

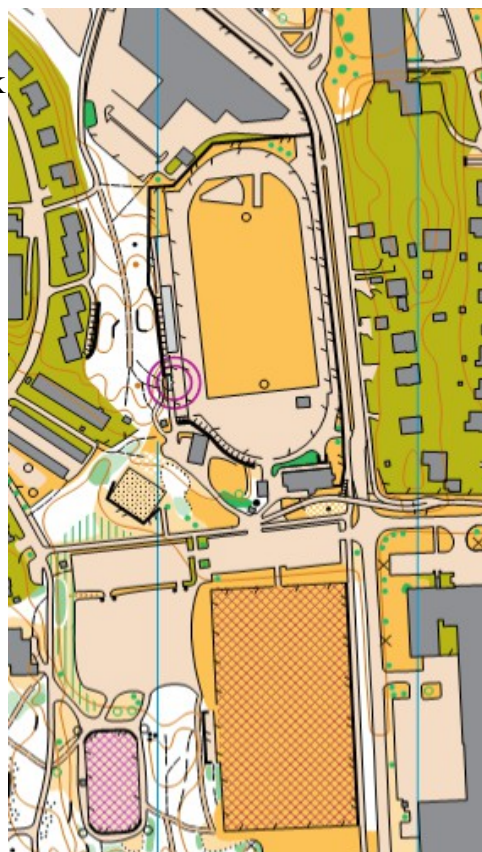


KLUBBMESTERSKAP NATTORIENTERINGSSPRINT 20. november 2019

Onsdag 20. november 2019 arrangerer vi klubbmesterskap i nattorienteringssprint for Kolbotn og Skimt OL fra Sofiemyr stadion. Samlingsplass under tak på tribunen på Sofiemyr stadion.

Løypen vil gå på gressplener, på gangveier og i små skogsområder, men aldri langt fra bebyggelse. Det vil være løyper for alle nivåer og det er lov å løpe flere sammen eller sammen med en voksen. Ta med hodelykt og refleksvest.

Fellestart for alle løyper samtidig. Felles oppvarming til start klokken 18:15 (ca 500 meter til start). Alle løyper vil ha gafling (i form av «runners choice»). De lengste løypene vil i tillegg ha sommerfugl-gafling. Frykt ikke, forklaring vil bli gitt før start til alle som ønsker/trenger det. Hvis noen yngre løpere ønsker å løpe sammen ordner vi det slik at dere får samme gafling.



Følgende løyper tilbys:

D/H-12	1.7 km
D/H 13-14	2.3 km
D/H 15-16	2.8 km
D/H 17-	3.5 km
D/H 65-	2.8 km

D/H-12 får kartet før start. Alle de andre får kartet i startøyeblikket.

Det er mulig å løpe en løype som er lenger enn den klassen en tilhører er satt opp med. Da stiller man i respektive klasse og er med i konkurransen om å bli klubbmester i den klassen. Der er mulig å løpe en løype som er kortere enn den klassen en tilhører er satt opp med. Da stiller man i åpen klasse og kan ikke bli klubbmester.

Etter løpet blir det servert varme pølser. Enkel premiering til alle under 17 år.

Påmelding på e-post til hh@systemsoft.no, helst innen mandag 18. november. Mulig å melde seg på helt fram til start så lenge vi har kart (men send gjerne e-post på forhånd så snart du har bestemt deg).

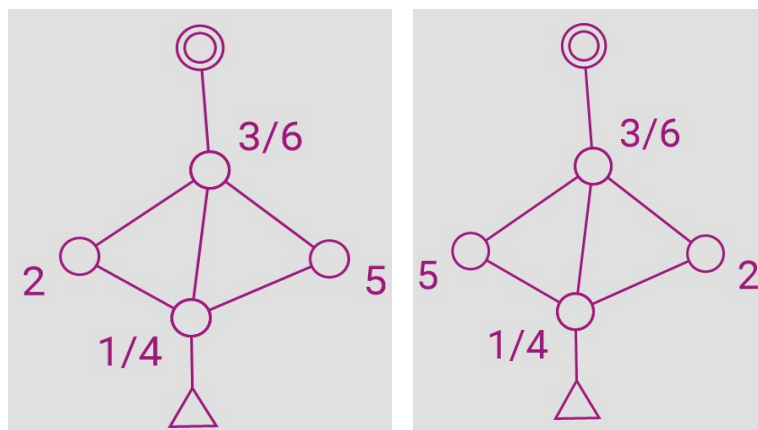
GAFLING

«Runners choice»-gafling

Kartet du får i startøyeblikket (eller før start for den korteste løypa) inneholder kun første del av løypa. Underveis i løypa passerer alle løyper samlingsplass. På samlingsplass er det kartbytte, dvs. at du får et nytt kart med den resterende løypen. I forbindelse med kartbytte får du velge mellom tre alternative siste runder. Det er fritt fram å velge hvilken runde du ønsker, men det lønner seg selvsagt å velge den runden som du tror er raskest (eller enklest). Du kan studere de ulike alternativene så lenge du vil, men husk at tiden ikke stoppes mens du tar valget.

Sommerfugl-gafling

Sommerfugl-gafling betyr at en skal innom samme posten flere ganger. En må ta postene i den rekkefølgen det står på ditt kart. Ikke alle løperne skal ta postene i samme rekkefølge. Til slutt har alle løperne vært innom de samme postene og løpt de samme strekkene. Høres kanskje komplisert ut, men det er bare å ta postene i den rekkefølgen det står på ditt kart.



Fortsatt forvirret? Mer informasjon vil bli gitt før start. I tillegg vil arrangøren hjelpe til ved kartbytte hvis det er behov for det.