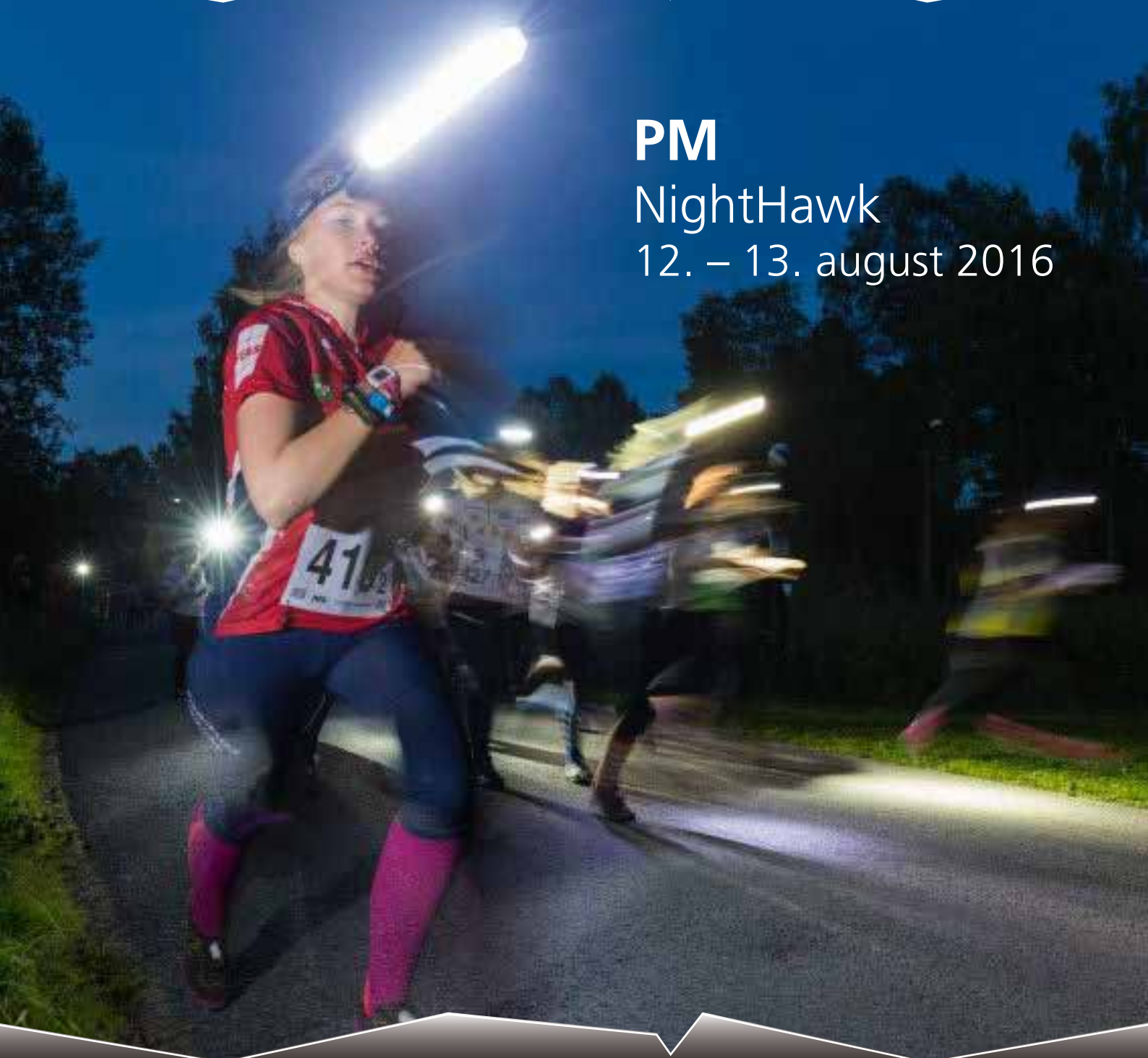




PM
NightHawk
12. – 13. august 2016



Lillomarka OL og IL Tyrving ønsker velkommen til fjerde utgave av Norges største O-stafett – et døgn utenom det vanlige!



12. – 13. august
Linderudkollen skisenter, Oslo

NightHawk 2016

- Night Hawk herrer: 8 etapper, 4 natt + 4 dag
- Night Hawk herrer veteran (> 35 år), samme løyper som herrer
- Night Hawk damer. 6 etapper, 3 natt + 3 dag
- Night Hawk damer veteran (> 35 år), samme løyper som damer
- Night Hawk jenter (12 – 16 år): 4 etapper, 2 natt + 2 dag
- Night Hawk gutter (12 – 16 år): 4 etapper, 2 natt + 2 dag
- Fellesstart for alle nattetapper
- Jenter og gutter kan løpe i par om natten, ugaflet
- En løper kan løpe både natt og dag – på samme lag eller flere lag
- Tilrettelagt for alle typer lag: bedriftslag, vennegjenger, familier.

- Selvsagt i god NightHawk ånd
- Herrer, damer, ungdom og veteraner
 - Fellesstart natt for alle klasser
 - Klatreetappe damer og herrer
- Alle kan klare NightHawk 2016
- Opplev den magiske atmosfæren

Arena

- Linderudkollen skisenter, 10 km fra Oslo sentrum
- Gratis teltcamp på arena
- Frokost og varm-mat serveres på arena



www.nighthawk.no

www.facebook.com/TheNightHawkRelay
Instagram/Twitter: @nighthawkrelay / #nighthawkrelay



PM for Night Hawk 2016

IL Tyrving, Lillomarka O-lag og Natthauken IL ønsker velkommen til den 4. utgaven av NightHawk: Sosialt og prestisjefyllt, spektakulær arena, gammel granskog «midt i byen».

Organisasjon:

Arrangørklubber: IL Tyrving, Lillomarka O-lag, Natthauken IL

Leder hovedkomite: Jørgen Holmboe

jorgen.holmboe@online.no, +47 976 81 974

Løpsleder:

Arne Dybdahl

arne@dybdahl.info, +47 91655009

Sponsoransvar: Anders Tiltnes

info@nighthawk.no, +47 480 78 230

Løypelegger: Vidar Benjaminsen

Presse: Jens Olav Kløvrud

jok@dagbladet.no, +47 913 22 532

Økonomi: Siri Holmboe:

siri.holmboe@gmail.com, +47 481 10 128

Kontrollør: Søren Jonsson

Jury: Hilda Øfsthus, Ivar Maalen, Leif Størmer

Arena og adkomst:

Linderudkollen skisenter (GPS 59.970723, 10.814877). Ta av fra Ring 3 v/Storo, merket deretter opp Grefsenveien.

Parkering 100 – 800 m fra arena. Begrenset plass. Samkjøring! P-avgift kr 20,- pr dag, kr 50,- for 3 dager

Buss 56 til Solemskogen: Avgang fra Storo T-bane 00 og 30 over hver time

Siste retur 00:15 fra stoppested 700 m fra arena
ruter.no/reiseplanlegger/rutetabeller-og-linjekart/buss-i-oslo/

Shuttlebuss fra Thon hotel Linne arena. Gjelder bare for de som bor på hotellet. Kr. 50,- per tur.

Program:

Onsdag 10.08

Kl. 18:00: Treningsløp fra Lillomarka klubbhus (GPS 59.966167, 10.859768). Individuell start.

Se <http://geoform.no/rankinglop/>

Fredag 12.08

19:30 Arena åpner

20:30 – 21:45 Innsjekk til start på arena. Utlevering av emiTag – bruk egen emiTag eller gratis utlevering fra arrangør. Utlevering av GPS

21:30 Felles avgang/jogg til start Jenter og Gutter, 1200 m sti/veg

21:40 Felles avgang /jogg til start Damer, 1200 m sti/veg

22:00 Start Jenter og Gutter

22:10 Felles avgang/jogg til start Herrer, 1200 m sti/veg

22:10 Start Damer og Damer veteran, etp 1 - 3

22:25 Første ungdomsløper i mål

22:40 Start Herrer og Herrer veteran, etp 1 - 4

22:50 Første dameløper i mål

23:05 Første Natthauk Damer (3. etappe) i mål.

23:20 Første herreløper i mål

23:45 Første Natthauk Herrer (4. etappe) i mål

24:00 Premieseremoni for natt-etapper

01:30 Siste løper i mål

Lørdag 13.08

05:32 Soloppgang

08:00 – 10:00 Frokost på arena kr 50. Bestilles på forhånd.

09:00 Utlevering av emiTag – bruk egen emiTag eller gratis utlevering fra arrangør. Utlevering av GPS

10:20 Jaktstart Gutter på arena

10:30 Jaktstart Jenter på arena

11:15 Målgang Gutter

11:30 Målgang Jenter

11:40 Fellesstart 4. etp. Jenter og Gutter som ikke har vekslet

11:45 Jaktstart 4. etp. Damer og Damer veteran

12:00 Jaktstart 5. etp. Herrer og Herrer veteran

12:30 Premieseremoni Jenter og Gutter

13:00 Fellesstart 4. etp Damer og Damer veteran, 5. etp. Herrer og Herrer veteran for lag som er mer enn 75 min (D) og 60 min (H) bak teten

13:15 Målgang Night Hawk Damer

14:10 Målgang Night Hawk Herrer

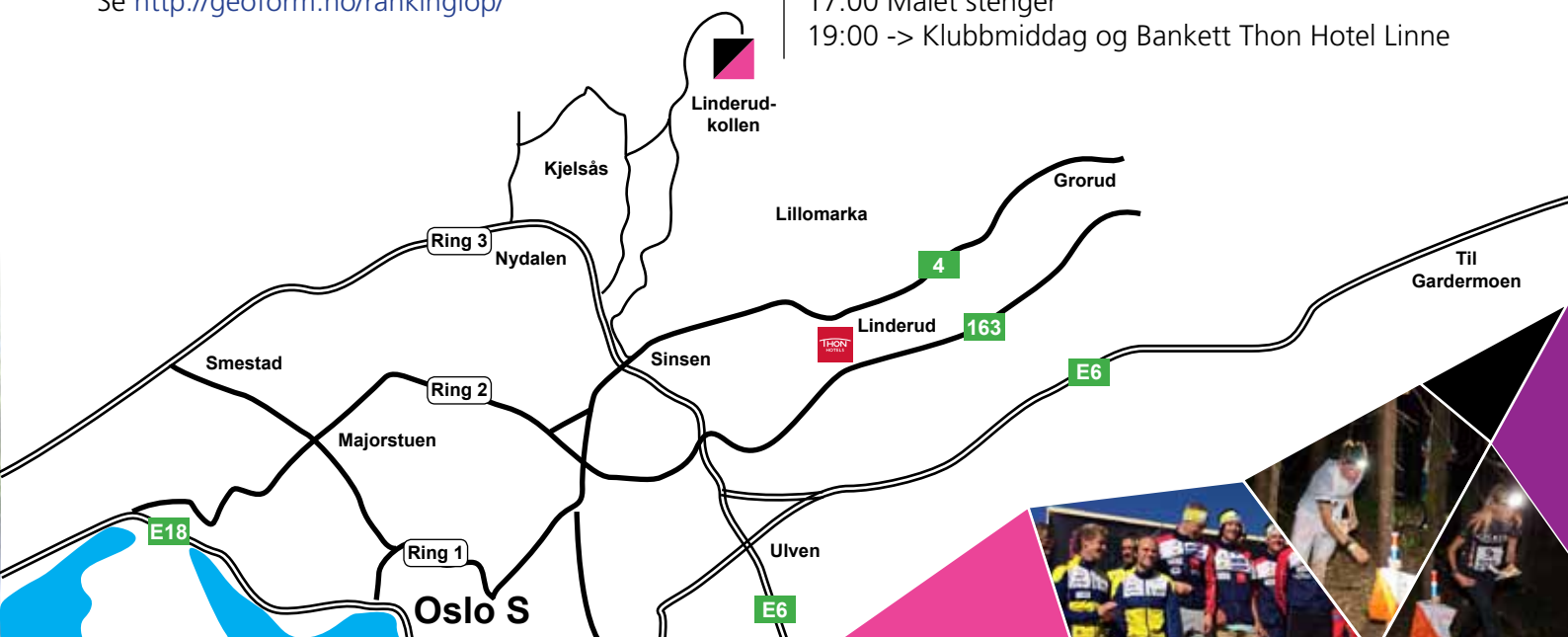
14:30 Omstart Night Hawk Damer og Night Hawk Herrer for resterende lag

16:00 Servering av Jordbær/Mozell

16:00 Premieseremoni Night Hawk Damer, Herrer, Veteran

17:00 Målet stenger

19:00 -> Klubbmiddag og Bankett Thon Hotel Linne



Overnatting:

Gratis camping med telt på markerte områder på arena. Overnatting på arena skjer på eget initiativ. Bobiler ca 800 m fra arena. Campingvogner henvises til campingplasser i Oslo.

Thon Hotel Linne, spesialtilbud for Night Hawk,

fra kr 348 pr natt i dobbeltrom, 299 i trippelrom
Booking: linne@thonhotels.no oppgi bookingkode:
«NightHawk»

Se også www.nighthawk.no/accommodation

Shuttlebuss fra hotellet til arena for de som booker overnatting på Thon Hotel Linne. Kr.50,- per tur. Forhåndspåmelding i Eventor.

Terreng og kart:

Kart, postbeskrivelser:

Linderudkollen (2016) 1:10 000, 5m, offsettrykket. Synfart/rentegnet av Helge Gisholt og Hallvard Fjær. Postbeskrivelse er trykket på kartet. Løypetrykk med postnummer og kode ved postringen.

Løpere på nattetapper beholder kartet etter målgang. På dagetappene blir løpskartet utlevert etter siste fellesstart.

Terreng

Middels kupert skogsterreng. En del stier og veier i løpsområdet. Vekslende løpbarhet og sikt, fra meget fine gran- og furuskogsområder til mere bevokste partier etter skogsdrift. Varierende detaljrikdom og generelt lite myrer i terrenget. Vekslende bunn med både mose og lyng.

Spesiell kart-/terrenginformasjon

Det er mange stier og tråkk i terrenget. Mindre synlige tråkk som ikke er på kartet finnes i terrenget. Generelt er steiner under 1 meters høyde ikke tatt med på kartet.

I deler av terrenget nærmest arena er det foretatt tynningshogst med skogsmaskin. Traséer etter skogsmaskinen er diffuse men de mest synlige er tegnet inn på kartet. I deler av tynningshogstområdene er det ikke nevneverdig nedsatt løpbarhet og det er derfor ikke grønnskavert på kartet. Men i selve traktorslepene er det ofte nedsatt løpbarhet pga kvisting fra skogsmaskin (se bilde av typisk traktorslep).



Spesielle karttegn:

o = Bål plass, lavvo og trekonstruksjon

x = Metallkonstruksjon

Karttegnet steinklynge (▲) er benyttet i områder med mye stein, og symboliserer flere store steiner som ligger sammen, men der det ikke er plass til å tegne inn alle steinene (se bilde av typisk steinklynge)



Lagoppstilling, betaling, startnummer, tidtaking:

Lagoppstilling skal leveres på Eventor senest torsdag 11.08. kl 18:00

Ved problemer med Eventor kan lagoppstillinger leveres med e-post til entry@nighthawk.no

Løperbank

Det blir opprettet løperbank for lag som har ledige etapper eller løpere som ønsker en plass.

<https://www.facebook.com/groups/RunnersBank>

Betaling

Norske klubber faktureres i etterkant.

Utenlandske klubber eller «kompislag» som ikke har betalt, må senest betale ved ankomst arena!

No pay – no start!

Du kan betale med kort, kontanter (NOK, SEK, Euro) eller mCASH (last ned appen før ankomst)

Lagsposer

Klubbvise lagsposer for alle klasser hentes i «INFO»-kiosken ved inngang til arena fredag 12. august kl. 19:30-21:30. Lagsposene inneholder alle startnummer for både natt- og dagetapper, startliste og PM. Sikkerhetsnåler hentes i «INFO».

Startnummer

Alle løpere skal bære startnummer.

Stemplingsystem

Det benyttes emiTag og Emit touchfree stempling.

Løperne kan benytte personlige emiTags eller få tildelt emiTags fra arrangøren. Beregn god tid!

Stemplingsprosedyrer med emiTag og touch-free poster er forklart på siste side i PM.

emiTag og GPS leveres etter målgang på nattetappene. emiTag og GPS utleveres påny for innsjekk lørdag

Postene er plassert på postbukker (se bildeeksempel)



Ikke rør postenheten når du stempler. EmiTag-brikken registrerer stempling 10-50 cm fra enheten. Sørg for at du ser blinkende lys i din emiTag, og stemplingen er aktivert. **NB!** Postene henger stedvis tett - sjekk koder!

GPS-tracking

Utstyr for GPS-tracking deles ut i ved innsjekk.

Fredag: de antatt beste lagene utstyres med GPS tracking

Lørdag: de beste lagene etter nattetapper utstyres med GPS tracking

- Anledning til å leie GPS for andre løpere (kr 150,-) GPS-tracking vil vises live på internett under hele konkurransen. Under jakstarten lørdag er det ikke tillatt for løpere å følge med på nett før de selv har løpt!

Start/Mål/Veksling:

Fredag kveld/natt

emiTag og GPS deles ut ved innsjekk på arena kl.

20:30 – 21:45. Bring med startnummer til innsjekk. Se til at strekkoden er godt synlig og uskadet.

Alle klasser starter ca 1200 m fra arena. Felles avgang (jogg) 30 min før klassen starter. Innslipp til startslette 6 min før start. Kartene deles ut i hånda 2 min før start. Det er ikke toaletter på start. Overtrekksklær fraktes til mål.

Lørdag

Utdeling EmiTag gutter og jenter kl 09:00 – 10:00

Utdeling emiTag og GPS Damer og herrer kl 10:00 – 11:00

Jaktstart alle klasser fra arena. Løperne må være inne i startfeltet senest 15 min. før egen jaktstarttid.

Det er egen fellesstart for lag som er mer enn 75 (D) og 60 (H) minutter bak etter nattetappene.

Resultatservice

Startlister, resultater, GPS-tracking, bilder og speakerlyd legges fortløpende ut på www.nighthawk.no/live Resultater slås også opp på tavle på arena.

Premieutdeling

Fredag:

Vinnere av hver nattetappe mottar gavepremie fra Petzl.

For ungdomsklasser utdeling rett etter målgang

For Damer og Herrer premieseremoni for natt kl. 24:00.

Lørdag:

Premieutdeling for Jenter og Gutter kl. 12.30. Is til alle ungdomsløpere ved premieseremonien.

Premieutdeling for Night Hawk Herrer og Damer kl. 16:00. Jordbærservering ved premieseremonien.

Restaurant og kiosk

På fredagskveld kan du holde varmen med Night Hawk-gryterett, eller pølse i brød/lompe.

Lørdag morgen kan du kjøpe en enkel frokost på arena mellom kl. 08 – 10. Forhåndsbestilling i Eventor.

Lørdag er det grillfest med godt tilbehør og biff Stroganoff i restauranten!

For øvrig salg av vanlige kioskvarer, hjemmebakst, kaffe, frukt og mineralvann.

Du kan betale med kort, kontanter (NOK, SEK, Euro) eller mCASH (last ned appen før ankomst)

Salg

Kiosk og restaurant, Sport8 med rikelig utvalg sportsutstyr, Night Hawk effekter med god kvalitet og spennig design, billetter til klubbmiddag og Night Flash.

Barnepass

Det er ikke organisert barnepass. Vi regner med at klubbene har egne ressurser til dette.

www.nighthawk.no



Tidsskjema og spesielle instruksjoner:

Night Hawk Gutter

Fellesstart for 1.-2.etp kl.22.00

1200 meter fra arena (merket), Beregn god tid! Felles avreise/jogg til start kl. 21:30.

Innsjekk til start på arenaen. Utdeling/kontroll/match av emiTag mot startnummer innen kl. 21.20!

| Etappe | Lengde | Antall poster | Nivå | Løpsted | Startnummer |
|--------|--------|---------------|-----------------|---------|-------------|
| 1 – 2 | 3,8 km | 9 | Ugaflet, C-nivå | 24 min | 301 - |

Løpere på 1-2. etappe har lik løype og kan derfor løpe sammen. Begge løper med egen brikke og tiden tas separat i mål for hver løper.

Det er også anledning til å løpe to sammen på samme etappe – da med en brikke for hver etappe

Det er 650 m merket løype til startpost, 150 m merking til mål.

1.-2. etappe har 70 meter merket løype underveis i løypa.

| Etappe | Lengde | Antall poster | Nivå | Løpsted | Startnummer |
|--------|--------|---------------|---------------|---------|-------------|
| 3 | 3,6 km | 12 | Gaflet B-nivå | 24 min | 301 - |
| 4 | 4,2 km | 14 | Gaflet B-nivå | 28 min | 301 - |

Det er 400 m merket løype til startpost, 150 m merking til mål

Det er meldeposter i alle løyper.

Det er ingen væskepost.

Night Hawk Jenter

Fellesstart for 1.-2.etp kl.22.00

1200 meter fra arena (merket). Beregn god tid! Felles avreise/jogg til start kl. 21:30.

Innsjekk til start på arena. Utdeling/kontroll/match av emiTag mot startnummer innen kl. 21.20!

| Etappe | Lengde | Antall poster | Nivå | Løpsted | Startnummer |
|--------|--------|---------------|-----------------|---------|-------------|
| 1 – 2 | 3,8 km | 9 | Ugaflet, C-nivå | 26 min | 201 - |

Løpere på 1-2. etappe har lik løype og kan derfor løpe sammen. Begge løper med egen brikke og tiden tas separat i mål for hver løper.

Det er også anledning til å løpe to sammen på samme etappe – da med en brikke for hver etappe

Det er 650 m merket løype til startpost, 150 m merking til mål.

1.-2. etappe har 70 meter merket løype underveis i løypa.

| Etappe | Lengde | Antall poster | Nivå | Løpsted | Startnummer |
|--------|--------|---------------|---------------|---------|-------------|
| 3 | 3,5 km | 11 | Gaflet B-nivå | 28 min | 201 - |
| 4 | 4,2 km | 13 | Gaflet B-nivå | 34 min | 201 - |

Det er 400 m merket løype til startpost, 150 m merking til mål

Det er meldeposter i alle løyper.

Det er ingen væskepost.

Night Hawk Damer og Damer veteran

Fellesstart for 1.-3.etp kl.22.10

1200 meter fra arena (merket), Felles avreise/jogg til start kl. 21:40.

Innsjekk til start på arenaen (Utdeling/kontroll/match av emiTag mot startnummer, evt. GPS-tracking) innen kl. 21.30!

| Etappe | Lengde | Antall poster | Gafling | Løpstid tet | Startnr Veteran |
|--------|--------|---------------|---------|-------------|-----------------|
| 1-2 | 5,2 km | 10 | Gaflet | 40 min | 1 - 401 - |
| 3 | 7,4 km | 15 | Gaflet | 58 min | 1 - 401 - |

Det er 650 m merket løype til startpost, 150 m merking til mål.

1.-2. etappe har 70 m merket løype underveis i løypa.

3. etappe passerer merket løype 400 m gjennom arenaen til nytt startpunkt.

Det er meldeposter i alle løyper.

Væskestasjon for 3. etappe.

| Etappe | Lengde | Antall poster | Gafling/nivå | Løpstid tet | Startnr Veteran |
|--------|--------|---------------|-------------------------------|-------------|-----------------|
| 4 | 3,4 km | 9 | Ugaflet, B-nivå, Klatreetappe | 24 min | 1 - 401 - |
| 5 | 3,6 km | 12 | Gaflet | 26 min | 1 - 401 - |
| 6 | 5,9 km | 17 | Gaflet | 38 min | 1 - 401 - |

Det er 400 m merket løype til startpost, 150 m merking til mål

4. etappe har en egen klatrepost på arenaen og følger merket løype ut fra arenaen.

6. etappe har passeringspost på arenaen og følger merket løype til startpunkt. Nytt kart fås på merket løype umiddelbart etter passeringspost.

Det er meldeposter i alle løyper.

Det er ingen væskepost.

Night Hawk Herrer og Herrer veteran

Fellesstart for 1.-4.etp kl.22.40

1200 meter fra arena (merket), Felles avreise/jogg til start kl. 22.10.

Innsjekk til start på arenaen (Utdeling/kontroll/match av emiTag mot startnummer, evt. GPS-tracking) innen kl. 22.00!

| Etappe | Lengde | Antall poster | Gafling | Løpstid tet | Startnr Veteran |
|--------|---------|---------------|---------|-------------|-----------------|
| 1-2 | 6,5 km | 14 | Gaflet | 41 min | 101 - 501 - |
| 3 | 8,5 km | 18 | Gaflet | 54 min | 101 - 501 - |
| 4 | 10,5 km | 22 | Gaflet | 66 min | 101 - 501 - |

Det er 650 m merket løype til startpost, 150 m merking til mål.

1-3. etappe har 70 m merket løype underveis i løypa.

4. etappe passerer merket løype 400 m gjennom arenaen til nytt startpunkt.

Meldeposter i alle løyper.

Væskestasjon for 3. og 4. etappe.

| Etappe | Lengde | Antall poster | Gafling/nivå | Løpstid tet | Startnr Veteran |
|--------|--------|---------------|-------------------------------|-------------|-----------------|
| 5 | 5,3 km | 14 | Ugaflet, B-nivå, Klatreetappe | 32 min | 101 - 501 - |
| 6-7 | 4,5 km | 14 | Gaflet | 29 min | 101 - 501 - |
| 8 | 6,7 km | 19 | Gaflet | 39 min | 101 - 501 - |

Det er 400 m merket løype til startpost, 150 m merking til mål

5. etappe har en egen klatrepost på arenaen og følger merket løype ut fra arenaen.

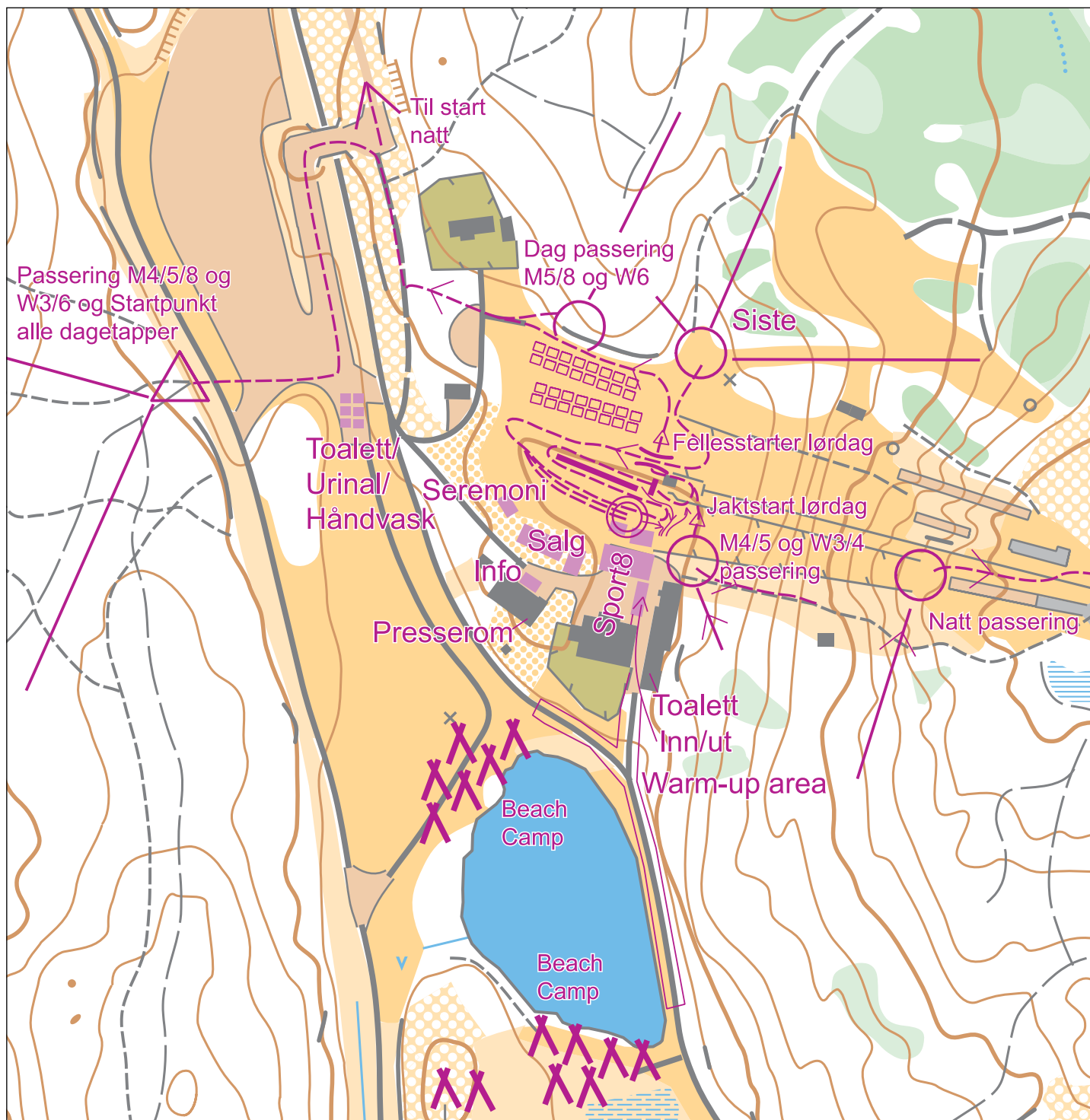
5. etappe har to passeringsposter på arenaen. Ved andre passeringspost er det kartbytte. Løperne snur kartet og løper til startpunkt.

8. etappe har passeringspost på arenaen og følger merket løype til startpunkt. Nytt kart fås på merket løype umiddelbart etter passeringspost.

Det er meldeposter i alle løyper.

Det er ingen væskepost.

Arenakart 1:2000



Information Touch-Free

emiTag

The emiTag should be strapped around the wrist as shown on the picture. High speed punching is performed by holding the emiTag 20-50 cm from the control for a short moment. The LED light in the emiTag will start flashing, and keeps flashing for 10 seconds after the punch.



NOTE! It is important to see this flashing, since this is the only feedback telling you that the punch is performed correctly!!!!!!



TOUCH-FREE PRO

The controls are of the type Touch-Free PRO.
Punching range is 75cm.
The range is reduced by punching in high speed.
Touch-Free PRO unit is placed inside the o-flag.
Code number is placed on top.

It is not necessary to touch the control unit. Touch Free means Touch Free!



START

- Touch-Free Start PRO.
- Starting unit to "zero" the emiTags at start. This is also a check that the emiTag are working.

Finish

- At finish there are loops on the ground so you can pass the finish line at full speed. The readout is after the finish line.

Example of punching and check of correct punch at high speed





SPECIALTILBUD OVERNATTING

NightHawk 12. – 14. august 2016

THON
Hotel Linne



Rompriser

Singel rom kr. 695,- per person per natt inkl. frokost

Dobbel rom kr. 348,- per person per natt inkl. frokost

Trippelrom kr. 299,- per person per natt inkl. frokost

Klubbmiddag

Det serveres buffét lørdag 13.8 fra kl 19.00 til 21.00

Voksne kr. 249 • Barn kr. 100 (t.o.m. 12 år)

Booking hotelrom og klubbmiddag

linne@thonhotels.no - bruk bookingkode *NightHawk*

Shuttlebuss direkte til samlingsplass Linderudkollen

Spesialtilbud til overnattingsgjester på Thon Hotel Linne,
kr.50,- per pers/tur (booking direkte i Eventor)



på Thon Hotel Linne

NightFlash party starter kl 22.00

Pris kr. 199,-

Billetter selges på nett og arena.

Følg med på facebook event for mer informasjon



Gromløpet 2016

Søndag 14. august – Poeng-O

Samme arena som NightHawk på Linderudkollen



- 20 poster på kartet
- Vanskelighetsgrad fra 1 til 20 poeng
- Score så mange poeng du klarer på 30 minutter
- Vanlig klasseinndeling



SPORT & .NO

Junior eliteklasser og World Ranking for D/H21

Lillomarka O-lag arrangerer World Ranking løp for eliten dagen etter NightHawk fra samme arena på Linderudkollen – parallellt med Gromløpet.

D21E og H21E har World Ranking status. **Egne elite juniorklasser med seniorløyper.** D17-18E, D19-20E, H17-18E og H19-20E vil løpe de samme løypene som seniorenene. Disse klassene starter i etterkant, men har i utgangspunktet ikke WRE-status. Se egen innbydelse og påmelding i Eventor for dette løpet.

NightHawk WRE-løpet er også det siste World Ranking-løpet før VM i Strømstad braker løs nøyaktig en uke senere. Så her er en siste sjanse for eliteløperne til å skaffe seg flere rankingpoeng og bedre startposisjon på VM 2016.