

PM

Gromløpet 2016

Søndag 14. august – Poeng-O



SPORT & .NO

Lillomarka OL og IL Tyrving ønsker velkommen til NightHawk Weekend
12.–14. august – en helg helt utenom det vanlige!

Arena

- Linderudkollen skisenter, 10 km fra Oslo sentrum
- Gratis teltcamp på arena
- Bobiler inntil 1000 m fra arena

Trafikk og parkering

Solemskogen, merket fra Storokrysset på Ring 3.
Parkering 100 – 1000 m, kr. 20 pr. dag/50 for 3 dager.
Buss 56 fra Nydalen – Storo – Solemskogen hver hele time

Lagsposter

Lagsposter med kart til alle løpere deles ut klubbvis fra infoteltet kl. 11.00. Kartet kan deretter studeres og planer legges frem til løperne starter.
Alle løper med samme kartet.

Start

12.00. Gromløpet, Poeng-O for alle klasser

Merket nordover fra arena ca 600 meter.
Fri start i tidsrommet 12.00 - 13.00. Starten blir styrt av starterne, slik at løperne slippes ut med litt mellomrom.

Målgang og maksimaltid

Postnummer 20 er obligatorisk som siste post, løperne skal stemple på denne posten før de løper til mål.

Dersom man overskrider 30 minutter løpstid, så trekkes det 5 poeng for hvert påbegynte minutt.

Løperne bør løpe med klokke som startes i det man nuller brikken.

Det gis ikke poengfatrekk for tid under 30 minutter.

Klasser

N-Åpen jenter	N-Åpen gutter	D 35	H 35
D 10	H 10	D 40	H 40
D 11-12	H 11-12	D 45	H 45
D 13-14	H 13-14	D 50	H 50
D 15-16	H 15-16	D 55	H 55
D 17-20	H 17-20	D 60	H 60
D 21	H 21	D 65	H 65
		D 70	H 70
		D 75	H 75
		D 80	H 80
			H 85

Skygging i N-åpen kun tillatt for foreldre/andre som selv har løpt først, eller ikke deltar selv.

Kart

Linderudkollen, 1:7500, 5 m, utgitt 2016. Kartet er printet. Synfart og rentegnet av Helge Gisholt i 2015/2016 basert på laserkurver fra Oslo kommune.

Terreng

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

Stemplingssystem

Vanlige emit brikker.

Premiering

Vanlig premiering etter NOFs regler.

Barneparkering

På arena, bare søndag under Gromløpet.

Matservering

Kiosksalg med stort utvalg.

Etteranmelding

Etteranmelding inntil start mot tillegg i startkontingent. Faktureres klubbvis i etterkant

Startkontingent

Etteranmelding

T.o.m. D/H16	120,-
D/H17-	210,-

Arrangør

Lillomarka Orienteringslag
Løpsleder: Arne Dybdahl
E.post: arne@dybdahl.info
Mob: +47 916 55 009
Løypelegger: Vidar Benjaminsen
TD: Petter Fure

Hjemmeside for arrangementet

www.lillomarka.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.

Dette er Poeng-O

- I Poeng-O skal løperne samle så mange poster som mulig innenfor maksimaltiden på 30 minutter. Postene er markert fra nummer 1-20 på kartet, postnummeret representerer den enkelte postens poengverdi, post nummer 3 gir f.eks. 3 poeng. Maksimalt antall postpoeng er 210.
- Dersom man overskrider 30 minutter, så trekkes det 5 poeng for hvert påbegynte minutt.
- Løperne bør løpe med klokke som startes i det man nuller brikken.

Praktiske opplysninger

- Kartet deles ut i lagsposer en time før første start.
- Alle deltakere løper med samme kartutsnitt og de samme 20 postene på kartet.
- Kartet med de 20 postene kan da studeres og løperne legger en plan for sitt løp.
- Det er merket til start.
- Det er fri starttid innenfor én times begrensning (presumptivt kl.12-13), men løperne blir sendt ut av en startansvarlig med mellomrom.
- Det er ikke lov å samarbeide underveis, hending på andre løpere er ikke lov. Vanlige regler og normer for orienteringssporten gjelder.

Spesielt for N-åpen

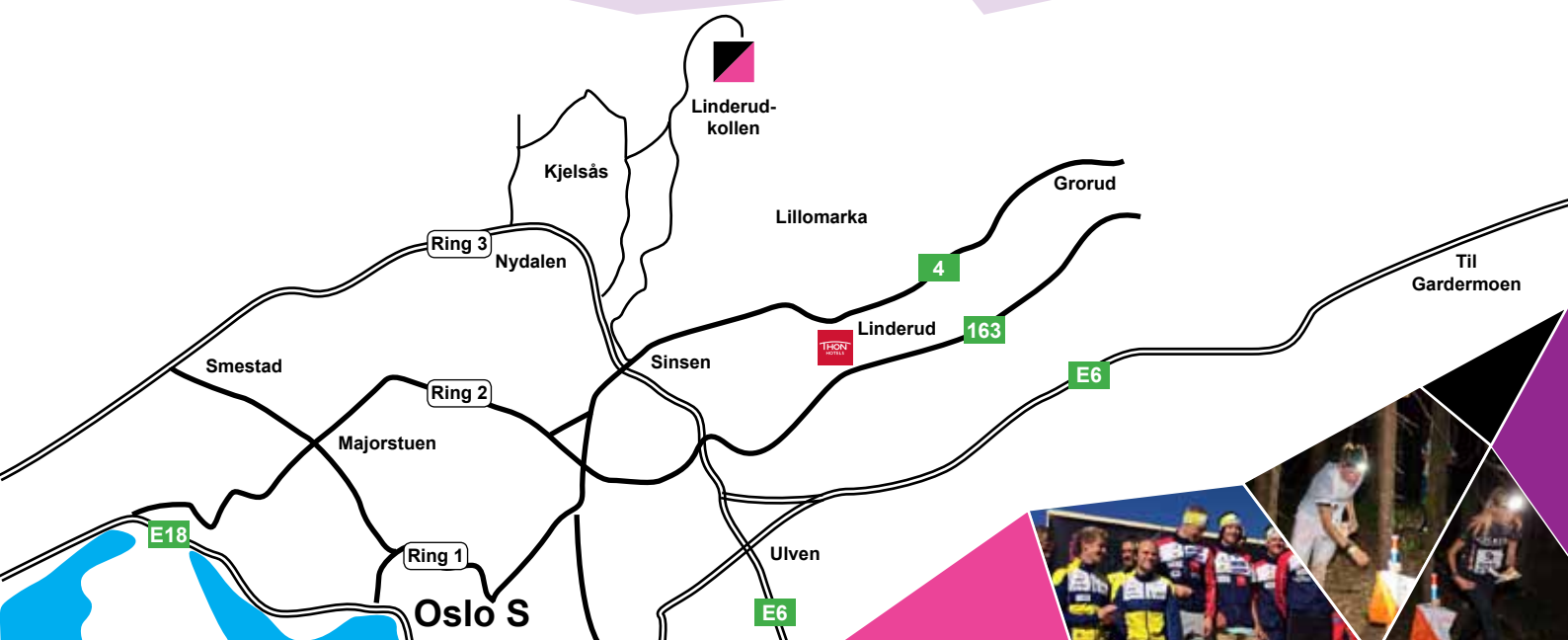
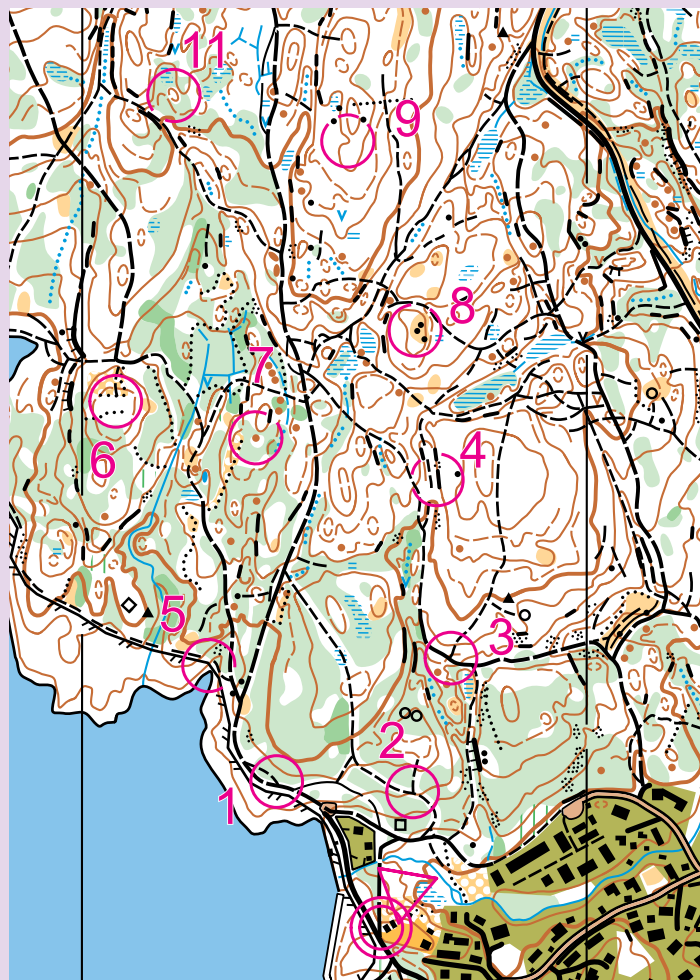
- Det er ingen tidsbegrensning for N-åpen. Klassen er også urangert.
- Dersom foreldre skal hjelpe/skygge i denne klassen, så må det skje etter at man selv har løpt.

Tips og triks

- Postene i Poeng-O er lagt slik at de nærmeste postene er på N-nivå. Jo lenger unna start/mål, desto mer øker vanskelighetsgraden på postene, og jo mer poeng gir også hver post.

- Planlegg din rute godt Vurder både din løpskapasitet og dine orienteringsferdigheter.
- Et godt tips for en erfaren o-løper er å la de enkle postene være i starten, og heller bruke disse som bonusposter mot slutten når klokka tikker mot 30 minutter.

Eksempel på Poeng-O kart og poster





12. – 13. august
Linderudkollen skisenter, Oslo



Night[®]
hawk

NightHawk 2016

- 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

www.nighthawk.no

www.facebook.com/TheNightHawkRelay

Instagram/Twitter: @nighthawkrelay / #nighthawkrelay

Spesialtilbud på overnatting hele NightHawk-helgen

Spesialtilbud på Thon Hotel Linne kr 348,- i dobbeltrom, kr 299,- i trippelrom per person/døgn, inklusive frokost.

Klubbmiddag lørdag der det serveres buffet fra kl 19 –21. Voksne kr.249,- /Barn kr.100,-.

Booking: linne@thonhotels.no – bruk bookingkode "NightHawk".

Direkte **shuttlebuss** fra Thon Hotel Linne på fredag kveld, lørdag og søndag til arenaen, kr.40,- per tur.

Vær tidlig ute med bestilling – dette er et kjempetilbud. Informasjon: www.nighthawk.no/accommodation

- Camping på arena (gratis)
- Bobiler 1000 m fra arena (campingvogner henvises til Ekeberg og Bogstad camping)
- Skole eller annet hardt underlag



SPORT
WWW.SPORT8.NO

EQTIMING

Velkommen til en fantastisk weekend i Lillomarka!