



Innbydelse

Høiås Night Cup - HDNC løp 3 2016/2017

fredag 2. desember 2016

Samling: Ved Hjortsberg skole (<http://kart.gulesider.no/m/BisVx>) klokka 16:30 for løperne i langløypa, klokka 17:15 for øvrige. Herfra vil løperne bli transportert til de forskjellige startstedene (ca 20-30 minutter å kjøre). Eventuelle bagger etc vil bli transportert til målet.
NB Vi trenger hjelp til transport så fint om noen kan hjelpe til med kjøring.

Klasser og løyper:

15 km	105 min	Herrer, Damer lang
7 km	60 min	Damer, Gutter (-18) og Åpen mellom
4,5 km	45 min	Jenter (-18), Åpen kort.

Alle løypene er gjennomgangsløyper med start og mål på forskjellig sted. Løypelengdene er foreløpig, endringer kan forekomme. Løypene vil være av typisk langdistansekarakter med flere lange strekk og relativt få poster.

NB Vi har i dette løpet laget en egen klasse for damer som vil løpe langt. Man kan regne med litt ekstra sammenlagtpoeng for de som løper i den klassen.

Startavgift: NOK 30,- (faktureres i ettertid for større grupper)

Start: Individuell start, første start ca klokka 17:30 for langløypa og ca klokka 18:15 for øvrige. Det er flere startsteder og løperne vil bli transportert til respektive startsted fra Hjortsberg.

Mål Tilgang til innendørs dusj vil finnes.

Stemplingssystem: Hengende emitenheter på alle poster. Kodenummer står på enheten.

Kart og terreng: Diverse kart med målestokk: 10 000 / 5 m. Varierende terreng.

Løypelegger Øyvind Helgerud

Løpsleder Eirik Nordbrøden

Påmelding: I Eventor, <http://eventor.orientering.no/Events/Show/7750>, frist onsdag 30/11-2016

Service: Dusj og bål. Vi forsøker også å få til en enkel matservering etter målgang.

Kontaktpunkt: Eirik Nordbrøden, Halden SK, +47 90174789

Sammenlagt: I år vil sammenlagresultatene basere seg på resultatene i både Høiås Saucony Day Cup og Høiås Trimtex Night Cup.