



PM

Nattcup Tanum, 1.10.13

Larvik OK ønsker velkommen til vårt klubbhus og nattcup. Her kan vi tilby garderober og dusj etter løpet i en innendørs arena. Det er ekstra deilig på nattløp.

Arena: vårt klubbhus på Tanum i Brunlanes. Merket fra f.v. 302 mellom Larvik og Helgeroa.

Start: fristart mellom 19:45 – 21:00. Det er ca. 1,5 km å gå til start. Følg merkebånd og reflekser nordøstover på grusveien. Vi har plast på kartene.

N-kartene får dere på klubbhuset før avgang. Der kan alle også forsyne seg med løse postbeskrivelser.

Postene er merket med skjerm og refleksstaver.

Terreng: det er veldig variert terreng underveis på A-løypene. Vi har åser med flott og høyreist bøkeskog, granskog med varierende alder og tetthet. Samt kupering av alle varianter. Det er også mange stier i terrenget.

Løyper: filosofien bak A-løypene er at dette skal oppleves fint og løpbart. Dette innebærer både lengre veivalgstrekk og områder med preg av postplukk. Vi anbefaler dere å tenke løpbarhet som en god idé i natorienteringen. Jordene i starten og på slutten av løypen er høstet, og helt greie å løpe over.

Nr	Lengde	Klasser	Nivå	Poster
1	4,5 km	H15-16, D/H17-, H40, H50	A	18
2	2,7 km	D15-16, D40, D50, D/H60, D/H70, H80	A	12
3	2,5 km	D/H13-14	B	11
4	2,3 km	D/H11-12, D/H13-16C, D/H17C	C	9
5	1,8 km	D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17N, N-Åpen	N	7

EKT: sjekk brikken din på startlisten før avgang fra klubbhuset. Etter stemping i mål (249), så går dere inn for avlesning i storsalen.

Løypelegger: Lars Fremstad

Vi ønsker alle en trivelig tur i skogen!