



– Sverige har 10 Mila
– Finland har Jukola
– Nå har Norge Night Hawk!

Sosialt og Prestisjefyllt

PM for Night Hawk 2014



IL Tyrving og Natthauken IL ønsker velkommen til den 2.utgaven av Night Hawk, og til et sosialt og prestisjefyllt arrangement fra en meget publikumsvennlig arena ved Øvresetertjerns vestre bredd.

Organisasjon:

Arrangørklubber: IL Tyrving og Natthauken IL

Løpsleder: Are Kristiansen (are@nighthawk.no, +47 906 98 932)

Presse og informasjon: Anders Tiltne (info@nighthawk.no, +47 480 78 230)

Løypelegger: Øivind Due Trier

Kontrollør: Kjetil Steen (Fossum IF)

Adkomst og parkering:

Vi oppfordrer deltagere og publikum om å benytte T-banen til arena. Det er 300 meter å gå fra Voksenkollen T-banestasjon.

Det er merket fra Holmenkollen til parkering ved arena Øvresetertjern. Følg skilter fra Ring 3 til Holmenkollen. Det vil være 0-500 meter å gå fra parkering. VIP/Presse parkerer ved arena.

Medie/VIP: Akkreditering gjøres på www.nighthawk.no/presse.

Program:

Offisielle treninger

15.juli-15.august henger det ute 3 offisielle Night Hawk treninger. Kartene ligger online som PDF-filer. De er gratis å laste ned og koster kr 40,- å bruke/printe. Se www.nighthawk.no/training.

Fredag 08.08

20:00 Arena åpner

21:45 Siste tid for innsjekk til start (skjer på arena)

21:50 Felles avreise/jogg til start

22:20 Fellesstart Night Hawk Damer + Bedrift/mosjon (1900 meter fra arena)

22:30 Fellesstart Night Hawk Herrer (1900 meter fra arena)

23:02 Første dameløper til mål

23:15 Første Natthawk Damer (3.etappe) i mål.

23:20 Første herreløper i mål

23:50 Første Natthawk Herrer (4.etappe) i mål

Lørdag 09.08

09:00 Frokost til salgs på arena

11:00 Start Day Hawk stafett H/D 11-13 (på arena)

11:20 Første løper til veksling Day Hawk

11:40 Vinnerlag Day Hawk i mål

11:50 Fellesstart Day Hawk for 2.etappeløpere som ikke har vekslet

12:00 Første jaktstart for 4.etappe Damer og 5.etappe Herrer

12:10 Første jaktstart for Bedrift/Mosjon

13:00 Fellesstart for alle lag (4.etappe Damer/5.etappe Herrer/4.etappe Bedrift/Mosjon) som er mer enn 1 time bak teten

13:01 Premieutdeling Day Hawk H/D 11-13

13:58 Vinner Night Hawk Damer til mål

14:45 Omstart Night Hawk Damer for lag som ennå ikke har vekslet ut på siste etappe

15:14 Vinner Night Hawk Herrer til mål

15:30 Servering av Jordbær/Krem

16:00 Omstart Night Hawk Herrer for lag som ennå ikke har vekslet ut på siste etappe

16:01 Premieutdeling Night Hawk Herrer og Damer

18:00 Målet stenger

Flere detaljer om arrangementet for de enkelte klassene gis i eget avsnitt.

Overnatting

Det er gratis å overnatte i egne telt på markerte områder på arena. Overnatting på arena skjer på eget initiativ.

Frokost kan kjøpes lørdag fra klokken 09:00. Se ellers www.nighthawk.no/accommodation .

Terreng og kart:

Terreng

Terrenget er meget variert med flere store åser, men også småkuperte områder. Vegetasjonen er dominert av plantet granskog av ulik alder, med innslag av furu og bjørk. Det er flere skogsbilveier, langrennstraseer og stier, men også områder uten stier. Løpbarheten er for det meste god.

Kart, postbeskrivelser

Tryvannstårnet, utgitt 2014. Målestokk 1:10 000, Ekvidistanse 5m, offset trykk. Løpskartene er beskåret til A3-format. Postbeskrivelse er trykket på kartet. Det er gjort løypetrykk med postnummer

og kode ved postringen. Løpskartet er slått opp på arena fram til første start fredag kveld. Etter dette tidspunktet er orienteringskart/turkart over løpsområdet ikke tillatt på arena.

Områder med noe redusert løpbarhet er på kartet tegnet som hvitt (normal løpbarhet). Disse områdene består typisk av granskog med noe tørrkvist som reduserer løpbarheten, men med fin bunn. Mange halvåpne områder på kartet er gamle hogstfelt med ung skog. Områder med tynningshogst hvor det ligger igjen greiner og kvist er fremstilt med grønne striper (nedsatt løpbarhet). Stier gjennom disse områdene er ryddet og har derfor god løpbarhet. Rotveltområder er teget med tette grønne striper (sterkt nedsatt løpbarhet).

Forbudte områder

Forbudte områder er markert med loddrett lilla skravering på løpskartene, men er ikke merket i terrenget. Noen etapper gjennomløper Skjennungsåsen Friluftslivsområde. Dette gjelder alle nattetapper for herrer, 3.etappe natt for damer, og 5.etappe for herrer.

Noen myrer i friluftslivsområdet er merket som forbudte områder på kartet og er forbudt å gjennomløpe. Det er ikke sperringer i terrenget. Ved naturlige veivalg kommer en ikke i kontakt med det forbudte området.

Beiteområdene ved Frønsvollen er også merket som to adskilte forbudte områder. Hovedstien gjennom området er tillatt å benytte, som vist med en bred korridor mellom de to forbudte områdene. Avgrensningen av de forbudte områdene ved Frønsvollen er gjerdet rundt beiteområdene.

Lagoppstilling, betaling, startnummer, tidtaking:

Lagoppstilling

Lagoppstilling skal leveres på Eventor senest torsdag 07.08. kl 21.00.

Lagendringer etter denne fristen koster 100kr.

Betaling

Norske klubber faktureres i etterkant.

Utenlandske klubber eller bedriftslag som ikke har betalt, må senest betale ved ankomst arena ! **No pay – no start !**

Det aksepteres kort (VISA/Mastercard) og kontant betaling på arena.

Lagsposer

Klubbvise lagsposer for Night Hawk Herrer og Damer deles ut i «INFO»-kiosken ved inngang til arena (se arenaskisse) fredag 08.08 kl 20:00-21:30. Lagsposer for Day Hawk Barnestafett D/H 11-13 deles ut i «INFO»-kiosken lørdag 09.08 kl 09:30-10:30.

Lagsposene inneholder alle startnummer for både natt- og dagetapper, sikkerhetsnåler, startliste og PM.

emiTag deles ut ved innsjekking til startområdet.

Startnummer

Startnummer er dels basert på resultatene fra Night Hawk 2013, dels alfabetisk. Lag som ikke deltok i 2013 tildeles startnummer i hht alfabetet. Alle løpere skal bære startnummer.

For Day Hawk D/H 11-13 er startnummer tildelt alfabetisk etter klubbnavn.

Det er viktig at strekkode på startnummer ikke er skadet ved innsjekk til start/veksling.

Stemplingssystem

Det benyttes emiTag og Emit touchfree stempling.

Løperne kan benytte personlige emiTags. Løpere som ikke har personlig emiTag tildeles dette ved innsjekk til start/veksling. Beregn god tid!

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

GPS Tracking

Utvalgte lag skal ha utstyr for GPS-tracking. Hvilke lag og etapper dette gjelder for vil opplyses på hjemmesiden og på arena før start/veksling. Utstyr for GPS-tracking deles ut i nær tilknytning til innsjekk start/veksling.

GPS-tracking vil vises live på internet under hele konkurransen. Det er ikke tillatt for løpere som ikke har løpt å følge med på GPS-tracking eller på annen måte skaffe seg informasjon om løypene.

Start/Mål/Veksling:

Fredag kveld/natt

Det er fellesstart for alle nattetapper fredag 08.08. Det er merket til start 1900 meter fra arena. Beregn god tid! Det arrangeres felles avreise/jogg til start fra arena klokken 21:50.

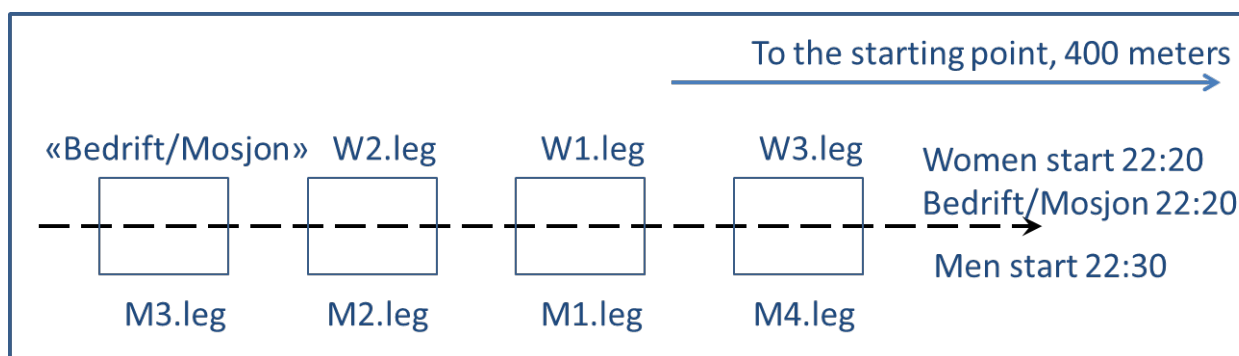
OBS! Innsjekk til start (Utdeling/kontroll/match av emiTag mot startnummer, samt utstyr for evt GPS-tracking) gjøres på arena og må skje innen klokken 2145!

Night Hawk Damer starter 22:20.

Bedrift/Mosjon starter 22:20.

Night Hawk Herrer starter 22:30.

Startordning



Lørdag

Første jaktstart for dagetappene er lørdag 09.08 kl. 12:00. Se egne instruksjoner for hver klasse.

Væskeposter

Det er 1 væskepost på 4. etapper Herrer (Natt) og 5. etappe for Herrer (Dag).

Målgang / Veksling

Det er merket til mål fra siste post. Samtlige etapper løper i samme innløp til mål. OBS! Det er 2 sisteposter. Sistepostene befinner seg ved Øvresetertjerns østlige bredde og er synlige fra arena.

Lørdag 09.08 vil konkurransekartene samles inn etter målgang. Kartene frigis etter fellesstarten lørdag ettermiddag. Løperne beholder kartene sine etter nattetappene fredag kveld.

Day Hawk

Day Hawk H/D 11-13 starter på arena lørdag 09.08 kl. 11:00. Se egne instruksjoner.

Resultat, premier, servering m.m.:

Resultatservice

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

Premieutdeling

Vinnere av hver nattetappe mottar gavepremie fra Petzl. Premien deles ut direkte til hver løper umiddelbart etter målgang.

Premieutdeling for Night Hawk Herrer og Damer vil skje øst for innløpet (mot Øvresetertjern) ca. kl 16:00 lørdag 09.08. Det serveres jordbær med krem i forbindelse med premieutdelingen.

Premieutdeling for Day Hawk D/H 11-13 vil skje øst for innløpet (mot Øvresetertjern) ca kl 13:00. Samtlige Day Hawk løpere vil få is i forbindelse med premieutdeling.

Restaurant og kiosk

På fredagskveld ønsker vi at du skal holde deg varm med Night Hawk suppen, det er en Kyllingsuppe med kokosmelk og curry servert med ris.

Lørdagsmorgen kan du kjøpe en enkel frokost på arena mellom 09-10. Dersom du vet du skal ha frokost, gi beskjed til Helene på heleneblj@gmail.com

På lørdag blir det grillfest med godt tilbehør i restauranten! Vi lover deg at det blir en av de bedre hamburgerne du ha smakt!

I kiosken vil det også være salg av hjemmebakst, kaffe, frukt og mineralvann samt mye mer.

Barnepass

Det er barnepass på arena lørdag 09.08. fra kl 1030-15. Det vil arrangeres stemplingsløype i forbindelse med barneparkeringen.

Tur-Orientering

Det arrangeres tur-orientering fra arena lørdag 09.08. kl 10-15. Kart med ferdiginnregnede løyper selges til kr 30,-. Ingen tidtaking.

Night Hawk Herrer, tidsskjema og spesielle instruksjoner:

Fellesstart for 1.-4.etappe, 1900 meter fra arena (merket), kl 22:30. Beregn god tid! Det arrangeres felles avreise/jogg til start kl 21:50.

OBS! Innsjekk til start (Utdeling/kontroll/match av emiTag mot startnummer, evt GPS-tracking) gjøres på arena og må skje senest 2145!

Etappe	Lengde		Start/Målgang tet
1-3	7,1 – 7,2 km	Gaflet	22:30 – 23:20
4	11,5 km	Gaflet	22:30 – 23:50

Løypene passerer arena ca 6-7 minutter før målgang. Det er 300 meter merket løype forbi arena til ny startpost. Ca. 100 meter av merket løype vil være i kanten av offentlig vei. En del av veibanen er avsperrert og det er vakter utplassert. Løperne bes likevel om å vise aktsomhet.

Jaktstart på 5.etappe kl 12:00 Lørdag 09.08. Innsjekk til jaktstart og veksling skjer på Øvresetertjernsiden av arena. Løpere må passere under broa for å komme til innsjekk. Vennligst beregn tilstrekkelig tid for innsjekk (minst 15 minutter før antatt start/veksling).

Etappe	Lengde		Start/veksling tet
5	10,5 km	Ugaflet	12:00 – 13:08
6	6,2 km	Gaflet	13:08 – 13:49
7	6,2 km	Gaflet	13:49 – 14:29
8	6,8 km	Gaflet	14:29 – 15:14

Løpere på 5.etappe har en publikumspost (150 meter N for mål) 3-4 minutter før målgang.

Night Hawk Damer, tidsskjema og spesielle instruksjoner:

Fellesstart for 1.-3.etappe, 1900 meter fra arena (merket), kl 22:20. Beregn god tid! Det arrangeres felles avreise/jogg til start kl 21:50.

OBS! Innsjekk til start (Utdeling/kontroll/match av emiTag mot startnummer, evt GPS-tracking) må skje innen 2145!

Etappe	Lengde		Løpstid tet
1-2	4,7 km	Gaflet	22:20 – 23:02
3	6,0 km	Gaflet	22:20 – 23:15

Løypene passerer arena ca 7-8 minutter før målgang. Det er 300 meter merket løype forbi arena til ny startpost. Ca. 100 meter av merket løype vil være i kanten av offentlig vei. En del av veibanen er avsperrert og det er vakter utplassert. Løperne bes likevel om å vise aktsomhet.

Jaktstart på 4.etappe kl 12:00 Lørdag 09.08. Innsjekk til jaktstart og veksling skjer på Øvresetertjernsiden av arena. Løpere må passere under broa for å komme til innsjekk. Vennligst beregn tilstrekkelig tid for innsjekk (minst 15 minutter før antatt start/veksling).

Etappe	Lengde		Start/veksling tet
4	4,8 km	Gaflet	12:00 – 12:38
5	4,8 km	Gaflet	12:38 – 13:17
6	5,1 km	Gaflet	13:17 – 13:58

For Night Hawk Damer er det ingen arenapassering på dagetappene.

Bedrift/Mosjon, tidsskjema og spesielle instruksjoner:

Fellesstart for 1.-3.etappe, 1900 meter fra arena (merket), kl 22:20. Beregn god tid! Bedrift/Mosjon starter samtidig med Night Hawk Damer.

Alle løperne har eksakt samme løype og de samme postene på nattetappene. Løperne velger om de gjennomfører nattetappene som et team, eller om de løper uavhengig av hverandre.

OBS! Innsjekk til start (Utdeling/kontroll/match av emiTag mot startnummer, evt GPS-tracking) må skje innen 2145!

Etappe	Lengde		Løpstid tet
1-3	4,7 km	Ugaflet*	22:20 – 23:10

* Etappene tilsvarer en gaflingsvariant i damestafetten.

Løypene passerer arena ca 7-8 minutter før målgang. Observer at det er 300 meter merket løype forbi arena til ny startpost. Ca. 100 meter av merket løype vil være i kanten av offentlig vei. En del av veibanen er avsperrert og det er vakter utplassert. Løperne bes likevel om å vise aktsomhet.

Jaktstart på 4. etappe kl 12:00 Lørdag 09.08. Dagetappene gjennomføres som ordinær stafett. Innsjekk til jaktstart og veksling skjer på Øvresetertjernsiden av arena. Løpere må passere under broa for å komme til innsjekk. Vennligst beregn tilstrekkelig tid for innsjekk (minst 15 minutter før antatt start/veksling).

Etappe	Lengde		Start/veksling tet
4	4,8 km	Ugaflet*	12:00 – 12:45
5	4,8 km	Ugaflet*	12:45 – 13:30
6	4,8 km	Ugaflet*	13:30 – 14:15

* Etappene tilsvarer en gaflingsvariant i damestafetten.

For Bedrift/Mosjon er det ingen arenapassering på dagetappene.

Day Hawk, D/H 11-13, tidsskjema og spesielle instruksjoner:

D11-13 og H11-13 starter samtidig kl. 11:00.

Etappe	Lengde		Start/veksling tet
1	2,5 km	Ugaflet, C-nivå	11:00 – 11:20
2	2,5 km	Ugaflet, C-nivå	11:20 – 11:40

Day Hawk er ugaflet og benytter samme stemplingssystem som Night Hawk (Emit Touchfree). Hver etappe kan løpes av inntil 2 løpere, som bærer kun 1 emiTag.

Innsjekk til start og veksling skjer på Øvresetertjernsiden av arena. Løpere må passere under broa for å komme til innsjekk. Vennligst beregn tilstrekkelig tid for innsjekk (minst 15 minutter før antatt start/veksling).

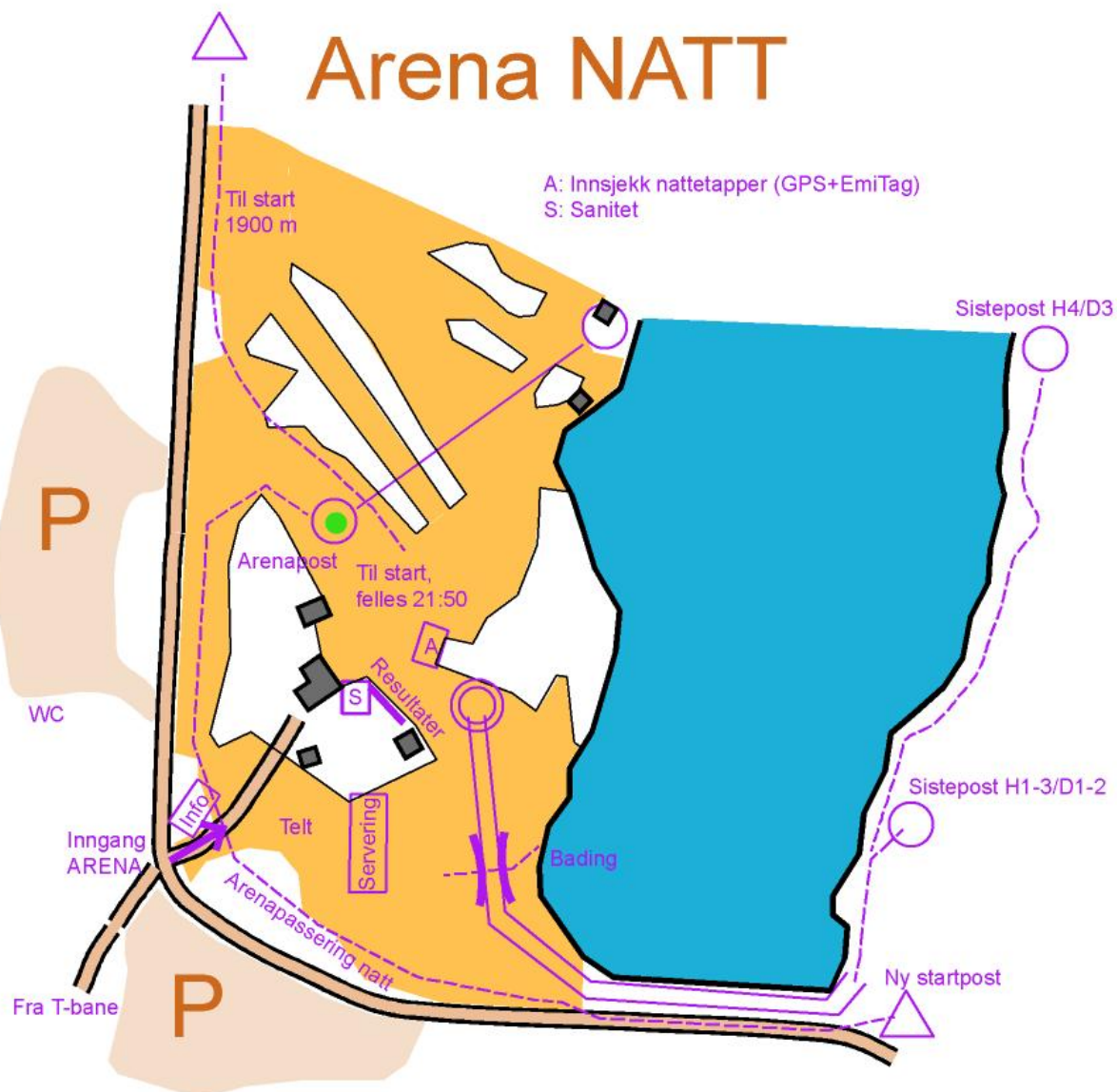
Day Hawk passerer arena mot slutten av løpet og løperne kan observeres av publikum.

Det blir fellestart for 2. etappeløpere som ennå ikke har vekslet kl 11:50.

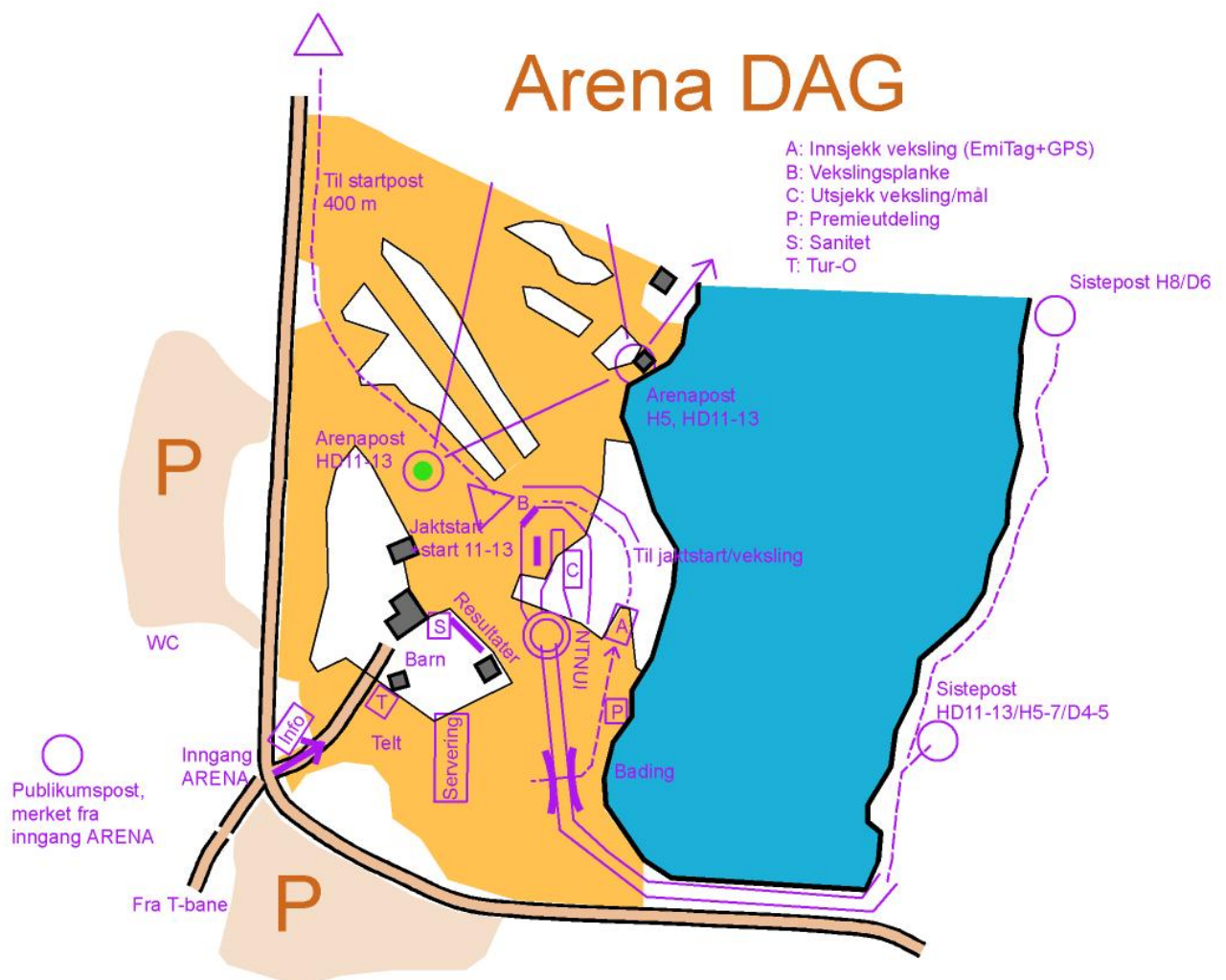
Premieutdeling vil skje etter at alle lag er i mål. Det serveres is til samtlige Day Hawk deltakere i forbindelse med premieutdelingen.



Arenaskisser:



Arena DAG







"Orienteering is a challenging outdoor adventure sport enjoyed by people of all ages, abilities and backgrounds."



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

