



Innbydelse

Høiås Day Cup – HDNC løp 4 2015/2016

lørdag 12. desember 2015

Samling: Bakke rehabiliteringssenter ved Rv 22 ca 15 km SØ for Halden
<http://kart.gulesider.no/m/ZW3Zo>
Felles avreise fra Hjortsberg klokka 09:30.

Klasser og løyper:

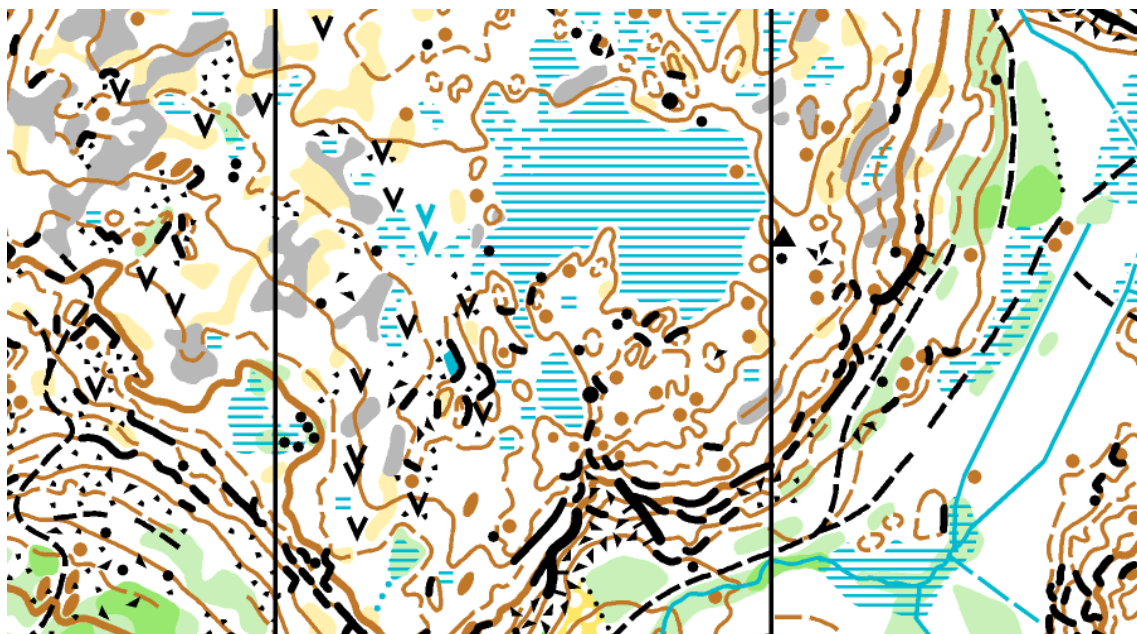
Lengde	Poster	Stigning	Vinnertid	Klasser
5,4 km	20	205 m	Ca 33	Herrer
4,4 km	15	135 m	Ca 34	Damer, Gutter (-18) og Åpen mellom
3,4 km	9	95 m	Ca 30	Åpen kort og Jenter (-18)

Startavgift: NOK 30,- Faktureres i ettertid for større grupper.

Start: Individuell start med 2 minutters startintervall. Første start klokka 10:30. Det er ca 1,5 km med 150 meter stigning til start. Ingen merking til start, men oppvarmingskart med vei til start vil finnes tilgjengelig på samlingsplass.
Løse postbeskrivelser er tilgjengelig ved start.

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

Kart og terreng: Iddefjordsfjella, 1:10000 / 5m utgitt 2015. Siste del av løypene går på et eldre kart fra 1997. Grense mellom nytt og gammelt kart er markert på løpskartet med en tynn lilla strek.
Løse postbeskrivelser vil være tilgjengelig.
Terrenget er kupert, men med innslag av lettløpte områder oppe på åsene. Det finnes mange steinbrudd i området. Karteksempel:



- GPS** Live GPS tracking for noen utvalgte løpere: <https://www.loggator.com/>. GPS enheter hentes ved mål. Bruk helst vest.
- Løypelegger** Olav Lundanes
- Løpsleder** Eirik Nordbrøden
- Påmelding:** I Eventor, <http://eventor.orientering.no/Events/Show/6395>, frist torsdag 10/12-2015
- Service:** Ikke dusj, men mulighet for bad.
- Kontaktpunkt:** Eirik Nordbrøden, Halden SK, +47 90174789
- Sammenlagt:** I år vil sammenlagtresultatene basere seg på resultatene i både Høiås Saucony Day Cup og Høiås Trimtex Night Cup.

HØIÅS **saucony**[®]
DAY CUP