



## INVITASJON

# NightHawk

12. – 13. august 2016

14. august Mellomdistanse WRE + Gromløpet med Poeng-O

Linderudkollen skisenter, Oslo



Lillomarka OL og IL Tyrving ønsker velkommen til fjerde utgave av Norges største O-stafett – et døgn utenom det vanlige!



12. – 13. august  
Linderudkollen skisenter, Oslo

# 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

- Night Hawk herrer: 8 etapper, 4 natt + 4 dag
- Night Hawk herrer veteran (> 35 år), samme løyper som herrer
- Night Hawk damer. 6 etapper, 3 natt + 3 dag
- Night Hawk damer veteran (> 35 år), samme løyper som damer
- Night Hawk jenter (12 – 16 år): 4 etapper, 2 natt + 2 dag
- Night Hawk gutter (12 – 16 år): 4 etapper, 2 natt + 2 dag
- Fellesstart for alle nattetapper
- Jenter og gutter kan løpe i par om natten, ugaflet
- En løper kan løpe både natt og dag – på samme lag eller flere lag
- Tilrettelagt for alle typer lag: bedriftslag, vennegjenger, familier.

#### Arena

- Linderudkollen skisenter, 10 km fra Oslo sentrum
- Gratis teltcamp på arena
- Bobiler 1000 m fra arena
- Frokost og varm-mat serveres på arena



[www.nighthawk.no](http://www.nighthawk.no)

[www.facebook.com/TheNightHawkRelay](http://www.facebook.com/TheNightHawkRelay)  
Instagram/Twitter: @nighthawkrelay / #nighthawkrelay



## Program

### Fredag 12. august

19.00: Arena og løpskontor åpner  
21.45: Start ungdom  
22.00: Start damer og damer veteran  
22.15: Start herrer og herrer veteran  
22.15: Målgang ungdom  
23.00: Målgang Night Hawk etappe 3 damer  
23.20: Målgang Night Hawk etappe 4 herrer  
00.00: Seremoni, nattetapper  
02.00: Siste målgang

### Lørdag 13. august

09.00: Frokost, løpskontor åpner  
10.30: Jaktstart ungdom  
11.30: Målgang ungdom  
12.00: Jaktstart damer og herrer  
12.30: Premieutdeling ungdom  
13.45: Målgang damer  
15.00: Målgang herrer  
15.30: Premieutdeling og jordbærfest  
(*Tider kan bli endret. Se [www.nighthawk.no](http://www.nighthawk.no)*)  
19-21: Løpermiddag på Thon hotel Linne  
22-02: Night Flash på Thon Hotell Linne (*18 års aldersgrense*).

**Søndag 14.8. Gromløpet** – se egen info på baksiden.

## Kart

Linderudkollen, 1:10 000, 5 m, utgitt 2016. Kartet er off-set-trykket i 5 farger. 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. Estimerte kilometertider (herrer 6.30, damer 7.30).

## Terrengsperring

Vanlige regler for terrengsperring gjelder. Dvs. at det er tillatt å ferdes på veier hele året og hovedskiløyper i vintersesongen, uten kart i sperretiden.

Les mer om terrengsperring på NOFs hjemmesider:

[www.orientering.no/arrangement/nof-aktivitet/terrengsperring/](http://www.orientering.no/arrangement/nof-aktivitet/terrengsperring/)



## Trening

Det legges ut to treningsopplegg i relevant terreng fra 15. juni. Treningskart på [www.nighthawk.no](http://www.nighthawk.no). Onsdag 10.8. arrangeres treningsløp nær løpsområdet.

## Trafikk og parkering

Solemskogen, merket fra Storokrysset på Ring 3. Parkering 100 – 1000 m, kr. 20 pr. dag. Begrenset kapasitet, samkjøring! Buss 56 fra Nydalen – Storo – Solemskogen hver 30 min. til kl 0.14. Shuttlebuss fra Thon Hotel Linne.

## Løypelengder

### Night Hawk herrer og herrer veteran

Født 2001 eller tidligere  
8 etapper: Natt: 6 – 6 – 8 – 10,5 km  
Dag: 5\* – 4,5 – 4,5 – 6 km

\*Klatre-etappe B-nivå ugaflet.

Nattetapper inkluderer 1 km merket løype.  
Dagetapper inkluderer 0,5 km merket løype.

### Night Hawk damer og damer veteran

Født 2001 eller tidligere  
6 etapper: Natt: 5 – 5 – 7 km  
Dag: 4\* – 3,5 – 3,5 km

\*Klatre-etappe B-nivå ugaflet.

Nattetapper inkluderer 1 km merket løype.  
Dagetapper inkluderer 0,5 km merket løype.

### Night Hawk jenter

Født 2000 - 2004  
4 etapper: Natt: 3,7\* – 3,7\* km / Dag: 4 – 4 km  
\* Ugaflet

Nattetapper inkluderer 1 km merket løype.  
Dagetapper inkluderer 0,5 km merket løype.

### Night Hawk gutter

Født 2000 – 2004  
4 etapper: Natt: 3,7\* – 3,7\* km / Dag: 4 – 4 km  
\* Ugaflet

Nattetapper inkluderer 1 km merket løype.  
Dagetapper inkluderer 0,5 km merket løype.

I klassene for jenter og gutter kan det løpes i par på nattetappene. Nattetappene i ungdomsklasser har C-nivå. Dagetappene i ungdomsklasser har B-nivå.

### Stemplingssystem

Emit touch-free for alle klasser.  
Anledning til å bruke egen brikke (Emitag).  
Arrangøren deler ut brikker (ingen ekstra avgift).

### Premiering

Egen premiesermoni for ungdom ca. kl 13:00.  
Premiesermoni for Damer og Herrer ca kl. 15:30.

### Barneparkering

På arena, bare søndag under Gromløpet.

### Matsservering

Stort utvalg. Varm mat fredag natt og lørdag.  
Løpermiddag/Bankett: Thon Hotel Linne lørdag kl.19-21.

### Påmelding

All påmelding skal skje i Eventor.  
Utenlandske klubber skal i tillegg fylle inn et skjema med kontaktopplysninger:  
<http://bit.ly/nh2016team>  
Spørsmål: [entry@nighthawk.no](mailto:entry@nighthawk.no)

### Startkontigent

	Innen 18.5	Innen 25.7	Innen 8.8
Herrer	1600,-	2400,-	3000,-
Damer	1200,-	1800,-	2250,-
Ungdom	600,-	600,-	600,-

Alle priser i norske kroner.  
Lag utenfor Norden betaler 50% av gjeldende pris.

### Betaling

Norske klubber faktureres etterskuddsvis.  
Utenlandske klubber får tilsendt faktura etter påmelding.  
Kontaktadresse er obligatorisk for utenlandske klubber.

### Hovedarrangører

Lillomarka O-lag og IL Tyrving  
Hovedleder: Jørgen Holmboe  
E.post: [jorgen.holmboe@online.no](mailto:jorgen.holmboe@online.no)  
Mob: 97681974  
Løpsleder: Arne Dybdahl  
Løypelegger: Vidar Benjaminsen  
Kontrollør: Søren Jonsson

## Søndag 14.8. Gromløpet med NYHET i Norge

Lillomarka O-lags tradisjonelle Gromløp arrangeres dagen etter NightHawk fra samme arena på Linderudkollen.

**World Ranking Event** mellomdistanse for eliten. Siste WRE løp før VM i Strømstad. H/D17–20 har egne eliteklasser med samme løyper som eliten (ikke WRE).

For alle andre klasser blir det individuelt løp med **Norgespremiere på Poeng-O** – et nytt og spennende orienteringskonsept. Der er målet å ta så mange poster/poeng man klarer innenfor 30 minutter. Vanlig klasseinndeling. Alle løper med det samme kartet/postene. Kartet utleveres på arenaen én time før starten åpner - du kan planlegge din rute og legge taktikken i forhold til 30 minutters løping. Overskridelse av tiden medfører minuspoeng. Fri start, men løperne slippes ut av startansvarlig med startintervaller.

Informasjon: Se Eventor for komplett innbydelse som kommer etter hvert.

## 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](mailto:linne@thonhotels.no) – bruk bookingkode "NightHawk".

Direkte **shuttlebuss** fra Thon Hotel Linne på fredag kveld, lørdag og søndag til arenaen.

Vær tidlig ute med bestilling – dette er et kjempetilbud. Informasjon: [www.nighthawk.no/accommodation](http://www.nighthawk.no/accommodation)

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



Velkommen til en fantastisk NightHawk-weekend i Lillomarka!