



Inbjudan Høiås Day Cup – HDNC #4 2016/2017 Lördag 10 december 2016

Arena: Rannebergen i Göteborg. Arena är på en liten parkeringsplats längs Fjällbruden. Ingen vägvisning. Se karta för att hitta dit: <https://goo.gl/qv7L3f> Ca. 2 timmars restid från Halden.

Klasser och banor:

8,3 km	Ca 45 min	Herrer
6,0 km	Ca 40 min	Damer

Banan som skall springas är en tidigare bana som återanvänds. Deltagarna uppmanas därför att inte ägna sig åt kart-arkeologi på internet i förväg!

Mellan-banan är identisk med långa banan förutom att mål är på en i förväg definierad kontroll. Därifrån kan löparna antingen jogga tillbaka till arenan på stig eller fortsätta banan i valfritt tempo.

Startavgift: En avgift för att täcka kartkostnaden kan tas ut av eventuella externa löpare

Start: Individuell start, 2 minuters startintervall. Första start anpassas efter tidpunkt för gemensam avresa från Halden - preliminärt 11:15. Start på arena.

Stämpling: Hängande emitenheter. ***Notera att kodsiffrorna i definitionen på kartan inte är korrekta! De riktiga kodsiffrorna står bara på de lösa definitionerna.***

Karta och terräng: Rannebergen, 1:10000, 5m. Normal fin Göteborgs-terräng! En del myrar och några stigar. Terrängen ser fin ut på kartan och är förhoppningsvis det i verkligheten också! Vi hoppas att den har en del Tiomila-relevans. Kartexempel:



Observera att samma terräng skall användas för Göteborgs Natt-DM den 31/3 så löpare som har planer på att bli distriktsmästare kan inte delta här.

- GPS** Live GPS-tracking för alla löpare: <https://www.loggator.com/>. Kom ihåg att ta med GPS-väst!
- Banläggare:** Okänd/ GOF
- Tävlingsledare:** Fredrik Eliasson
- Anmälan:** I Eventor, <http://eventor.orientering.no/Events/Show/7751>, anmälningfrist torsdag 8/12.
- Service:** Ingen dusch, inget bål!
- Kontaktpunkt:** Eirik Nordbrøden, Halden SK, +47 90174789
- Totalställning :** I år baseras totalresultaten på resultat från både Høiås Saucony Day Cup og Høiås Trimtex Night Cup.

