

PM - NATTPOTTA 2018

Velkommen til Nattpotta tirsdag 25. september kl. 20.00 fra Myrdammen i Rælingen. Dette er siste løp i Østmarka Open 2018 og klubbmesterskap i nattorientering. Løpet er åpent for løpere fra andre klubber.

Arena: Myrdammenhytta, på vestsiden av Myrdammen
<https://kart.gulesider.no/?q=myrdammen,+nordby>

Adkomst med bil: Følg RV 120 ca. 9 km sørover fra Lillestrøm til avkjøring mot Myrdammen på høyre side (merket med O-flagg). Derfra ca. 400 meter på grusvei til parkeringsplass. Merket med bånd fra parkeringen til arena ved Myrdammenhytta, ca. 300 meter.

Kollektivt: Buss 350 fra Lillestrøm bussterminal til stoppested Skjønberg (ca. 18 min). Avgang hver hel og halv time. 10-12 min. å gå fra busstoppet til Myrdammenhytta; først ca. 200 meter videre langs RV 120 og deretter til høyre på grusvei ca. 400 meter til parkeringsplass ved Myrdammen. Siste 300 meter fra parkeringsplassen til arena er merket med bånd.

Kart: Myrdammen (2014). Målestokk 1:7 500, ekvidistanse 5 m.

Løyper og terreng: Terrenget er forholdsvis kupert. Varierende, men stort sett brukbar løpbarhet i de områdene der løypene er lagt. Mulighet for en god del stiløping, også i A-løypene.

N-løypa går i nærområdet rundt Myrdammen. Merket med gule og hvite bånd mellom post 2 og 3.

C-løypa går også nær Myrdammen og i nærterrenget ut mot boligområdene øst på kartet. Mellom post 3 og 4 i C-løypa er det opparbeidet vei langs det som på kartet er merket som kraftig sti. Se inntegnet korreksjon på utlagt kart ved start.

A-løypene går lenger innover i marka i sørlig retning. Husk full opplading av lykter!

Mot slutten er alle løypene innom opplyst lysløype.

Start: Fleksibel start kl. 20:00-20:30, fra arena. Husk å nulle brikka i startøyeblikket. Mål stenger kl. 22.00.

Garderober: Innendørs i Myrdammenhytta. WC på hytta. Piggsko innendørs forbudt! Mulighet for bad i Myrdammen for de tøffeste.

Klasser:	4,4 km	D/H17-, H50-, A-Åpen lang
	3,2 km	D50-, A-Åpen kort
	2,6 km	H70-, D70-, A-ekstra kort
	3,0 km	D/H 13-16, C-Åpen
	1,9 km	N-Åpen

Parløp mulig i C og N-Åpen. Klubbmestre kåres i ordinære klasser.

Poster: Markert med O-flagg og refleksstav, EKT stemplingsenheter.



Arrangører: Ingrid Nermoen (9963 9852) og Bjørn Christensen (4674 3831)

Påmelding: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/9692>

Frist: Påmelding innen mandag 24. september kl. 23.59. Det er mulig å etteranmelde seg på løpsdagen så lenge vi har kart.

Pris: Gratis for alle klubbmedlemmer. Kr 50,- for løpere som ikke er medlem av Østmarka OK.

Premiering: Kun til klubbens medlemmer. Deles ut på Grankvist-festen.

Velkommen!