



# Retronatta 29.januar.

Snøen lar vente på seg, og mens vi venter er det muligheter for RETRONATTA - det uoffisielle mesterskapet med redusert lysstyrke.

Det er 4 klasser basert på lysstyrke. Vi bryr oss ikke om alder, kjønn eller andre tenkbare kriterier for å skape flere klasser:

- Retroklassen - Silva og Mila tallerkenlykter (er det noen som fremdeles har slike??)
- Reservelyktklasse 60 lumen - dette er den gamle grensen for reservelyktklassen. Lykter under 50 lappen på Biltema. Arrangør tenker å dele ut billige 20 lumen lykter til de som bruker disse gjennom løypa).
- «Kom hem funksjon» - klasse 200 lumen (Moderne løpslykter har ofte et reservemodus på ca. 160 lumen, og et lite google søk viser at nesten samtlige små hodelykter gir lys i størrelsesordenen 150 - 200 lumen.)
- Stadionmastklasse - ordinære løpslykter, ingen begrensninger i antall lumen

Påmelding:	Helst seinest kl 23:59 tirsdag kveld på Eventor så blir arrangørene glade. (Men dropper du innom på onsdag har vi nok kart igjen)
Start og mål:	<a href="#">Låkeberget</a> , Maridalen
Starttid:	Fri start mellom kl. 18.00 og 19.00
Løypelengde:	4,3 km
Registrering:	EMIT brikke
Påmelding: ca. riktig)	Kun oppmøte løpskvelden (så får vi håpe at antall karttrykk blir ca. riktig)
Totalarrangører:	Gaute og Nils Bergan; Nydalens Skiklub
Mer info:	Nils Bergan, tel 90604530, nils.bergan@gmail.com



## Nydalens Skiklub



# Retronatta 29.januar.

Selv om snøen ser ut til å vente på seg, håper vi på snø. Dersom det skulle lave ned før slutten av måneden blir løpet avlyst, men litt snø tåler vi. Løpere får strekktider og løpstiden skrives ned for hånd ala Harry Lagerts Nattcup.

## RESULTATER

Resultater kommer så snart arrangørene har rukket å behandle analoge og digitale data.

## HELSE OG SIKKERHETSINFORMASJON

### - PIGGSKO EN NØDVENDIGHET

De fleste stier og grusveier i løpsterrenget er flekkvis isete. Også utenfor sti og vei er det noen isflekker. Å løpe uten pigger innebærer stor risiko. Selv med piggsko bør det utvises stor forsiktighet i utforbakker på sti og vei.

### - RESERVELYKT BØR TAS MED

For alle som velger å løpe i klasser med redusert lys anbefaler vi å ta med den «vanlige» moderne lykta i reserve. Om du velger eller tvinges til å oppgradere lyskilde endrer vi bare klasse ved målgang.

### - MOBILTELEFON

I lys av skli- og fallrisiko pga. isflekker og risiko for lyssvikt, anbefaler vi de yngste og eldste løperne å ta med mobilen i skogen.



**Nydalens Skiklub**