



# Skumringskampen 2020

Skumringskampen er en nattorienteringscup bestående av fem løp, og arrangeres av klubbene Røyken OL, Asker SK og IF Sturla. Cupen har visjon om å bestå av uhøytidelige, sosiale og nære løp, hvor nattorienteringsentusiaster i alle aldre og nivå kan få bryne seg på morsomme løyper.

Dato	Arena	Start	Arrangør	Løpsleder/løypelegger
14.9	Dikemark utfartsparkering	Fellesstart kl. 20:15 Fri start: 20:15 - 21:15	Røyken OL	Knut Sveinung Rekaa
22.9	Årkvisla (Sturlanatta)	Fellesstart kl. 20:00 Fri start: 20:00 - 21:00	IF Sturla	Snorre Frydenlund
5.10	Tomra/ Drengsrud	Fellesstart kl. 19:15 Fri start: 19:15 - 20:15	Asker SK	Håkon Løvli
12.10	Vesledammen	Fellesstart kl. 19:00 Fri start: 19:00 - 20:00	Røyken OL	Henrik D. Ruud
19.10	(bestemmes senere)	Jaktstart. Første start kl. 18:30	Asker SK	Pål og Simen Skogedal

## Klasser og løyper

Løype	Nivå	Lengde	Målestokk*	Klasser
1	A	5,0 – 5,5 km	1:7500 / 1:10000	D/H 17- Lang
2	A/B	3,0 – 3,5 km	1:7500	D/H 17- Kort D/H 15-16
3	C	2,0 – 2,5 km	1:7500	D/H 11-14** C-Åpen
4***	N	1,5 – 2,0 km	1:7500	N-Åpen***

\*Valgfri målestokk i klasse D/H 17- Lang.

\*\*Parløp, gruppe på inntil tre løpere eller i følge med en voksen. Du trenger ikke avtale samløp med noen på forhånd da par/grupper settes opp ved ankomst arenaen.

\*\*\*Ekstraklasse for Sturlanatta (løp 2). En eller to løpere i følge med en voksen.

## Smittevern

- Hold deg hjemme hvis du har symptomer på luftveisinfeksjon, også milde symptomer. Dette gjelder også om du er i karantene eller isolasjon.
- Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta.
- Løpene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem.
- Husk avstandsregelen på minimum 1 meter både før, underveis og etter løpet.

## Start

Av smittevernshensyn blir det i år ikke fellesstart for løpere i klassene D/H 11-14 og D/H 15-16. I stedet blir det parløp for klasse D/H 11-14. Løpere som ikke på forhånd har avtalt noen å løpe sammen med vil bli oppsatt i par med en annen løper ved ankomst arena. Løpere i klasser fra og med 15 år og eldre har fri starttid (men det er lov å løpe sammen).

Hvis det tillates av smittevernshensyn gjennomføres løp 5 som jaktstart. Tiden man går ut bak første starttid er definert av poengsystemet forklart under. Det er fellesstart 15 minutter etter første starttid. Dersom løp 5 i stedet må gjennomføres som et individuelt løp vil dette løpet telle likt som løp 1-4, og poengene fra de tre beste løpene teller i sammenlagtresultatet.

## Poengberegning

Vinneren i hver klasse får 0 poeng. Øvrige løpere får ett poeng for hvert 3. sekund man er bak vinneren, og man kan maksimalt få 300 poeng på ett løp (selv om man er mer enn 15 min bak vinneren). Løp man ikke deltar på får man også 300 poeng fra.

Dine tre beste resultat fra løp 1-4 teller som utgangspunkt for jaktstarten.

Poengene gjøres om til sekunder man er bak første starttid på jaktstarten.

*Eksempel 1: Jon har 174 poeng fra løp 2 og 214 poeng fra løp 4, men deltok ikke på løp 1 og 3. Totalt har Jon  $174 + 114 + 300 = 588$  poeng, noe som tilsvarer at Jon går ut 588 sekunder (9 min og 48 sek) bak på jaktstarten.*

*Eksempel 2: Ida vant løp 1, men deltok ikke på løp 2-4. Totalt har Ida  $0 + 300 + 300 = 600$  poeng, og går ut 600 sekunder (10 min) bak på jaktstarten.*

## Påmelding

Påmelding på eventor i forkant av løpet. Se påmeldingsfrist for hvert løp på eventor.

## Startkontingent

50 kroner. Faktura sendes til klubbene i etterkant.

## Stemplingssystem

EKT benyttes.

## **Resultater og GPS**

Resultater blir lagt ut på eventor i etterkant av hvert løp.

Løyper vil bli lagt ut på Livelox hvor løperne har anledning til å laste opp egne gps-spor.

## **Premiering**

Det kåres sammenlagtvinner i alle klasser etter at alle løp er gjennomført.

## **Kontaktopplysning**

Røyken OL:	Knut Sveinung H. Rekaa	952 02 995	<a href="mailto:knut.rekaa@gmail.com">knut.rekaa@gmail.com</a>
Asker SK:	Per Wirehn	978 92 722	<a href="mailto:perwirehn557@hotmail.com">perwirehn557@hotmail.com</a>
IF Sturla:	Snorre Frydenlund	901 42 030	<a href="mailto:snorre.frydenlund@gmail.com">snorre.frydenlund@gmail.com</a>