

Velkommen til

Finale i Harry Lagerts Nattcup 2020



Corona:

Av smittevern hensyn har vi begrensning på max 200 løpere. For finalen gjelder dette utenom Rekrutt-klassen, som er skilt ut som eget arrangement. Påmeldingen stenges før ordinær frist hvis/når vi passerer 200 i de vanlige klassene. Påmeldte over 201-> legges i en 'Reserveliste'. Rekrutt-påmeldingen er OK.

Det er viktig at alle påmeldte som av en eller annen grunn ikke kan stille opp, melder forfall i god tid, slik at reservene kan settes inn. Siste frist for innsetting av reserver er **torsdag 15.10 kl. 12:00**

Finalen foregår i år på utendørs arena, og vi ønsker minst mulig ansamling av løpere; og ber derfor alle om hjemreise så snart som praktisk mulig etter løpet. Husk 1-meters regelen, som gjelder på arena, ved start og ved målgang.

PM Finale 16. oktober :

Arena

Ved **Maridalen skole**.

100m mot sør, der turveien tar opp til Fagervannsåsen. Parkering på Hønefoten P, i umiddelbar nærhet.

NB! Se beskrivelse av **klassevis oppmøtested** under Spesialinfo for hver klasse, nedenfor

Klasser og løypelengder

Legendar	15.2 km, 15 poster, passende mengde stigning, væskepost etter 3,4 km og 12.3 km
Kari	9.8 km, 10 poster, passende mengde stigning, væskepost etter 3,4 km og 7,4 km
Ola	9.8 km, 10 poster, passende mengde stigning, væskepost etter 3,4 km og 7,4 km
Lokal	5.8 km, 8 poster, passende mengde stigning, væskepost etter ca. 3,4 km

Alle løypene har A-nivå

Rekrutt 2,3 km, 8 poster, litt stigning. **C-nivå**

Tradisjonell bemannet **bålpost** underveis, 2 stk i de lengste løypene.

Bålposterne er markert med flammer, mannskap og drikke. Ta et krus, si 'Hei' og bli blid – hvis du har tid.

Terrengbeskrivelse

Kupert, og variert Nordmarka terreng.

Starttider

Jaktstart, etter sammenlagtresultater.

Teten (Tid = 0:00) i de enkelte klassene starter

Legendar	kl 19:00
Kari	kl 19:15
Ola	kl 19:30
Lokal	kl 19:15.

Jaktstartlister publiseres senest tirsdag, se Eventor. **Husk egen starttid !!**

Rekrutt: Fri start i tidsrommet kl 18:45 - 19:10.

Nulling i startøyeblikket. Tillatt med parløp og følge. (Følge må registreres i sekretariatet)

Prestart

Vi organiserer Prestart på vei til start, for å sikre at vi opprettholder smittevernsreglene ved start.

Følg starttidene fra Jaktstartlistene. Navn- og brikkesjekk på Prestart.

- Lokal-løpere skal ha passert Prestart (Maridalen) **senest 10 min før** egen starttid
- Legendar-, Ola- og Kari-løpere skal ha passert Prestart (Frønsvollen) **senest 6 min** før egen starttid

Startprosedyre

Jaktstart. Null-enhet finnes ved start. Nulling av brikken gjøres i god tid.

Innkalling i startbokser etter jaktstart-tid. GPS-klokker må være aktivert før dere går inn i startboksen!

Det er mange som skal ut på kort tid! **Følg starterens anvisninger, og vis god kø-kultur.**

Stemplingssystem

EMIT touch free brukes i hele nattcupen.

Påmeldte uten brikke blir tildelt leiebrikke.

Meld fra om evt brikkeendringer senest dagen før løpet.

Målgang og resultater

Mål er merket på kartet. Alle har mål ved arena.

Første løper i mål vinner aktuell klasse.

Hold rekkefølgen etter stempling på målposten, fram til MTR-avlesing.

Viktig: Ved evt. brutt løp, henvendelse ved mål.

Spesialinfo for Rekrutt og Lokal

Oppmøte ved mål, ved **Maridalen Skole**.

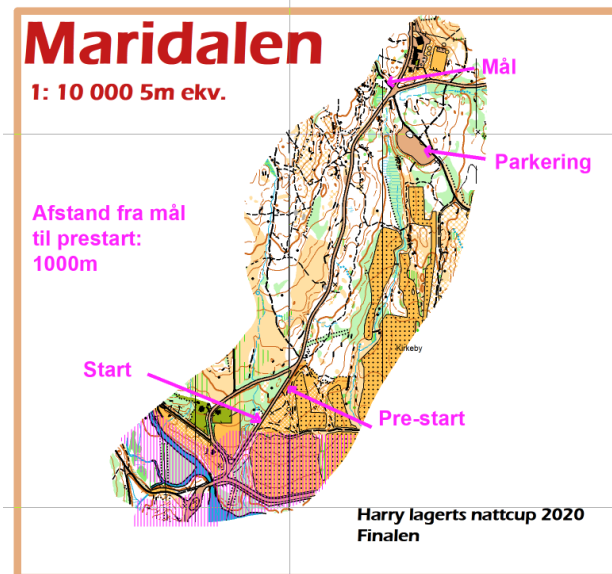
Til start er det ca. 1.0 km å gå, sørover fra arena.

Kart

Lokal: 1 kart, 1:10 000, utleveres på start

Rekrutt: 1 kart, 1:7500, utleveres som vanlig ved registrering

Alle kart har ekvidistanse 5 m



Spesialinfo for Legendar, Ola & Kari

Oppmøte ved **Sporten**, på parkeringsplassen lengst øst på Frognerseieren.

Anbefalt reise: T-bane fra Oslo S (Linje 1), avgang ca. hvert 15 min. (se kjøreplan på ruter.no)

På Frognerseieren er det registrering, brikkesjekk og utlevering av GPS enheter.

Transport av bagasje

Bagasje og annet som skal til arena leveres i bil som står på P-plassen. Det er et personlig ansvar å levere bagasje på riktig plass. Lett overtrekkstøy kan medbringes til start, dette blir transportert til arena.

Til start fra Frognerseieren er det ca 1.5 km å gå langs grusvei. Se kart; oppvarmingskart utdeles ved GPS utdelingen.

Kart

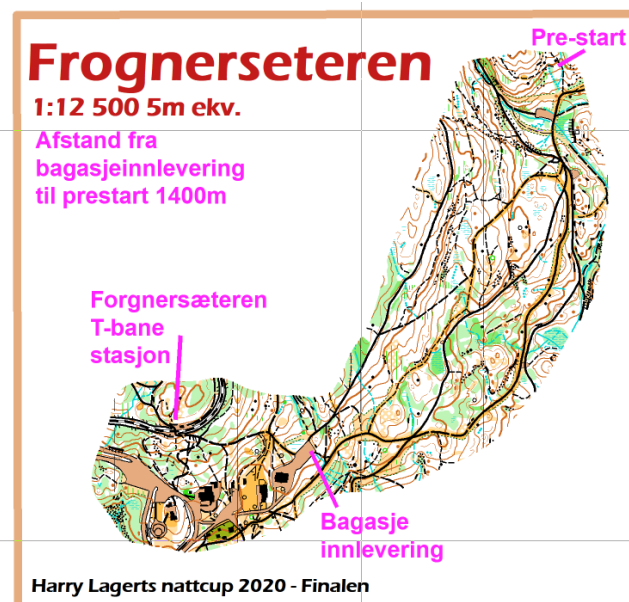
Alle kart er i målestokk **1: 12 500** og har 5m ekvidistanse

Legendar: 3 kart - Del 1 og Del 2 (på baksiden), størrelse A3 fås på start. Del 3 (kartbytte), størrelse A4 utleveres på den andre bålposten, etter 12,3 km

Ola og Kari: 2 kart – Del 1, størrelse A3 fås på start. Del 2 (kartbytte), størrelse A4 utleveres på den andre bålposten, etter 7,4 km

NB! Det har kommet en del nedbør i det siste. En del myrområder er godt våte.

Løypene kommer i nærheten av naturreservat. Disse er markert med rødskravert (forbudt område) og skal respekteres.



Tracking og resultater

Resultater presenteres løpende på arena, og publiseres så raskt som mulig i Eventor og på HarryLagerts-weben.

Løperne i de lengste løypene kan følges på nettet. Vi vil forsøke å sette opp Live-resultater for meldeposter og mål på nettet.

Linker til Tracking og Live-system publiseres på HarryLagert-weben og på Eventor i god tid.

Husk 'Fair Play': Det er ikke tillatt for løpere å se tracking før eget løp.

Avslutning

Coronasituasjonen gjør at vi dessverre avlyser alt sosialt etter løpet.

Premieutdeling umiddelbart etter målgang og disksjekk.

Fellesopplegg for Rekrutter etter løpet utgår pga. Corona.

Arrangører

Løpsleder:	Sören Jonsson
Løypelegger:	Kenneth Buch
Tidtaking og resultater:	Jon Petter Nielsen.

og i tillegg mange dyktige medhjelpere fra Nydalens SK Orientering

Vi ønsker alle velkommen til årets finale; Lykke til !!

