



PM for Harry Lagerts nattcup finale 25. okt 2013

Klasser og løyper

A Legendar	14,7 km A-nivå	væskeposter etter 4,6 km og 10,3 km
B Ola og Kari	9,9 km A-nivå	væskepost etter 5,4 km
C Lokal	6,8 km A-nivå	væskepost etter 2,4 km

Rekruttløype ca 2,0 km C- (/N-) nivå

Løypeleggere: Per Sandberg og Sören Jonsson

Startplasser

Harry Lagert Finalen 2013 har start ved Snippen stasjon og tar seg via de fine områdene i Lillomarka til målet ved Grendehuset på Solemskogen. Kart er i hovedsak Vaggestein-Sinober (fra NM 2012). Det er tradisjonen tro bålpost på veien mot mål, med flott utsikt!

Rekrutt har start på Solemskogen mellom 18.30-19.00 og mål på Grendehuset.

Transport til Snippen. Det er lagt opp til kollektivtransport med tog til start. Avganger

Oslo S 17.42 - Kjelsås stasjon 17.55 - Snippen 18.01

Oslo S 18.22 - Kjelsås stasjon 18.37 - Snippen 18.43.

NB! Det er ingen parkeringsmulighet på Snippen, kun stans for av- og pålessing.

Nærmeste P-mulighet er ved Movassbekken ca 1 km lenger nede i bakken.

(Samme sted som NM forstart lang 2012 og start HL finale 2012.) **Ta Toget !**

Transport av bagasje til mål. Løpere sørger for at bagasje og annet som skal til målet blir plassert i arrangørens bil-henger som står ved veikrysset ved startplassen på Snippen

Etter løpet tar man seg til byen med buss 56 som går hver 30 minutt fra mål.

<http://www.rutebok.no/nriisstatictables/tables/ruter/t/03-056.htm> (Se under «Retur»)

Starttider	A Legendar	kl 18:40	(Starttid er for leder av jaktstarten i hver klasse)
	B Ola og Kari	kl 18:55	
	C Lokal	kl 19:10	

Starttider for hver løper er iht sammenlagresultatene fra de innldende løpene. Finale-startlista publiseres på Harry-Lagert-web'en i god tid. Hvis NSB har en «dårlig dag» blir jaktstarten justert ...

Startprosedyre: Opprop cirka 3-5 minutter før start. Det er mange som skal ut på kort tid , husk din egen starttid og hold rekkefølgen fra opprop. **Husk å nulle brikke før start !**

Terreng: Kupert stifylt og variert Lillomarka terreng. Gir muligheter til spennende veivalgstrekk, noe ur og steinet områder. Mørkt....

Kart: NM kart 2012, unntatt siste 3 km mot Solemskogen, Kart fra Nydalens kartdatabase, målestokk 1:10000. For A, B og C i sveiset plastpose A 3 med to kart. Start på riktig del og snu kartet når det er 2,6 km igjen til mål..

Poster: Emit postenheter med postkode og refleks.

Mål: Ved Grendehuset på Solemskogen. Målstreken er tydelig markert i enden av målslusen. Rekkefølge avgjøres av måldommer. Fortsett i riktig rekkefølge til målenheten som står noen meter etter streken. Videre i samme rekkefølge til registrering på MTR.

Resultater: Finaleresultater publiseres på stedet. Løpstider i finalen og strekktider publiseres på nettet så snart som mulig i etterkant.

Rekruttklassen har oppmøte på Grendehuset på Solemskogen.
Fri start i tidsrommet (ca) kl 18:30 – 19:00. Par eller gruppe et tillatt.
Starten er ved bommen ved Solemskogen P, ca 200 m fra Grendehuset.
Kart i sveiset A4 plastpose deles ut i god tid før start.

Parkering ved mål gjøres på utfartsparkering Solemskogen, 200 meter å gå tilbake til Grendehuset

Premieutdeling ca 15-20 minutter etter målgang i A,B og C-klassen

Skift / Dusj: Det er mulighet til skift inne, men dessverre bare et dusjrom og bastu.
(Begrenset med plass - får bli gutta sin denne gangen.)

Etter løpet: Vi disponerer Grendehuset utover kvelden. Vi prøver på en felles pizza-bestilling. Ta med det du ønsker drikke i bagasjen, og bli med på litt mimring

Lykke til !

ønskes fra Nydalens Skiklub v. arrangørene Fredrik, Per, Sören og Jon Petter

