

Velkommen til Finale i Harry Lagerts Nattcup 2025!



PM Finale fredag 24. oktober

Arena

Arena er Lillomarka Arena (Hukveien 29, 0963 Oslo)



Foto Snorre Veggan

Parkering

Parkering på utfartsparkering ved Arena og Badedammen på Grorud.

Start

For alle klasser fra Arena, merket 300 meter.

Kollektivtransport

T-bane eller buss til Grorud t-banestasjon. 1,3km å gå til Lillomarka Arena.

For tidtabell se Ruter.no

Starttider

Jaktstart, etter sammenlagresultater (publisert, Se Eventor)

Første start (Tid = 0:00 bak) i de enkelte klassene i sammenlagt stillingen.

Legendar	kl 18:25	(Første fellesstart 18:40)
Kari	kl 18:45	(Første fellesstart 18:58)
Ola	kl 19:00	(Første fellesstart 19:10)
Lokal D	kl 19:13	(Første fellesstart 19:28)
Lokal H	kl 19:30	(Første fellesstart 19:41)

Rekrutt **kl 18.30-19.00**

Jaktstartlister med riktig starttid for alle påmeldte til finalen publiseres på Harryweben og Eventor.

Husk egen starttid!!

Ankomst

Løpere som har lånebrikke, evt har behov for brikke-endringer, møter i sekretariatet for utlevering / endringer. Mulighet for salg/innbytte av gamle EmiTags.

Løpere i utenlandske klubber, evt ingen klubb, gjør opp startkontingenten via Vipps.

Rekrutt-kart utleveres i sekretariatet.

GPS Tracking

Alle løpere i Legendar, Kari og Ola-klassene og utvalgte løpere i Lokal-klassene skal løpe med GPS. Lister over aktuelle løpere publiseres i forkant. GPS-enhetene utleveres på eget sted på arena før start. Vær ute i god tid !

Startprosedyre.

Start er på arena, i nærheten av Mål/Sekretariatet.

Alle løpere skal passere en sluse med Brikkesjekk ved inngangen til startfeltet.

Løpere med feil / død brikke i Brikkesjekk-en må til sekretariatet for endringer

Inngang til startfeltet / Brikkesjekk må gjøres **senest 5 minutter før egen start.**

EmiTag'en skal 'nulles' **før** start, det er NULL-enheter i startfeltet.

Evt GPS-klokker aktiveres ved inngang til startfeltet

Løperne finner selv sin startboks, hver boks er merket med alle navn for aktuell starttid. De første løperne i hver klasse har ikke merkede bokser.

Det er ikke tillatt å se på kartet før start. Fair Play !

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

Rekrutt-start

Egen start ved siden av startfeltet for jaktstarten.

Kart er hentet i sekretariatet. Fri start - Nulling i startøyeblikket.

Startpost

Start-trekanten på kartet er merket med refleks i terrenget.

Ingen stempling på startpost.

Stemplingssystem

Merk at det benyttes **touch free** i alle klasser i finalen.



Postene har Touch free-enheter og refleks.

Klasser og løypelengder

Legendar	14,7 km 16 poster, drikke etter ca 5,4 km og 10,9 km
Ola og Kari	9,9 km 12 poster, drikke etter ca 7,6 km
Lokal	6,0 km 10 poster, drikke etter 3,7 km
Rekrutt	2,4 km 7 poster

Alle løyper har A-nivå, unntatt Rekrutt, som har C-nivå.

Tradisjonell **bålpost** underveis, med ild, mannskap og drikke. **Husk å stemple på bålposten!**

Terrengbeskrivelse

Terrenget varierer fra strikt nærterreng til mer urørt storskog. Stort sett god sikt og fremkommelighet med innslag av stier, skiløyper og noen veier. Det forekommer også noen områder med litt yngre skog som gjør at sikten reduseres. Kuperting finnes, men løypene er forsøkt lagt slik at at løperne skal få en fin opplevelse

Rekruttløypa går i et middels kupert område med mange små og store stier, samt noen veier. Det vil også være i kontakt med rulleskiløypa ved arena. Det kan derfor være fint å se seg for ved kryssing av den.

Kart

Uttrekk fra Lillomarka - Stor kartbase. Oppdatert 2025

Løypelegger opplever kartet som godt i de traseer og områder han har vært igjennom.

Kart et printet på rivesterkt vannfast papir av B-sat

Målestokk

Rekrutt	1:7500 (A4)
Lokal	1:7500 (A3)
Ola og Kari	1:10 000 (A3)
Legendar	1:10 000 (A3)

Kartbytte

Legendar, Ola og Kari har kartvending. Del 1 og del 2 er trykt på hver sin side av kartet. Kartvending er etter 5,4km og 5,1km.

Kartvending skjer ved at man snur kartet når løypa på del 1 slutter (det ikke er flere strekk). Siste post på del 1 er markert som startpost på neste del.

Postbeskrivelser

Løse postbeskrivelser utleveres ved start. Postbeskrivelsen er også trykt på kartet

Målgang

Første løper i mål vinner aktuell klasse.

Mål er på Arena og er merket på kartet. Målposten er nær sekretariatet, sjekk plassering av denne før start.

Hold rekkefølgen etter stempling på målposten, fram til avlesing.

Løperne har selv ansvar for å bli registrert ved mål etter avsluttet løp.

Ved ev. brutt løp: Stemple på målpost og registrer brikka ved ved mål (og si ifra...)

Etter målgang: Skifte foregår ute. Det er ikke lov med o-sko inne. Vi deler ut plastposer du kan legge sko og sokker i.

Tracking og resultater

Resultater presenteres løpende innendørs på arena, og publiseres så raskt som mulig i Eventor og på HarryLagerts-weben. Se <http://nydalen.idrett.no/orientering/arrangementer/harry-lagert/>

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

Linker til Tracking og Live-resultater publiseres på Harry Lagert-weben og i Eventor i god tid.

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

Storskjerm / Servering / Premieutdeling -innendørs på arena

Tracking vil vises på storskjerm

Det vil bli salg av pølser og kaker

Det blir klassevis premieutdeling så raskt som mulig etter målgang.

HarryLagert-teamet

Løpsleder: Per Ola Ulseth

Løypelegger: Halvor Eid

Tidtaking, resultater: Jon Petter Nielsen

- og mange dyktige medhjelpere fra Nydalens SK Orientering

Velkommen - Lykke til !!

