



PM

Høiås Saucony Day Cup – HDNC løp 12 2014/2015 lørdag 21. mars 2015

Samling: På Fv 925 ca 1 km syd for Rokkesletta (Fv 599): <http://kart.gulesider.no/m/vNJkl>
Parkering ved samlingsplass. Felles avreise fra Hjortsberg klokka 09:00.

Klasser og løyper:

Ca 10,5 km	Ca 65 min	3 gaflede runder + felles siste sløyfe	Herrer
Ca 7,5 km	Ca 60 min	3 gaflede runder	Damer, Gutter (-18) og Åpen mellom
Ca 5 km	Ca 40 min	2 gaflede runder	Åpen kort og Jenter (-18)

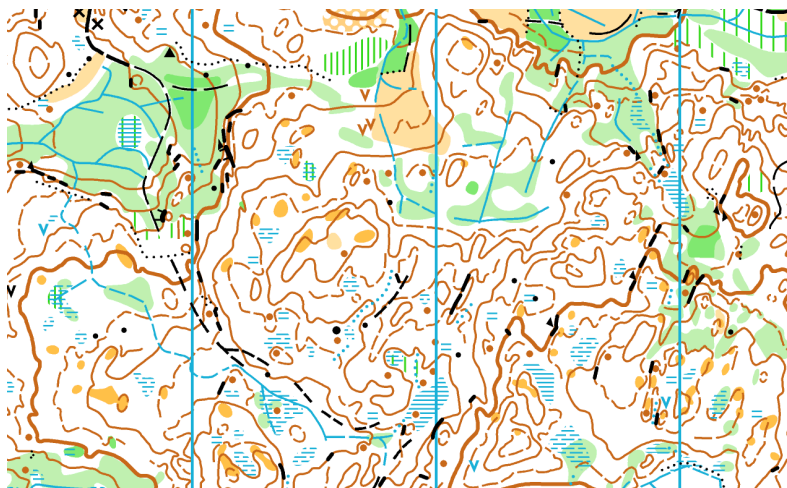
Alle kartene for sløyfene ligger i samme plastlomme. Etter hver runde tar løperne ut det øverste kartet og fortsetter så på neste kart. Kartet for siste runde i langløypa vil ligge i egen boks ved kartbytte. Mål ved samlingsplass for alle klasser. [Se også forklaring fra Eva under.](#)

Startavgift: NOK 30,- (faktureres i ettertid for større grupper)

Start: Fellesstart i alle klasser. Første start klokka 10:00. Start ved samlingsplass.

Stemplingssystem: Hengende emitenheter på alle poster. Kodenummer står på enheten.

Kart og terreng: Tobroåsen 1:10 000, 5 meter. Revidert 2014. Småkupert skogsterreng med få veier/stier. Stor sett åpen skog, men innslag av tettere partier og hogstfelt forekommer. Karteksempel:



- GPS** Live GPS tracking i de 2 lengste løypene: <https://www.loggator.com/>
- Løypelegger** Eva Jurenikova
- Løpsleder** Pål Backstrøm
- Påmelding:** I Eventor, <http://eventor.orientering.no/Events/Show/4963>, frist torsdag 19/2-2015
- Service:** Ikke dusj, kanskje bål!
- Kontaktpunkt:** Eirik Nordbrøden, Halden SK, +47 90174789
- Sammenlagt:** I år vil sammenlagtresultatene basere seg på resultatene i både Høiås Saucony Day Cup og Høiås Trimtex Night Cup.

HØIÅS **saucony®**
DAY CUP

Långa banan: 3 gafflade slingor + en ogafflad slinga på slutet (som går direkt till mållinjen vid parkeringen)

Mellan banan: 3 gafflade slingor och sen springer du direkt till mållinjen vid parkeringen

Korta banan: 2 gafflade slingor och sen springer du direkt till mållinjen vid parkeringen

Varje slinga är printad på en separat karta.

Alla kartor (med undantag för den sista ogafflade slingan på långa bana) bär du med dig från start i en plastficka.

Mål på slingorna = passering

Här stämplar du varje gång när du passerar, även på väg till startpunkten första gången 250m efter startlinjen.

Här slänger du också varje gång "använd" karta, in i en låda (kartor för alla gafflade slingor finns i samma plastficka som du bär med dig från start).

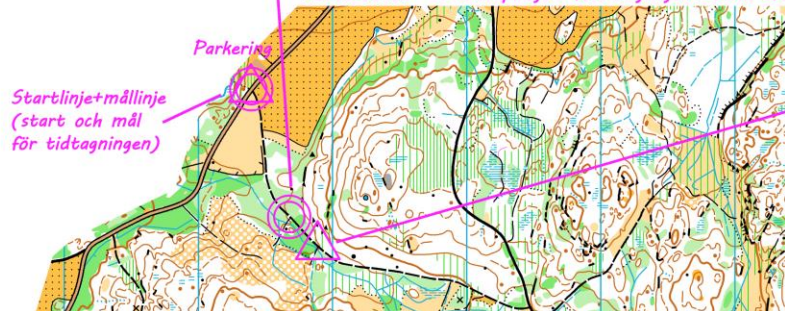
OBS! viktigt att du tar ut bara en karta åt gången ur din plastficka!

Mellanbanan = 4 stämplingar: första gången 250m efter startlinjen och sen 3 gånger efter varje gafflad slinga, sen tar du vägen direkt tillbaka till mållinjen vid parkeringen

Långa banan = 4 stämplingar: första gången 250m efter startlinjen och sen 3 gånger efter varje gafflad slinga, sen springer du igen till startpunkten

där du hämtar en ny karta för sista slingan (ur en låda), målet för den sista ogafflade slingan = mållinjen vid parkeringen

Korta banan = 3 stämplingar: första gången 250m efter startlinjen och sen 2 gånger efter varje gafflad slinga, sen tar du vägen tillbaka direkt till mållinjen vid parkeringen



Startpunkt för alla slingor

Löpars på långa banan (bara!) hämtar kartan för sista slingan här - ur en låda, efter att de först avverkat alla 3 gafflade slingor