

KOK nattrening 22.10.15



Fremmøte	Frivillighetens hus. https://goo.gl/maps/ZyhMYxp3sAJ2
Start	Start fra arena. Første start 19.00. Startliste legges ut på Eventor løpsdagen senest kl 16.00 og finnes også på start.
Fokusområde	Finne tilbake til gode nattorienteringsrutiner i høy fart.
Kart/Terreng	Bymarka. Utgitt av Oddersjaa 2008. 5 m ekv., 1:7500
Løype	4,2 km, 16 poster, 200 m stigning. Det er mulig å kutte til 3,1 km ved å følge blå løypetrykk fra post 5–9 og 11–14. Postene i 3,1 km er B-nivå.
Postmarkering	Refleksbånd.
Tidtaking	Ingen. Jeg oppfordrer alle til å løpe med GPS-klokke og legge ut GPS-spor etter løpet. Jeg har en klokke til utlån hvis noen er interessert.
Påmelding	Påmelding i Eventor innen onsdag 21.10 kl 23.59. http://eventor.orientering.no/Events/Show/6250
Løypelegger og løpsleder	Ståle Gjelsten, stalegjelsten@gmail.com , 48496282