

Fredag 20. november

# PM Teamløp



- Selvsagt i god NightHawk ånd
- Fellesstart for alle løyper
- God gafling, men tette oppgjør
- Teamløp – sammenlagt tid
- Herrer, damer, ungdom og veteraner
- Emit touch free

## Velkommen til det som blir kick-off for 2016-utgaven av NightHawk!

Vi lager et kult arrangement som går i naboterrenget til NightHawk. Mest av alt er det god trening, både for løpere og arrangører. Men vi gjør det annerledes, spennende og sosialt!

Fremmøte:	Ammerud skole. Merket fra Ammerud t-bane med postskjermer. Derfra 8 min å gå. Parkering for bil på samlingsplass.
Samlingsplass:	Arena innendørs, Det er garderobe og dusjmulighet. Ingen sko innendørs! Mål og samlingsplass stenger kl.22.00
Teamløp-klasser:	Teamløp Herrer, to etapper ..... 7 + 5 km med gafling Teamløp Damer, to etapper ..... 5 + 3,5 km med gafling Teamløp Veteran herrer, to etapper ..... 5 + 3,5 km med gafling Teamløp Veteran damer, to etapper ..... 3,5 + 3,5 km med gafling Teamløp Ungdom herrer, to etapper ..... 3,5 + 3,5 km ugaflet C-nivå Teamløp Ungdom damer, to etapper ..... 3,5 + 3,5 km ugaflet C-nivå
Løyper individuelt:	Åpen A – 7 km. Åpen A-kort – 5 km. Åpen B – 3,5 km. Har du ikke lag så setter vi sammen til komplette lag. Alle skal på lag - det er sosialt!
Start:	Felles avjogg fra arena til start kl.18.40. Fellesstart for alle kl.19.00.
Kart	Breisjøen, printet 1:10.000 (7 og 5 km) 7500 (3,5 km), 5m, utgitt 2013/2015.
Terreng:	Lettløpt små-/middels kupert snacks-terreng.
Poster:	Reflekser og touch free emit-enheter. Emit-enhetene er hengende loddrett.
Påmelding.	I Eventor innen onsdag 18.11 kl.23:59. Mulighet for å låne emiTag.
Premiering:	Tre beste stafettlagene i hver klasse.
Startkontingent:	kr. 80,-/70,- / person. Regning sendes klubbene etter løpet.
Løpsleder:	Mathias Benjaminsen/Arne Dybdahl
Løypelegger:	Vidar Benjaminsen

