

Ringerike o-lag inviterer til natt-o-cupen

Nattugla

Natt-o-løp er i vinden! - med entusiasmen fra Night Hawk drar vi nå vi i gang natt-o-cupen **Nattugla**. Dette er uhøytidelige, sosiale og kortreiste natt-o-løp - for alle nivåer og aldre.

Cupen avsluttes med et litt lengre løp med kveldsmat og premieutdeling på klubbhuset til Holeværingen på Svensrudmoen. Her håper vi også å motivere andre kondisjonsidretter på Ringerike til å delta!

Dato	Sted	Start	Løypelegger
10. oktober	Kartverket	Start kl. 19:00, 30 sek startintervall	Morten Dåsnes
17. oktober	Prestmoen, Tolpinrud (nytt kart)	Start kl. 19:00, 30 sek startintervall	Lars Inge Arnevik
24. oktober	Start: Hole ungdomsskole Mål: Svensrud, klubbhuset	Fellesstart kl. 19:00	Lars Berglund Stig Melling (tid)

Klasser og løyper

Løype	Nivå	Lengde	Klasse
1	A/B	Ca 4 km (løp 1 og 2) Ca 6 km (løp 3)	H-Lang
2	B	Ca 3 km (løp 1 og 2) Ca 4,5 km (løp 3)	H-mellom, D
3	N/C	Ca 2 km (løp 1 og 2) Ca 3,5 km (løp 3)	D/H-Rekrutt

Start

Starten går fortløpende for løp 1 og 2 med 30 sekunders startintervall. Det benyttes touchfree-system inkl. brikker, og tider noteres manuelt fra strekktidslapper etter målgang. Det er hver enkelt løpers ansvar å sørge for at brikken blir registrert på målklokken, og at tiden blir notert etter målgang. På løp 3 er det fellesstart for alle klassene.

Premiering

Premieutdeling finner sted på klubbhuset til Holeværingen på Svensrudmoen etter det siste løpet. Det blir da premiering av klassevinnerne (kortreiste sjokolademedaljer fra Nille, Vik). Om vi har sammenlagresultatene klare blir det også premiering av sammenlagtvinnerne.