

Ringerike o-lag inviterer til natt-o-cupen

Nattugla

Natt-o-cupen **Nattugla** kom inn som et trening- og konkurransetilbud i fjor høst. Høsten 2018 er Nattugla tilbake! Dette er uhøytidelige, sosiale og kortreiste natt-o-løp - for alle nivåer og aldre.

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

Løp

Dato	Sted	Tid	Ansvarlig
Torsdag 11. okt	Hovsmarka	19:00	Fam Opseth
Torsdag 18. okt	Prestmoen	19:00	Lars Inge Arnevik
Torsdag 25. okt	Helgelandsmoen - Svensrudmoen	19:00	Lars Berglund/ Anne Guro Nøkleby

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-mellom
3	N/C	Ca 2 km (løp 1 og 2) Ca 3,5 km (løp 3)	D/H-Rekrutt

Påmelding

På Eventor under det enkelte løp eller på løpet fram til første start. Ingen startkontingent.

Start

Starten går fortløpende for løp 1 og 2, der løperen selv velger sin egen starttid. Vi oppfordrer til at alle er ute i skogen et kvarter etter første start. På løp 3 er det fellesstart for alle klassene.

Premiering

Premie til sammenlagtvinnerne på klubbavslutningen til Ringerike o-lag søndag 28.oktober på Ringkollstua.

Kontaktperson for Nattugla

Anne Guro Nøkleby, Ringerike orienteringslag, mob 909 67576