

PM - Nattugla løp 3 – Torsdag 24. oktober 2019

- Samlingsplass /mål** Svensrudmoen, Trongmoen 45, 3530 Røyse
Oppmøte senest **kl. 18.30** aht. registrering og utdeling av brikker, info m.m.
Kom gjerne tidligere – da rekker du kanskje å prøveløpe o-labyrinten
- Start** Det er **fellesstart** i alle klasser **kl. 19.00**.
Felles **avgang fra samlingsplass til start senest kl. 18.45**.
Ca 5 min lett jogg til start.
Mulighet for oppvarming ved start.
Transport av overtrekkstøy fra start til mål.
- Skiløpere kan få kartet på samlingsplass før start for å bli kjent med kart og løype.
O-løpere får kartet i startøyeblikket.
Husk EMIT-brikke, kompass og hodelykt!
- Mål** Husk å stemple målpost ved målgang, så du får registrert tiden.
- Kart og målestokk** Helgelandsmoen, utgitt 2008, revidert 2018/2019, målestokk 1:7 500.
Svensrud, utgitt 2016, målestokk 1:4 000.
O-labyrint, utgitt 2019, målestokk 1:200.
- Postdefinisjon** Postdefinisjoner er påtrykt på kartet. Det er ingen løse postbeskrivelser.
Postkode er påtrykt kartet ut for hver enkelt post
- Om poster og løyper** Det brukes vanlige EMIT-postbukker.
Postene på alle løyper ligger ikke langt unna stier, og det er en del stiløyping.
- Løypelengde**
- | | | |
|---------|--------|--------------------------------------|
| Løype 1 | 6,3 km | B-nivå |
| Løype 2 | 4,7 km | B-nivå |
| Løype 3 | 3,2 km | C-nivå (bruker ikke kartet Svensrud) |
- Gafling** På løype 1 og 2 er det spredning med sommerfugl, se eksempel under.
Alle løpere har samme poster i ulik rekkefølge, men de løper like løyper
- Labyrint** Alle løyper har en o-labyrint.
Løype 1 og 2 har labyrinten underveis. Løype 3 avslutter med labyrint.
Det er mulig å prøveløpe labyrinten (ikke konkurranseløypa) før start
Når du stempler posten, så må du stå på samme side av merkebåndet som posten.
Det er ikke tillatt å strekke armen over merkebåndet/siden i labyrinten.
- Kartbytte** Alle løpere må ta nytt kart når de kommer til labyrinten.
Legg det første kartet innen, du tar nytt kart.
Når løype 1 og løype 2 er ferdige med labyrinten, legger de labyrint kartet og tar nytt kart med den siste løype. Løype 3 er ferdige, når de er ferdige med labyrinten

