



Innbydelse til Kjempesprekken nr. 37

lørdag 4. oktober 2014

Bli med på høstens tøffeste, lengste og villeste (og kanskje eneste) parløp i orientering.

Dette er et eventyr for deg som allerede har tilbakelagt mange mil og vil bevise hva du kan eller for deg som aldri har løpt særlig langt, men nå virkelig skal overgå deg selv. Enten om du har et kjempekonkurransinstinkt eller endelig vil løpe et SOSIALT parløp som krever samarbeid (eller skravling) i en ellers individorientert idrett – er dette uansett noe for deg.

Vis at du er kjempesprek og unngå i det minste en kjempesprekk under årets morsomste løp!

Løpet

Løpet er et parløp, det vil si at man løper to og to sammen. Begge i paret må holde sammen i hele løpet og være på alle postene samtidig. Det er også tillatt å løpe alene, men bare par-løperne premieres. Det kan velges mellom tre distanser med A-nivå eller en kortere løype med C-nivå:

- 18 km A-nivå
- 12 km A-nivå
- 6 km A-nivå
- 4 km C-nivå

Endelige løypelengder kan bli justert med inntil 5 %.

Det er **fellesstart i alle løyper kl 12.00**. Start og mål er ved KSI-hytta, som ligger i Nordmarka ved Nordmarkskapellet. Det er matstasjon underveis på 18 km og 12 km.

Vi benytter EKT tidtakingssystem. OSI har noen få brikker til utlån.

Kart og terreng

Kartet som benyttes er fra NightHawk 2014, med målestokk 1:10 000 og 5m ekvidistanse. Terrengene er krevende og A-løypene har en god miks av langtrekk med veivalgsutfordringer og kortere strekk med finorientering.

Adkomst

Fra Sognsvann: Følg skilting mot Ullevålseter og Nordmarkskapellet og da finner du KSI-hytta rett ved kapellet (8 km).

Fra Frogneretseteren: Følg skilting mot Tryvannsstua og Nordmarkskapellet (5 km). Enklest adkomst med sykkel / til fots fra Frogneretseteren T-banestasjon. Det vil også bli organisert felles avreise fredag kveld, nærmere informasjon pr mail.

Premiering

Det er premier til de tre beste parene pluss beste damepar i hver løype. Minnepremier for hvert femte års deltagelse. I år har vi også lagt inn en liten «spurtpremie» til laget med beste gjennomsnittstid på siste strekk.

Bankett

På kvelden er alle løpere velkomne til bankett med 3-retters middag og utdeling av premier på KSI-hytta. Påmelding til banketten gjøres sammen med løpspåmelding i Eventor. Kom gjerne med innspill til kveldens underholdning.

Priser

Løpet: 200 kr pr løper

Tillegg for etteranmelding: 100 kr pr løper

Bankett: 150 kr pr pers

Overnatting: 100 kr pr natt for OSI-medlemmer, og 200 kr for andre.

Løpsavgiften faktureres til klubbene etter løpet. Dersom klubben ikke er tilsluttet Norges orienteringsforbund (NOF) eller man ikke er tilknyttet en klubb, betales det kontant på løpsdagen.

Påmelding

Påmelding gjøres i Eventor (<http://eventor.orientering.no>). Ordinær påmeldingsfrist tirsdag 30.september. Frist for etteranmelding torsdag 2.oktober. Etter dette send en SMS til løpsleder eller møt opp på hytta senest 1 time før start. Meld også fra om overnatting og deltakelse på bankett innen tirsdag 30.september.

Hytta

KSI-hytta ligger i Nordmarka. Her kan du få kjøpt brus (20 kr) og øl (25 kr). Det er innlagt vann og strøm, vaskemaskin, sengeplasser til 28 personer og ikke minst dusj og badstue, samt en stor fin peis som skaper god stemning i storstua. Hytta har utedo.

Overnatting

Det er mulighet for overnatting både natt til lørdag og natt til søndag. Dyne og pute er tilgjengelig, men ta med sovepose/lakenpose. Bestill overnatting ved å velge «tilleggstjenester» når du melder deg på i Eventor (gjelder også for de som evt. kun skal overnatte og IKKE delta).

Løpsledere

- Gunn Camilla Stang, gunncamilla@gmail.com, tlf. 99531768
- Undis Ellevog, uellerhog@gmail.com, tlf. 92404252

Løypelegger

- Are Eriksen

Velkommen!