



Kjempesprekken



Anno 1978



Velkommen til Kjempesprekken nr. 43
lørdag 21. september 2024
fra KSI-hytta i Nordmarka



Parløp med fellesstart kl. 1100
Overnattingsmulighet fredag-søndag
Bankett lørdag kveld

At løpet er et parløp, vil si at man løper to og to sammen. De to i paret må holde sammen under hele løpet og være på alle postene samtidig. Det er sosialt, men også utfordrende å løpe sammen og kan gi noen spennende og intense veivalgsdiskusjoner mellom makkerne.

Har du lite erfaring med orientering fra tidligere, kan det være lurt å finne en makker som er litt mer dreven i o-løypa. Vi kan love deg en fantastisk tur i Nordmarka, enten du går på en kjempesprekk eller ei underveis. Dette blir garantert årets mest minneverdige o-løp.

Det er tillatt å løpe alene, selv om vi av sikkerhetshensyn helst ser at to og to løper sammen. Bare parløpere premieres. De tre beste parene samt tre beste dameparene i hver løype premieres.

Løypelengder: Man kan velge mellom tre løyper, alle med A-nivå. I tillegg er det tilbud om stolpejakt med C-nivå:

Løype	Lengde i luftlinje mellom postene	Antall poster	Drikkepost underveis	Målestokk på kartet
Lang A-nivå	18,3 km	15	Etter 12,3 km	1:10 000, altså 1 cm : 100 m
Mellom A	12,3 km	10	Ingen	1:10 000, altså 1 cm : 100 m
Kort A-nivå	6,0 km	5	Ingen	1:10 000, altså 1 cm : 100 m
Stolpejakt C-nivå	10,5 km	7	Ingen	1:10 000, altså 1 cm : 100 m, eller mobilapp

Første runde i lang løype er identisk med mellomløypa. Det er dermed mulig å starte i lang løype, men få godkjent resultat i mellomløypa hvis man gir seg etter første runde i langløypa.

Det er kun én drikkepost underveis i lang løype, ved kartbytte på KSI-hytta. I de andre løypene er det ingen drikkepost underveis, kun ved mål. Så alle bør ta med mat og drikke til en lang dag i skogen. Vi anbefaler å løpe med drikkebelte eller drikkesekk. Ta gjerne også med ekstra jakke eller supertrøye. En kan fort bli kald i surt vær eller hvis en blir sliten og må slakke av på tempoet. **Stolpejakten** har post like ved Kobberhaughytta, hvor man kan kjøpe kafévarer, ta med betalingskort eller mobil med vipps.

Start og mål er ved KSI-hytta. KSI-hytta er nærmeste nabo til Nordmarkskapellet. Atkomst med sykkel eller til fots fra Frognerseieren/Tryvannstårnet (5–6 km) eller Sognsvann (9 km). Det er også mulig å gå fra Sørkedalen skole (4 km sti i bratt motbakke). Det er mulighet for **duj og badstue i KSI-hytta etter løpet** for alle som ønsker det. Hytta er nyoppført etter brann og vel verdt å gjøre seg kjent med.

Kart og terreng: Kartet er synfart i 2013-2016. Deler av kartet er oppdatert i 2021-2023 med fokus på områder med ny hogst.

To kartutsnitt er lagt ved til slutt, begge i målestokk 1:10 000:

1. Løypa for stolpejakt
2. Løpsterrengets nordre del, både lang løype og mellomløypa bruker dette.

Påmelding gjøres i Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/19404>. **Det benyttes vanlige EKT-brikker, ikke emiTag.** Vi har noen EKT-brikker til utleie, primært til medlemmer av OSI. **Ordinær påmeldingsfrist er onsdag 18. september.** Frist for etteranmelding er fredag 20. september kl. 1200. Etter dette send en SMS til løpsleder (408 00 675) eller møt opp på KSI-hytta senest 1 time før start. Startkontingent er kr. 100 pr. løper 17 år og eldre, og kr. 50 til og med 16 år. Etteranmelding kr. 50 i tillegg. Leiebrikke kr 20. Gratis startkontingent og evt. leie av EKT-brikke for medlemmer av OSI-orientering (må ha betalt gruppeavgift til OSI orientering for høsten 2024). Betaling på vipps til 408 00 675 (Øivind Thorvald Due Trier).

Overnatting: For dem som ønsker er det mulig å overnatte fredag-lørdag og/eller lørdag-søndag på **KSI-hytta**. Pris kr. 300 per natt inkludert frokost, **kontakt løpsleder** om du ønsker dette. Gratis for medlemmer av OSI orientering.

Bankett: Vi arrangerer en flott middag lørdag kveld på **KSI-hytta**. Pris kr. 200, **kontakt løpsleder** om du ønsker dette. Gratis for medlemmer av OSI orientering.

Løpsleder og løypelegger: Øivind Thorvald Due Trier (408 00 675, trier@nr.no)

Tidtakingsansvarlig: Lenny Enström.