Kjempesprekken

Anno 1978

Velkommen til Kjempesprekken nr. 41

Lørdag 2. oktober 2021

fra den nye KSI-hytta i Nordmarka

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

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. Det er også en «spurtpremie» til paret med best gjennomsnittstid på siste strekk.

Det er fellesstart i alle løyper kl. 12.00.

Løypelengder: Man kan velge mellom tre løyper, alle med A-nivå:

Løype	Lengde i luftlinje mellom postene	Drikkepost underveis	Målestokk på kartet
Lang	17,6 km	Etter 10,2 km	1:10 000, altså 1 cm : 100 m
Mellom	11,8 km	Etter 4,4 km	1:10 000, altså 1 cm : 100 m
Kort	6,0 km	Ingen	1:7 500, altså 1 cm : 75 m

Det er kun én drikkepost underveis i løypene lang og mellom, når det er 7,4 km igjen til mål. I kortløypa er det ingen drikkepost. 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. **Vi byr på fruktsuppe ved innkomst.**

Start og mål er ved KSI-hytta. KSI-hytta er nærmeste nabo til Nordmarkskapellet. Atkomst med sykkel eller til fots fra Frognerseteren/Tryvannstårnet (5–6 km) eller Sognsvann (9 km). Det er også mulig å gå fra Sørkedalen skole (4 km i bratt motbakke). Det er mulighet for **dusj 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 med hensyn til vegetasjon i 2021. Løypene er lagt nord for KSI-hytta. Den lengste løypa går helt opp til Bjørnsjøen. **Løperne i langløypa (17,6 km) skal krysse Bjørnsjøelva. Det er kun tillatt å krysse elva på hengebrua i Bjørnsjøhelvete og på demningen ved Bjørnholt.** Terrenget er stedvis bratt og krevende, spesielt ned til og opp fra Bjørnsjøhelvete, men langløypa har også flate partier som innbyr til stor fart. Langløypa har en god miks av skikkelige langstrekk med veivalgsutfordringer og kortere strekk med finorientering. Mellomløypa (11,8 km) og kortløypa (6,0 km) har også langstrekk med veivalgsutfordringer. Innslaget av sti- og veiløping er betydelig i alle tre løyper, for dem som velger å ikke løpe mer rett på. Skogen er stort sett åpen, men nedfallstrær kan enkelte steder gi sterkt nedsatt løpbarhet. Legg eventuelt veivalgene slik at dere slipper å krysse mørkegrønne områder og partier med loddrette grønne streker på kartet.

Påmelding gjøres i Eventor (https://eventor.orientering.no/Events/Show/15365). **Det benyttes vanlige EKT-brikker, ikke emiTag.** Vi har noen EKT-brikker til utleie, primært til medlemmer av OSI. **Ordinær påmeldingsfrist er mandag 27. september.** Frist for etteranmelding er torsdag 30. september. Etter dette send en SMS til løpsleder (408 00 675) eller møt opp på KSI-hytta senest 1 time før start. Startkontingent er kr. 200 pr. løper. Tillegg for etteranmelding kr. 100. 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 2021). Betaling på vipps til 408 00 675 (Øivind Thorvald Due Trier).

Løpsleder: Øivind Thorvald Due Trier (408 00 675)
Løypelegger: Are Eriksen