

OBS! Åmot bru i Sørkedalen er stengt for både biltrafikk og gående. Dette er brua mellom Sørkedalen skole og utfartsparkeringen nord for skolen. Omkjøring via Zinoverveien, omkjøring skiltet fra avkjøringen til Wyllerløypa. Så hvis man tar bussen mot Sørkedalen må man gå av ved Wyllerveien og sykle Zinoverveien.



**Velkommen til Kjempesprekken nr. 42
lørdag 7. oktober 2023**

fra Studenterhytta i Nordmarka



**Parløp med
fellesstart
kl. 1100**



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, samt tre forslag til stolpejakt med C-nivå:

Løype	Lengde i luftlinje mellom postene	Antall poster	Drikkepost underveis	Målestokk på kartet
Lang A-nivå	18,5 km	21	Etter 12,3 km	1:10 000, altså 1 cm : 100 m
Mellom A	12,3 km	13	Ingen	1:10 000, altså 1 cm : 100 m
Kort A-nivå	6,1 km	8	Ingen	1:7 500, altså 1 cm : 75 m
Stolpejakt lang C-nivå	16,0 km	8	Kafé	1:10 000, altså 1 cm : 100 m Evt. mobilapp
Stolpejakt mellom C-nivå	8,8 km	6	Kafé	1:10 000, altså 1 cm : 100 m Evt. mobilapp
Stolpejakt kort C-nivå	5,1 km	4	Kafé	1:10 000, altså 1 cm : 100 m Evt. 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 lang løype.

Det er kun én drikkepost underveis i lang løype, ved kartbytte på Studenterhytta. 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 på Kobberhaughytta, hvor man kan kjøpe kafévarer, ta med betalingskort eller mobil med vipps.

Start og mål er ved Studenterhytta. Atkomst med sykkel eller til fots fra Sørkedalen skole, 4,5 km langs grusvei med 230 m stigning. Det er også mulig å sykle til Nordmarkskapellet og gå 1 km på blåmerket sti. Total avstand fra Frognerseteren 7 km, fra Tryvannstårnet 6 km, fra Sognsvann 10 km. Det er mulighet for **dusj og badstue i KSI-hytta etter løpet** for dem som ønsker det. KSI-hytta ligger 1 km sør for Studenterhytta, like ved Nordmarkskapellet.

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 innbydelsen på denne lenken:

<https://eventor.orientering.no/Documents/Event/39541/1/Innbydelse>

1. Løypa for stolpejakt kort (1:12500)
2. Løpsterrengets nordre del (1:10000), både lang løype og mellomløypa bruker dette.

Påmelding gjøres i Eventor (<https://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/18961>). **Det benyttes vanlige EKT-brikker, ikke emiTag.** Vi har noen EKT-brikker til utleie, primært til medlemmer av OSI. **Ordinær påmeldingsfrist er onsdag 4. oktober.** Frist for etteranmelding er fredag 6. oktober. Etter dette send en SMS til løpsleder (408 00 675) eller møt opp på Studenterhytta 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 2023). 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**, 1 km sør for arena. Pris kr. 300 per natt, 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. 300, 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)