



## TIL SKIGRUPPENE I RINGERIKE OG HOLE

Ringerike o-lag inviterer skiløpere, skiskyttere og andre løpere til å delta i nattorienteringsløp

**TORSDAG 24. OKTOBER** – det tredje løpet i natt-o-cupen Nattugla.

Løpet starter litt nord for Svensrudmoen, går gjennom skogen, til løperne kommer i mål på Svensrudmoen.

Løpet avsluttes med en o-labyrint på fotballbanen for den korteste løype og underveis for de to lengste.

### Klasser og løyper

Klasse	Lengde	Lengde	Estimert tid
H-Lang, D-lang	6,3 km	Anbefales for de sprekeste over 15/16 år	45-60 min
H-mellom, D-mellom	4,7 km	Anbefales 14-16 år	35-60 min
D/H-Rekrutt	3,2 km	Anbefales tom. 9-13 år	30-60 min

Vi anbefaler at klubbene organiserer jevne grupper for de yngre løpere 9-13 år, som får følge av en voksen gjennom løypa. For øvrige løpere kan parløp være aktuelt, evt. i mindre grupper. Det er også mulig å henge seg på en av de rutinerte o-løperne. Eller prøve seg selv – løypene er lagt slik at det ikke skal gå an å løpe seg bort! Husk god hodelykt.

### Påmelding

Fortrinnsvis klubbvis på mail til [lb.mobil@online.no](mailto:lb.mobil@online.no), senest onsdag 23. oktober.

Det vil også være mulig å melde seg på ved oppmøte på løpene.

Påmelding fram til kl. 18:30 på løpsdagen.

### Start og mål

Oppmøte senest kl 18:30 ved barnehagen på Svensrudmoen.

Utdeling av Emit-brikker for tidsregistrering.

Skiløpere kan få kartet ved påmelding for å bli kjent med kart og løype.

Felles jogg fra Svensrudmoen til start senest kl. 18.45.

Fellesstart for alle klassene kl. 19:00.

Registrering på postene skjer ved å legge EMIT enheten på postbukken.

Målgang på Svensrudmoen Idrettsanlegg.

### Etter løpet

Det er mulighet for en dusj i klubbhuset til Holveværingen etter løpet, men vi får dessverre ikke mulighet for å servere mat innendørs etter løpet i år, slik vi har gjort det.

Avhengig av været er det mulig det blir en forfriskning utendørs etter løpet.

### Kontaktperson for Nattugla

Lars Berglund, Ringerike Orienteringslag, mob 97082813, e-post [lb.mobil@online.no](mailto:lb.mobil@online.no).

**Møt opp og få en trolsk treningstur i ett lettløpt og fint skogsterreng!**