

# Nydalens Skiklub

## Nydalsten 2009 Sognsvann 12.september

### Program for AOOKs høstsamling for ungdommer

- Kl 15.00      Anbefalt tidspunkt for avgang fra Frønsvollan (klubbene er selv ansvarlig for transport av deltakerne til Idrettshøyskolen).  
Vi forventer at folk har spist en god matpakke etter løpet.
- Kl 15.30 til 15.45      Oppmøte i vestibylene på Norges idrettshøyskole, dusj
- Kl 16.30      1 time med danser/pedagog Nina Lill Svendsen i en sal 3 på NIH.  
Gode råd om bevegelsestrening og tøying; med rettledning og praktiske øvelser  
Du trenger ikke spesielt treningstøy, men ledig tøy (dvs ikke trange olabukser)
- Kl 18.00      Pizza og saft serveres på Toppidrettssenteret, sosialt samvær
- Kl 20.30      Jaktstart natt-o-løp D/H 13-14
- Kl 20.50      Jaktstart natt-o-løp D/H 15-16
- Hovedleder er Anne Berit Eid (mobil 9151 9590)

### PM for Trimtex-cup, Jaktstart nattløp

**Samlingsplass** er ved "Sognsvannskiosken", rett nord for Toppidrettssenteret.  
Løperne kan før løpet skifte i rommene vi disponerer på Toppidrettssenteret, men det er ingen garderober/dusj etter løpet.

**Toaletter:** Frem til kl 21.00 på Toppidrettssenteret. Deretter må man bruke det offentlige toalettet ved sydøstenden av Sognsvann.

#### Klasser og løyper:

H13-14	2.6 km	9 poster
D13-14	2.4 km	8 poster
H15-16	3.6 km	11 poster
D15-16	2.8 km	11 poster

**Oppvarming:** All oppvarming og nedjogging skal skje vestover fra samlingsplass.

**Kart:** Utsnitt av Sognsvann Øst, revidert 2009. Målestokk 1:7 500/5m. Det finnes løse postbeskrivelser i startbåsene.

**Løype og terrengbeskrivelse:** Det er ekstremt mange stier i søndre deler av løpsområdet, men løypene er lagt med veivalgsmuligheter på **de store blåmerkede stiene**. Terrenget er lettøpt, og løypene går på sti og i åpen skog. Postene er merket med postskjerm og refleksstav.

**Start:** Start forgår på samlingsplass. Det er selvbetjening av startnummer og brikkelapper. Startlisten for jaktstarten baseres på resultatene i prologen tidligere på dagen.  
Løperne blir ropt opp 3 minutter før start. Ved inngang til startbåsen skal **brikken nulles** og brikkenummeret kontrolleres. Hold køen. Kartet fås i startøyeblikket. Det er startpost ca 350 m etter start. Det er merket med refleksbrikker. Selve startposten er merket med postskjerm og refleksstav, Det skal ikke stemples ved startpost.

# Uydalens Skiklub

Løpere som går ut på fellesstart (15 minutter etter 1. start) får kartet i hånden før start, men får ikke lov til å se på det før signalet går.

**Mål/resultater:** Det er merket med refleksbrikker fra sistepost mot mål. Målstreken er merket med bånd på bakken. Det er ikke stempling på målstreken. Det står måldommere ved streken og avgjør rekkefølgen i tvilstilfeller. Etter passering av målstreken er det 5-10 meter frem til målbukken som tar tiden. Det vil si at dere må holde rekkefølgen frem hit, og dere bør stemple så raskt som mulig. Løpere som går ut på fellesstart vil resultatmessig komme etter løpere som går ut på jaktstart. Løpere fra fellesstarten rangeres etter sammenlagt tid fra prolog og nattløp.

**Premier:** 1/3 premiering ihht NOFs regler. Ca kl 22.00 eller så fort klassene er ferdige.

**Salg:** Enkle forhold, litt forfriskninger.

## Tidsplan for nattløpet:

Kl 20.30 Jaktstart D/H 13-14 (stipulert vinnertid 20 minutter)

Kl 20.45 Fellesstart for løpere > 15 minutter bak vinnerne av prologen

Kl 20.50 Jaktstart D/H 15-16 (stipulert vinnertid 25 minutter)

Kl 21.05 Fellesstart for løpere > 15 minutter bak vinnerne av prologen

Ca 22.00 Premieutdeling, hjemreise

Ved pent, klart vær kan starten bli utsatt til det er passe mørkt, ca 10-15 minutter

**Løpsledelse:** Helge Stubberud (løpsleder), Stig Bjergaard/Anne Berit Eid (løypeleggere), Frode Olsen (kontrollør).