



Nattløp/HNC  
23. mars



Dagløp/HDC  
24. mars



Dag /Nattstafett  
24. mars



Jaktstart  
25. mars

## PM treningshelg i Østfold 23. – 25. mars 2012

Da skal alt være klart til treningshelg med gode økter både natt og dag.

### Fredag 23. mars kveld

Nattløp/Høiås Trimtex Night Cup (HNC) med individuell start, første start 20:00.

Startlister: <http://eventor.orientering.no/Events/StartList?eventId=1270&groupBy=EventClass>

Stedsangivelse: <http://maps.google.com/maps?saddr=&daddr=N59.25468,E10.91436>,

Følg Rv 110 fra Fredrikstad, eller Rv 118 & Fv 381 fra E6, deretter Fv 409

Løypelegger: Per Olausen, FSK.

Kart: 1:10000. Herrer: 8km, Damer og Åpen-A : 5.2km, B-nivå:3.0km

### Lørdag 24. mars formiddag

Høiås Saucony Day Cup (HDC) . Første start 11:00 (Halden SK damer 10:00)

Startlister: <http://eventor.orientering.no/Events/StartList?eventId=1260&groupBy=EventClass>

Stedangivelse: <http://maps.google.com/maps?saddr=&daddr=N58.9914,E11.53981>

Følg Rv 101 fra Halden, arena på Prestebakke skole.

Løypelegger: Emil Wingstedt

Kart: 1:10000. Herrer: 5,6km, Damer og Åpen-A : 5.0km, C-nivå:2.0km

### Lørdag 24. mars ettermiddag/kveld

2-manns dag (damer) og skumring/natt stafett (herrer). Start damer: 17:30, herrer 19:00

Startlister: legges ut i Eventor etter at lagoppstillingene er klare

Stedangivelse: <http://maps.google.com/maps?saddr=&daddr=N59.17485,E11.24155>

Ta av fra E6 ved Ingedal, følg mot Rv 118 mot Sarpsborg, deretter første til høyre.

Løypelegger: Bjørn Axel Gran

Kart: 1:10000. Herrer: 6,7km, Damer og Åpen-A : 4.3km

### Søndag 25. mars

Jaktstart/Fellestart damer og herrer basert på tidene fra HNC for herrer og HDC/FSK-trening lørdag for damer.

Gafling: Runner choice for herrer og damer

Start herrer: 11:00, fellestart 11:10 / Start damer: 11:15, fellesstart 11:25 / Åpen-A: 11:30, C-åpen 11:35

Startlister legges ut i Eventor på lørdag

Stedsangivelse: <http://maps.google.com/maps?saddr=&daddr=N59.21681,E10.88462>

Følg Rv 110 vest for Fredrikstad, deretter Fv 413 ved Ørebekk

Løypelegger: Knut W. Mathisen

Kart: 1:10000. Herrer: 9,1km, Damer og Åpen-A : 6,6km, C-Åpen: 3,7km

## Påmelding

Etteranmelding på stedet så lenge det er ledige kart. Løpere uten EMIT får løpe men vil mangle tidtagning.

**Startkontingent: Kr. 60,- pr stafettlag, kr 30,- pr. individuell. Faktureres klubbene i etterskuddsvis.**

## Kontaktpersoner i helga:

Michail [Vinogradovvinogradov@haldensk.no](mailto:Vinogradovvinogradov@haldensk.no) / mob: 96869312

Christian Kahrs, [ckahrs79@hotmail.com](mailto:ckahrs79@hotmail.com) / mob 951 42 134