



Nattløp/HNC
23. mars



Dagløp/HDC
24. mars



Dag /Nattstafett
24. mars



Jaktstart
25. mars

Innbydelse treningshelg i Østfold 23. – 25. mars 2012

Vi ønsker å tilby til treningshelg med gode økter både natt og dag. Terrengene vi benytter gir relevant trening for Natt NM, Norwegian Spring og kan være en etappe på veien til Tiomila. Alle løp kan ha noe snø i terrenget, men det er normalt fullt løpbart denne helga. Emit EKT-tidtaking alle økter, sannsynligvis korte avstander fra parkering til arena, ferdig preparerte kart med plastlommer, ingen premiering. PM kommer på www.haldensk.no og www.fsk.no.

Fredag 23. mars kveld

Nattløp/Høiås Trimtex Night Cup (HNC) med individuell start i naboterrenget til Natt NM, start 20:00.

Løypelegger: Christian Kahrs, FSK

Klassetilbud (løype): Herrer (A-lang), Damer (A-mellom), Åpen-A (A-mellom)

Sted og kart kommer. (kartlink for arena vil bli publisert senere)

Lørdag 24. mars formiddag

Høiås Saucony Day Cup (HDC) forlenget mellomdistanse damer og herrer. Start 11:00 (Halden SK damer 10:00)

Løypelegger: Emil Wingstedt

Klassetilbud (løype): Herrer (A-mellom-1), Damer (A-mellom-2), Åpen-A (A-mellom-2), Åpen-C (C-nivå)

Sted: **Prestebakke skole**

Lørdag 24. mars ettermiddag/kveld

2-manns dag (damer) og skumring/natt stafett (herrer). Start damer: 17:30, herrer 19:15

Løypelegger: Bjørn Axel Gran

Klassetilbud: Herrer (A-herrer), Damer (A-damer), Åpen-A (A-damer)

Sted: **motorbanen, merket fra Ingedal.**

Søndag 25. mars

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

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

Klassetilbud: Herrer (A-lang-1), Damer (A-lang-2), Åpen-A (A-lang-2), Åpen-C (C-nivå)

Løypelegger: Knut W. Mathisen

Sted og kart kommer. (kartlink for arena vil bli publisert senere)

Påmelding

Påmelding innen mandag 19.mars, **OBS: alle løp er under Halden SK i Eventor**

Etteranmelding mulig ved nok kart. Ta kontakt med Christian Kahrs / Bjørn Axel Gran.

Påmelding til alle økter på <http://eventor.orientering.no/Events>

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

Kontaktpersoner

Bjørn Axel Gran, elite@haldensk.no / mob: 909 55 295

Christian Kahrs, ckahrs79@hotmail.com / mob 951 42 134

(oppdatert 18.mars)