

Kjempesprekken nr. 34

Lørdag 24. september fra KSI-hytta i Nordmarka

Løpt langt før og vil sette ny rekord? Aldri løpt særlig langt, men vil overgå deg selv? Har du et kjempekonkurransinstinkt og skal knuse de andre på 18-kilometeren? Eller vil du rett og slett endelig løpe et SOSIALT parløp i en ellers individorientert idrett?

Nå har du sjansen!! Bli med på årets orienteringsevent – ultralangdistanseløpet Kjempesprekken.

Løpet

Løpet er et parløp, det vil si at man løper to og to sammen. Det er også tillatt å løpe alene, men bare parløperne premieres. Begge i paret må holde sammen i hele løpet og være på alle postene samtidig. Dere kan velge mellom to distanser med B-nivå og ei nybegynnerløype:

18 km B

12 km B

8 km N

Start

Det er fellesstart i alle løyper kl 12.00. Start og mål er ved KSI-hytta, som ligger i Nordmarka ved Nordmarkskapellet.

Matstasjon

Det er matstasjon på KSI-hytta underveis på 18 km og 12 km. Det anbefales å løpe med drikkebelte og ta med litt nødproviant, gjerne også en ekstra jakke eller supertrøye f.eks. knyttet rundt livet. Det kan bli kaldt hvis man blir sliten og må bevege seg litt saktere.

Kart:

Svartor 1:10 000, ekv. 5 m, utgitt 2010.

Terreng

Stifull storskog. Varierende framkommelighet. Enkle løyper med stort innslag av sti- og veiløping. Grovkupert. Mange veivalg.

EKT

Vi benytter EKT, og OSI har noen få brikker til utlån.

Adkomst:

Følg skilting: Fra Sognsvann: Ullevålseter – Nordmarkskapellet og så er du der, hytta ligger vegg i vegg med kapellet (8 km). Fra Frognerseteren: Tryvannsstua – Nordmarkskapellet (5 km). Lettest adkomst med sykkel / til fots fra Frognerseteren T-banestasjon. Det blir også organisert felles avreise fredag kveld.

Premiering

Det er premier til de tre beste parene pluss beste damepar i hver løype. Minnepremier for hvert femte års deltagelse.

Bankett

Om kvelden blir det bankett med treretters middag på KSI-hytta.

Priser

Løpet: kr 200 per løper

Tillegg for etteranmelding: kr 100

Bankett: kr 150 per person

Overnatting: OSI-student kr 75, OSI-ikke-student kr 100, Andre kr 150 per natt

Løpsavgiften faktureres til klubbene etter løpet. Løpere som ikke løper for en klubb tilsluttet Norges orienteringsforbund, betaler kontant på løpsdagen.

Påmelding

Innen mandag 19. september via vår hjemmeside: www.osi-orientering.com. Etteranmelding (tillegg kr 100 per løper) via hjemmesiden fram til torsdag 22. september, etter dette send en SMS til løpsleder eller møt opp på hytta seinest 1 time før start. Meld også fra om overnatting og deltakelse på bankett innen mandag 19.september.

Hytta

KSI-hytta ligger i Nordmarka. Her kan du få kjøpt brus til kr 15 og øl til kr 20. Det er springvann, elektrisitet, vaskemaskin, sengeplasser til ca. 30 personer og ikke minst dusj og sauna, samt en stor fin peis som skaper god stemning i storstua. Hytta har også utedo! 😊

Overnatting

Ta med sovepose/lakenpose. Bestill overnatting ved å sende en e-post til Undis Ellevog: uellingog@gmail.com

Løpsleder: Audrun Utskarpen, audrun@hotmail.com, tlf 481 981 21

Løypelegger: Are Eriksen, are.eriksen@getmail.no