

Inbudan til Vinter-Tio, tredje sträckan; Långa natten onsdag 18. november

Långa natten är TIOMILAS tredje etapp i 2010. Den är ogafnad och på hela 17 km. Detta är etappen med de häftigaste långsträckorna och dom största klungorna. En sträcka för alla som gillar utmaningar!

Vinter-Tiomilas tredje sträcka går i ett område med mycket fin og lättsprungen skog och mycket stigar, men som også innehåller mer tungsprungna og orienteringstekniska områden. Tävlingscentrum är vid klubbhuset till Bøler IF på Haraløkkå idrottsplats. Fem minutter å gå till klubbhuset från parkeringsplatsen i Nøklevannsveien.

Klasser och banlängder

Klasse	Banlängd
Herrar	9,6 km
Damer	6,4 km
Veteraner	6,4 km
Öppen AK	6,4 km
Ungdommar (ensam eller i par)	3,5 km B-nivå
Öppen B	3,5 km
Valfri	Fritt val av kontroller

Herrbanan har varvningskontroll vid fotbollplanens nordøstra hörna efter 7,0 km. Banan och tårnanget ger periodvis gode möjligheter for att hålla hög fart.

6,4 km banan følger i stort samma stråk som långa banan, men har vid et par tilfållen en något kortare variant. Det blir många goda stignvåval och åtta kontroller.

Ungdomsbanan går i riktig skogstårreng og kan oppfattas som lite svår/vanskelig. Dom som är osåkra på om de klarar av at springa denna kan få banan på e-post i förhand.

Vi har en egen klass for dom som önskar kartan med alla kontrollerna som finns innom en radie på 1,5 från tävlingscentrum. Ta dom kontrollerna du önskar!

Start

Gemensam start från kl 1800. Hör av dig om du önskar starta något tidligare evt. lite senere.

Kartan

Oppsal IFs Ulsrudvann, 1: 10 000, utgitt 2006. Uppdaterad med nye hyggen m.v. i oktober 2009!

Kontrollerna

Markerade med stavreflex og Emit-postenhet.

Anmälan

På Palisoft på den här [lånkan](#). Frist tisdag 17. november kl 2300. Efteranmälan på sms eller i sekretariatet innan start så länge det finns nog kartor. Kostnad kr 60 faktureras klubbarna.

Tävlingsdirektionen

Tävlingsgeneral; Thor Mella, tlf 4040 5183, thormella@hotmail.com

Banchef; Are Kristiansen, tlf 1881

Østmarka ok önskar alla välkomna til historiens längsta nattlopp i Østmarka i november!