



Ovan att springa natt?  
Men vill testa och bli bättre?  
Läs då detta.



I mörkret är det svårt att läsa av och orientera efter terrängen på samma sätt som på dagen. Man får inte samma överblick över terrängen som man får i dagsljus. Om det är någonting man ska öva på är det därför att hålla riktningen och avståndskänsla. Om du anser dig duktig på det i dagsljus, testa i mörker med pannlampa, och upptäck skillnaden.

På natten är ungdomsbanorna något lättare än motsvarande dagtävling. Vuxenbanorna har samma svårighetsgrad som dagtävling men terrängen är oftare snällare med stort stignät och kontrollpunkterna är i större utsträckning planbildskontroller. Utmärkande för nattorientering är även att vägvalen ofta blir mer avgörande. Många gånger kan det löna sig att springa en ganska lång väg runt istället för att springa rakt på kontrollen.

För dig som orienterar på dagen men är ovan nattlöpare, rekommenderar vi prova-på-klassen ÖM5, orange nivå. Vill du ha lite mer utmaning så välj ÖM7 som är kort men svårare, blå nivå. För er ungdomar finns även ungdomsbanan U2.

U2, vit, 1,9 km

ÖM1, vit, 1,9 km

ÖM3, gul, 3,0 km

ÖM5, orange, 4,1 km

ÖM7, blå, 3,3 km

Det finns möjlighet att hyra pannlampa (äldre modell med halogenlampa istället för den idag vanliga kraftigt lysande LED-lampan) för 25 kr. Maila i så fall [techmaskin@hotmail.com](mailto:techmaskin@hotmail.com) i samband med anmälan eller kom till direktanmälan under tävlingskvällen kl. 19.30-21.00. Det finns totalt 5 stycken pannlampor för uthyrning. Ej återlämnad lampa debiteras 500 kr.

Varmt välkommen till Uppsala möte Natt 2017 21 april  
önskar Upsala IF och Rasbo IK