

NATTPOTTA 25.SEPTEMBER 2025

Klubbmesterskap natt Østmarka OK

<https://www.livelox.com/Events/Show/169628/Nattpotta-Klubbmesterskap-natt>

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/22426>

De siste 3 ukene, har det vært sykling. Har løpt 3 ganger.... Høyre akilles er øm og blir ikke bedre. Forrige uke, prøvde jeg å løpe på en trening og jeg haltet den siste kilometeren. I tillegg, virker det som at både muskler og sener (utsiden) er ømme. Jeg tråkket over for rundt 3 uker siden. Kanskje problemene har en sammenheng?

I dag valgte jeg derfor å går raskt. Dvs ikke løpe. Jeg prøvde å gå så raskt jeg kunne, og det gikk bra sett opp mot akillesen. Men det gikk ikke bra o-teknisk....

Post 1: Tok av fra stien for tidlig. Trodde jeg var på toppen. Men nei.... (1/2 min)

Post 3: Skjønte ikke helt hvor jeg var, men prøvde å ta meg opp på ryggen. Jeg dro ut for mye øst i starten uten at jeg fikk det med meg.... (1/2 min)

Post 5: Dro for mye sør ut fra 4.post. Men jeg trodde jeg rundet stupet før stien, og var derfor overrasket når jeg så gps-sporet. Jeg tok av en sti fra hovedstien og trodde det var den samme som jeg løp ned til 2.post. Men det var det ikke, det var en sti som ikke stod på kartet. De andre skjønte det - men ikke jeg. Stien var tydelig, og jeg orienterte derfor oppover basert på der jeg trodde jeg var. Oppe på rett høyde skjønte jeg ingenting. Høydepunkter og skrenter. Men ikke "min" kolle. Når jeg tilslutt skjønte hvor jeg var, kunne jeg ikke forstå hvorfor jeg var så langt sør... Men skjønte det når jeg kom til mål og de andre fortalte om stien!

Post 6: Dro av for tidlig fra stien og fulgte et dråg som jeg trodde lå ved 6.post. Men det var feil... (1/2 min)

Post 7: Tok for mye ned til venstre på vei inn til posten. Så en post på en skrent og trodde det var den som hang øst for min post. Skjønte etterhvert feilen (1/2 - 1 min).

H60 (3,2 km)

P1	Navn	Tid	Tid etter	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Klubb			236 m	868 m	380 m	104 m	319 m	734 m	236 m	242 m	91 m
1	Knut Edvard Helland	42:25	-0:55	3:00 (3)	9:43 (1)	4:19 (1)	1:08 (1)	9:16 (3)	7:31 (1)	3:13 (2)	3:21 (2)	0:54 (3)
				3:00 (3)	12:43 (1)	17:02 (1)	18:10 (1)	27:26 (2)	34:57 (1)	38:10 (1)	41:31 (1)	42:25 (1)
2	Bjørn Christensen	43:20	+0:55	2:47 (2)	11:12 (3)	5:53 (3)	1:46 (2)	4:55 (1)	9:27 (3)	3:47 (3)	2:57 (1)	0:36 (1)
				2:47 (2)	13:59 (3)	19:52 (3)	21:38 (3)	26:33 (1)	36:00 (2)	39:47 (3)	42:44 (2)	43:20 (2)
3	Rune Teigland	44:04	+1:39	2:28 (1)	10:18 (2)	5:37 (2)	1:47 (3)	7:56 (2)	8:32 (2)	3:02 (1)	3:48 (3)	0:36 (1)
				2:28 (1)	12:46 (2)	18:23 (2)	20:10 (2)	28:06 (3)	36:38 (3)	39:40 (2)	43:28 (3)	44:04 (3)

H17 (5,2 km)

P1	Navn	Tid	Tid etter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Klubb			236 m	868 m	760 m	286 m	886 m	896 m	734 m	236 m	242 m	91 m
1	Tobias Tronbøl Lium	49:20	-3:23	2:09 (1)	8:30 (1)	6:59 (1)	3:12 (2)	7:23 (2)	9:20 (1)	5:46 (1)	2:45 (3)	2:37 (3)	0:39 (2)
				2:09 (1)	10:39 (1)	17:38 (1)	20:50 (1)	28:13 (1)	37:33 (1)	43:19 (1)	46:04 (1)	48:41 (1)	49:20 (1)
2	Bjergulf Svenningsen	52:43	+3:23	2:16 (2)	9:59 (3)	7:30 (2)	2:58 (1)	7:13 (1)	11:32 (3)	6:13 (2)	2:05 (1)	2:25 (1)	0:32 (1)
				2:16 (2)	12:15 (3)	19:45 (2)	22:43 (2)	29:56 (2)	41:28 (3)	47:41 (2)	49:46 (2)	52:11 (2)	52:43 (2)
3	Thor Mella	53:22	+4:02	2:30 (3)	9:33 (2)	8:22 (3)	3:25 (3)	8:03 (3)	9:26 (2)	6:28 (3)	2:12 (2)	2:32 (2)	0:51 (3)
				2:30 (3)	12:03 (2)	20:25 (3)	23:50 (3)	31:53 (3)	41:19 (2)	47:47 (3)	49:59 (3)	52:31 (3)	53:22 (3)
4	Olav Hjemstæter	1:40:20	+51:00	3:35 (4)	18:08 (4)	21:37 (4)	6:24 (4)	13:18 (4)	15:50 (4)	11:48 (4)	4:28 (4)	4:00 (4)	1:12 (4)
				3:35 (4)	21:43 (4)	43:20 (4)	49:44 (4)	1:03:02 (4)	1:18:52 (4)	1:30:40 (4)	1:35:08 (4)	1:39:08 (4)	1:40:20 (4)

H50 (5,2 km)

P1	Navn Klubb	Tid	Tid etter	1 236 m	2 868 m	3 760 m	4 286 m	5 886 m	6 896 m	7 734 m	8 236 m	9 242 m	🏅 91 m
1	Svein Nygård	56:04	-0:58	2:22 (1)	8:42 (1)	8:16 (2)	3:37 (2)	8:40 (2)	11:04 (2)	7:03 (2)	2:12 (1)	3:23 (3)	0:45 (3)
🏊				2:22 (1)	11:04 (1)	19:20 (1)	22:57 (1)	31:37 (1)	42:41 (1)	49:44 (1)	51:56 (1)	55:19 (1)	56:04 (1)
2	Dagfinn Aas	57:02	+0:58	3:23 (3)	13:04 (2)	6:55 (1)	3:47 (3)	8:33 (1)	9:17 (1)	6:41 (1)	2:15 (2)	2:24 (1)	0:43 (1)
🏊				3:23 (3)	16:27 (2)	23:22 (2)	27:09 (2)	35:42 (2)	44:59 (2)	51:40 (2)	53:55 (2)	56:19 (2)	57:02 (2)
3	Lorant Farkas	1:23:08	+27:04	2:43 (2)	22:38 (3)	10:21 (3)	3:32 (1)	10:07 (3)	14:48 (3)	10:55 (3)	4:04 (3)	3:17 (2)	0:43 (1)
🏊				2:43 (2)	25:21 (3)	35:42 (3)	39:14 (3)	49:21 (3)	1:04:09 (3)	1:15:04 (3)	1:19:08 (3)	1:22:25 (3)	1:23:08 (3)