

PM
15-stafetten
Lørdag 21.mai 2016



- Arena:** Lutvann skole, nordvest i Østmarka
- Veimerking:** Merket fra krysset Tvetenveien / Dr. Dedichens vei mellom Trosterud og Haugerud.
- Parkering:** Det er begrenset med p-plasser og vi oppfordrer til samkjøring eller bruk av offentlig transport (se under). Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. Inntil 700 meter å gå til arena, merket med gule og sorte bånd. God adkomst for sykkel og barnevogn. NB! Ingen parkering ved arena.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 2 Ellingsrudåsen til Trosterud. Se www.ruter.no for rutetider.
- Start:** 15-stafetten: Fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere kl 11:00. Se eget arenakart.
Råtasskonkurransen: Fellesstart kl 11:10, samme sted som 15-stafetten. Se eget PM.
- Kart:** Lutvann, revidert 2016, 1:7500 (for 2, 3 og 4 km) og 1:10000 (6 km), 5 m ekvidistanse. Kartet er meget godt og detaljrikt.
Råtasskonkurransen: Se eget PM.
- Terreng:** Nærterreng med veldig mange stier. Detaljrikt. Middels kupering. Terrengtet er et mye brukt turområde og brukes også til turorientering, det er derfor en del mindre tråkk og stier som ikke nødvendigvis er med på kartet.
- Det er ikke tillatt å løpe i eller krysse private hager.
- Det er mange poster i terrengtet og enkelte ligger tett. Vær nøye med å sjekke postkodene!
- Løperne skal opp mange bakker så tross alle stier og stitråkk vil det bli god avstand mellom lagene.
- Det er stor trafikk på grusveiene i området, både syklistene og turgåere. Vis hensyn!

**15-stafetten,
konkurransemetode:**

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	3 løpere	3 km (3,2 km)	D13- / H13-16 / H50-	B
2	3 løpere	6 km (6,0 km)	D15-/H15-	A
3	3 løpere	2,5 km (2,4 km)	D13 -16 / H13-14 / H60- /D40-	C
4	3 løpere	4 km (4,0 km)	D13- / H13-20/ H40-	B
= 3 løpere x 4 etapper = 12 løpere				
13	1 løper	4 km (4,0 km)	D13- / H13-20/ H40-	B
14	1 løper	3 km (3,2 km)	D13- / H13-16 / H45-	B
15	1 løper	6 km (6,0 km)	D15- / H15-	A

Løypelengdene i parentes inkluderer 650 meter merket løype fra siste post til veksling/mål og fra veksling til startpost. Alle etapper er gaffet.

Etappene 1 - 4 løpes som tre parallelle stafetter. Når alle tre 4.etappeløpere har fullført, starter lagets løper på 13. etappe og konkurransen fortsetter som vanlig orienteringsstafett.

Lagsammenstilling:

Hvert lag skal ha:

- Minst 5 damer, hvorav minst en må være D13-20 eller D40-.
- Minst 3 løpere i D/H13-16 eller D/H 45-, der begge kjønn skal være representert.
- Det er startmuligheter for flerklubblag ifølge NOFs regler.

Oppsamlingsstart:

- For alle etapper 30 minutter etter seirende lags målplassering. Mål stenger to timer oppsamlingsstarten.

Alle etapper har meldepost.

Startnummer:

Alle løpere skal ha startnummer. Finnes i lagsposen sammen med sikkerhetsnåler og backuplapper.

Etteranmelding 15-stafetten:

Ordinær påmelding utsatt til torsdag 19.mai kl. 23.59.
Etteranmelding via Eventor innen fredag 20.mai kl. 20:00 eller på arena inntil 1 time før start (så lenge det er kart).

Lagoppstilling 15-stafetten:

Lagoppstilling kan oppdateres og endres via Eventor innen lørdag 21. mai kl. 06:00. Endringer på arena på løpsdagen senest en time før start *mot et gebyr på kr 100 pr endring.*

Råtasskonkurransen:

Lagkonkurranse med 3-5 løpere for barn og ungdom i alder 8-

12 år. Poeng-o-løype med poster av ulik vanskelighetsgrad. Tillatt for D/H13-16 løpere som ikke deltar i 15-stafetten. Egen påmelding innen mandag 16. mai kl. 23:59. Etteranmelding innen fredag 20.mai kl 20:00. Deretter etteranmelding kun på arena så lenge vi har ledige kart.

Direkteløyper:	2,4 km (C-nivå), 3,2 km (B-nivå) og 5,0 km (A-nivå), inkludert merket løype til startpost. Påmelding, start og mål i informasjonsteltet på arena. <u>Start mellom kl. 11 og 13.</u> Enkel resultatservice. Startkontingent 100,- kr. Kontant betaling eller faktura til klubben. Ta med egen EMIT-brikke.
Kvitteringssystem:	EMIT-brikker benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer må oppgis ved påmelding. Det er ikke mulig å leie Emit-brikke av arrangøren. Hver Emit-brikke kan kun benyttes én gang i løpet av 15-stafetten / Råtasskonkurransen.
Premiering:	I henhold til reglene fra NOF med premier til 1/5 av lagene. Premie til den klubb som kommer først i mål med to lag. Råtasskonkurransen: Deltakerpremier til alle, i tillegg premier til de tre beste lagene samt utrekningspremier.
Barnepark:	På arena fra kl 10:30.
Småttroll:	Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr. 30. Premier til alle. Merket med blå og gule bånd.
Toalett:	På arena.
Førstehjelp:	Lege på arena.
Vask:	Våtklut.
Salg:	Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.
Ola Dilt (tur-o):	Prøveposter er satt ut nær arena.
Løpsledelse:	- Løpsleder: Roar Pedersen (M 951 20 007) - Løypelegger: Thor Mella - Råtasskonkurransen: Eilert Aamodt - Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35). Kontakt løpsleder på løpsdagene. E-post: oppsal.orientering (a) gmail.com - Teknisk delegert: Einar Jensen, Nydalens SK.

Oppsal orientering ønsker velkommen til
15-stafetten og Råtasskonkurransen!

**HUSK AT VI ER BESØKENDE I ET BOLIG- OG NÆROMRÅDE!
VIS HENSYN!**