



PM – KM-stafett AOOK/ØOK 2017

**Fet O-lag ønsker velkommen til KM stafett for AOOK/ØOK
søndag 27. august 2017**

Fremmøte og Arena:

Samlingsplass på NAF glattkjøringsbane i Gansdalen i Fet.

Merket fra krysset RV 22/FV169, ca. 4 km sør for Fetsund, mot Mysen. Deretter merket videre fra FV169 mot Løken.

Parkering på anviste plasser på samlingsplass. Parkeringsavgift kr 40,-.

Det kan betales med VIPPS nr. 38255 eller med kontanter. Det oppfordres til å betale med VIPPS før man kommer til parkeringsvaktene.

Kart:

Dalen, utgitt i 2016, noe revidert i 2017, målestokk 1:10000(1:7500), 5 m ekvidistanse.

Enkelte punktdetaljer (stein, høydepunkt) er under minstemålet. Noen av disse er imidlertid brukt som postdetaljer.

Klassene N-åpen, D/H10, D/H11-12, Dir C, Dir B, D135, D/H150, D165, H180 har målestokk 1:7500. Øvrige klasser har målestokk 1:10000.

Kart blir samlet inn etter målgang og delt ut etter at stafetten er avsluttet. Dette gjelder ikke for individuelle løyper.

Lagsposer:

Lagsposer hentes på løpskontor i god tid før start.

I lagsposen ligger kart til klassene N-åpen, D10, H10, D11-12, H11-12, startnummer, backup-lapper og sikkerhetsnåler.

NB! Husk å ta med kartet til start.

Følgekart for ledsagere fås også utdelt på løpskontoret.

Terreng og løyper:

Stort sett lettløpt, småkupert og stifylt terreng for de korteste løypene.

De lengre løypene går innom et mer kupert terreng med innslag av noe hogst.

Terrenget byr på både fine rygger og furumoer, men også granskog med enkelte tette og/eller våte søkk og redusert løpbarhet. For øvrig generelt god løpbarhet.

Hjortelusflua (*Lipoptena cervi*) trives godt i området, men er heldigvis sent ute i år, så den vil ikke utgjøre noen plage.

Det er merket fra startpost og helt til første post på D/H11-12 og midt-etappen i klasse D/H13-16.

Poster:

Postene ligger stedvis tett, sjekk postkode. Minste avstand mellom poster på ulik detalj er 30 meter, og for to poster på lik detalj 60 meter.

Det er noen tur-o-poster i terrenget.



Start og startprosedyre:

Fra kl. 11.00. Fellesstarter og veksling foregår på arena.

Første stafettstart kl.11:00 – for klassene: H17 – D17

Andre stafettstart kl.11:10 – for klassene: H13-16, D13-16

Tredje stafettstart kl.11:20 – for klassene: H150, D150

Fjerde stafettstart kl.11:30 – for klassene: D11-12, H11-12, D135, D165, H180

Innslipp til startfeltet 5 minutter før start.

Kartene ligger på bakken foran løperen merket med startnummer. Kartet tas i startøyeblikket.

N-åpen, D10, H10 og direkteklasser fra egen start mellom kl.11.00 og 13.00. For disse klassene er det omlag 300 meter å gå til start fra Arena. Følg svarte/gule merkebånd.

Vekslingsprosedyre:

Innkommende løper stempler på målpost, leverer fra seg kartet og løper videre til kartplanke hvor neste løpers kart tas ned (unntak D/H11-12) og overleveres til neste etappes løper. Inngående løper går videre til brikkeavlesning.

Postbeskrivelser:

Disse er trykt på kartet. Det er ikke løse postbeskrivelser hverken for stafett eller direkte løyper.

Klasser og løyper:

Stafettklasse	1. Etp.	2. Etp.	3. Etp.	Målestokk
H17 *	7,4-7,8 km	4,6-5,0 km	7,4-7,8 km	1:10000
D17 *	4,7-4,8 km	4,4-4,5 km	4,7-4,8 km	1:10000
H13-16 *	3,8-4,0 km (B)	2,3 km (C) ugaflet	3,8-4,0 km (B)	1:10000
D13-16 *	3,8-4,0 km (B)	2,3 km (C) ugaflet	3,8-4,0 km (B)	1:10000
D135	4,2 km	4,2 km	4,2 km	1:7500
H150 *	4,8-4,9 km	4,8-4,9 km	4,8-4,9 km	1:7500
D150 *	4,2 km	4,2 km	4,2 km	1:7500
H180	4,3 km	4,3 km	4,3 km	1:7500
D165	4,2 km	4,2 km	4,2 km	1:7500
H11-12	2,4 km (C) ugaflet	2,4 km (C) ugaflet		1:7500
D11-12	2,4 km (C) ugaflet	2,4 km (C) ugaflet		1:7500
Ind. klasser				Målestokk
DIR A	5,2 km (A)			1:10000
DIR B	4,1 km (B)			1:7500
DIR C	2,2 km (C)			1:7500
H10	2,4 km (N)			1:7500
D10	2,4 km (N)			1:7500
N-åpen	2,0 km (N)			1:7500

* Mesterskapsklasser for AOOK og ØOK



Lagoppstilling:

Lagoppstilling for stafetten, med brikkenummer, skal være lagt inn i Eventor innen lørdag 26. August kl. 18.00, samt at nødvendige endringer aksepteres innen 1 timer før start.

I klassene D/H 13-16 tillates det å løpe med inntil 3 parallelle løpere på den midterste etappen. Det løpes med én brikke selv om det er flere parallelle løpere.

I klasse H/D150 er minimumsalder 35 år og sammenlagt alder minst 150 år. For klassene H180, D165 og D135 er minimumsalder 35 år og sammenlagt alder min 180/165/135 år.

Kombinasjonslag teller ikke i KM, men kan delta.

Lagets brikker må benyttes i den etapperekkefølge de er registrert i lagoppstillingen, ellers blir laget disket.

Elektronisk kvitteringssystem:

Løperne må benytte egne Emit-brikker. Husk å nulle brikken ved start! For stafett er det nullebrikker ved inngang til start/vekslingsfelt.

Det er løperens ansvar at hun/han løper med riktig brikkenummer. Sjekk dette mot startlister.

Løping med feil brikke medfører diskvalifikasjon.

For direkte klasser finnes det et begrenset antall EMIT-brikkeleie kr. 50,-.

Drikke:

Løperdrikke er tilgjengelig ved mål.

Resultater:

Resultater slås opp på arena, samt gjøres tilgjengelig med strekktider i Eventor.

Premiering:

Etter NOFs regler og kretsens KM-regler.

KM-medaljer til klassene D/H 13-16, D/H 17, D/H 150

Premiering foretas fortløpende når klassene er ferdige, men koordinert i forhold til utdeling av KM-medaljer.

KM-medaljer for AOOK utdeles av kretsleder Ivar Maalen.

KM-medaljer for ØOK utdeles av kretsleder Jens Erik Mjølnerød.

Toaletter:

Det er toaletter på parkeringsplassen nærmest RV169 sør på arena.

Det er merket til toaletter fra arena.

Sanitet:

Det er sanitetstjeneste på samlingsplass.

Vask:

Våtklut.



Salg:

Det er salg av kaffe, brus, rundstykker, frukt, kaker og vafler, samt grillvarer i kiosk og salgsbod på samlingsplass.

Det er mulighet for betaling med kontanter og VIPPS.

Sport8 har utsalg av sportsutstyr på arena.

Småttroll og Barnepark:

På samlingsplass. Se Arenakart.

Arena er særdeles barnevognvennlig

Småttroll løype fra kl. 10:00 til 13:00. Kr. 25,-

Barnepark er gratis.

Løpsledelse:

Løpsleder: Øyvind Helmersen, e-post oyvind.helmersen@no.abb.com, telefon 906 83 696

Løypelegger: Ole Texmo

Teknisk delegert: Petter Fure, Oppsal Orientering, petterfure@hotmail.com

Jury:

Jury for KM stafett består av:

Ivar Maalen-Johansen (Ås)

Rune Scheele (Nydalen)

Jens Erik Mjølnerød (ØOK)

Etteranmelding:

Via Eventor <http://eventor.orientering.no/events> innen fredag 25.8. kl. 16:00

Etter denne fristen er det mulig å melde på for direkte løyper på e-post til

tombergan.privat@gmail.com eventuelt på løpsdagen inntil kl 10.00 dersom ledige kart.