

PM
15-stafetten
Lørdag 2. juni 2018



- Arena:** Skullerud, Oslo.
- Veimerking:** Merket fra krysset General Ruges vei (Ytre Ringvei) og Skullerudveien.
- Parkering:** Vi oppfordrer til samkjøring eller bruk av offentlig transport (se under). Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. Inntil 500 meter å gå til arena. Merket med røde og hvite bånd. God adkomst for barnevogn.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 3 Mortensrud til Skullerud. Buss: Ta for eksempel bussrute 70, 76 eller 79 til Skullerud T. 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. Starten er 500 meter sør-øst for samlingsplass (NB! Ikke samme sted som 15-stafetten). Se eget PM.
- Kart:** Skullerudåsen/Dalsåsen, revidert 2018, 1:7500 (alle etapper unntatt 6 km og Råtasskonkurransen) /1:10000 (6 km), 5 m ekvidistanse.
- Terreng:** I hovedsak nærterreng med mange stier og god løpbarhet. Detaljrikt. Middels kupert.

Det er tråkk og mindre stier som ikke står på kartet. Det er utført noe tynningshogst i deler av terrenget og det ligger kvist og vindfall på bakken som ikke er vist på kartet.

Vær spesielt oppmerksom ved kryssing av grusveier, da disse blir mye brukt av syklister som kan komme i stor fart.

Det er mange poster i terrenget og enkelte ligger tett. Vær nøye med å sjekke postkodene!

**15-stafetten,
konkurransemetode:**

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	3 løpere	3 km (3,2-3,3 km)	D13- / H13-16 / H50-	B
2	3 løpere	6 km (5,9-6,1 km)	D15-/H15-	A
3	3 løpere	2,5 km (2,1 km)	D13 -16 / H13-14 / H60- /D40-	C
4	3 løpere	4 km (4,1-4,2 km)	D13- / H13-20/ H40-	B
= 3 løpere x 4 etapper = 12 løpere				
13	1 løper	4 km (4,1-4,2 km)	D13- / H13-20/ H40-	B
14	1 løper	3 km (3,2-3,3 km)	D13- / H13-16 / H45-	B
15	1 løper	6 km (5,9-6,1 km)	D15- / H15-	A

Løypelengdene i parentes inkluderer ca. 150 meter merket løype fra siste post til veksling/mål og ca. 200m til startpost. Alle etapper er gaflet.

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 målpasering. Mål stenger to timer etter oppsamlingsstarten.

Alle etapper unntatt 3.etp. har meldepost ca. halvveis i løypa. I tillegg er det forvarsel på samtlige etapper.

Startnummer:

Alle løpere skal ha startnummer. Finnes i lagsposen

sammen med sikkerhetsnåler og backuplapper.

Etteranmelding 15-stafetten:

Etteranmelding via Eventor innen fredag 1. juni kl. 20:00 eller på arena inntil 1 time før start (så lenge det er kart).
Ikke etteranmeldingstillegg!

Lagoppstilling 15-stafetten:

Lagoppstilling kan oppdateres og endres via Eventor innen lørdag 2. juni kl. 06:00. Endringer på arena på løpsdagen senest en time før start, *mot et gebyr på kr 100 pr endring.*

Råtasskonkurransen:

Lagkonkurransen med 3-5 løpere for barn og ungdom i alder 9-12 år. Poeng-o-løype med poster av ulik vanskelighetsgrad. Tillatt for D/H13-16 løpere som ikke deltar i 15-stafetten. Egen påmelding. Etteranmelding innen fredag 1. juni kl. 20:00. Deretter etteranmelding kun på arena så lenge vi har ledige kart. Se eget PM.

Direkteløyper:

2,1 km (C-nivå), 3,1 km (B-nivå) og 5,2 km (A-nivå) løyper med tidtaking. Påmelding i informasjonsteltet på arena. Nulling av brikke og selvbetjent start foregår ved starttrekanten på kartet. Egen sistepost for direkteløypene. Merk at direkteløperne ikke skal løpe i samme mål som stafetten, men har målgang og avlesing av brikke i informasjonsteltet. Start mellom kl. 11 og 13. Enkel resultatservice. Startkontingent kr. 100,-. 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. Husk å nulle brikken ved inngang til start-/vekslingsfeltet.

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 uttrekningspremier.

Barnepark:

På arena fra kl 10:30.

Småttroll:

Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr. 30. Premier til alle. Merket med røde og gule bånd.

Toalett:

På arena.

Førstehjelp:

Lege på arena.

Vask:

Våtklut.

Salg:

Sport8 har stort salgstelt med sportsutstyr på arena.

I kiosken er det stort utvalg av bagetter, kaker, frukt,

vafler, kaffe, brus, etc.

Ola Dilt (tur-o):

Turorienteringsposter er satt ut ved arena. Henvendelse infotellet.

Løpsledelse:

- Løpsleder: Roar Pedersen (M 951 20 007)
- Løypelegger: Ludvig Rødnes
- Råtasskonkurransen: Kari-Ann Anensen
- Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35)
- E-post: [oppsal.orientering](mailto:oppsal.orientering@gmail.com) (a) gmail.com
- Teknisk delegert: Tor Lahlum, Kolbotn & Skimt OL
- Jury: Oppnevnes før løpet.

Oppsal orientering ønsker velkommen til
15-stafetten og Råtasskonkurransen!

**HUSK AT VI ER BESØKENDE I ET MYE BRUKT NÆROMRÅDE!
VIS HENSYN!**

SPORT & .NO