

PM
15stafetten og Ungdomskonkurransen
Søndag 11.mai 2014



- Arena:** Nøkle vann skole.
- Veimerking:** E6 avkjørsel 30 ved Abildsø eller oppmøte direkte på Skullerud skole (General Rugesvei 100).
- Parkering:** Skullerud skole. 650-800 meter å gå på skogsbilvei til arena. God adkomst for sykkel og barnevogn. Merket med merkebånd med orienteringsflagg på. Det er ikke tillatt å gå i terrenget utenfor merket vei til arena. NB! Ingen parkering ved arena.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 3 Mortensrud til Bogerud stasjon, 1000 meter å gå. Buss: rute 76, 79. Avstigning Welding Olsens vei. Se www.ruter.no for rutetider.
- Start:** 15stafetten: Fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere kl. 11:00 i øvre skolegård. Merket til startpost.
Ungdomskonkurransen: Fellesstart kl. 11:10, samme sted som 15stafetten. Se eget PM.
- Kart:** Ulsrudvann revidert 2013, 1:7500 (for 2, 3 og 4 km) og 1:10000 (6 km), 5 m ekvidistanse.
Ungdomskonkurransen: Skullerudåsen, 1:7500.
- Terreng:** Åpen og lettløpt småkupert skog som innbyr til fart. Detaljrike områder som utfordrer o-tekniske ferdigheter. Strikt.

Det er ikke tillatt å løpe i eller krysse private hager.

Det er mange poster i terrenget og de kan ligge tett. Vær nøye med å sjekke postkodene!

**15stafetten,
konkurransemetode:**

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	3 løpere	3,0 km	D13- / H13-16 / H50-	B
2	3 løpere	6,0 km	D15-/H15-	A
3	3 løpere	2,5 km	D13 -16 / H13-14 / H60- /D40-	C
4	3 løpere	4,0 km	D13- / H13-20/ H40-	B

= 3 løpere x 4 etapper = 12 løpere				
13	1 løper	4,0 km	D13- / H13-20/ H40-	B
14	1 løper	3,0 km	D13- / H13-16 / H45-	B
15	1 løper	6,0 km	D15- / H15-	A

Det tas forbehold om justering av løypelengdene. 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 etter seirende lags målplassering. Alle lag gis anledning til å fullføre.

Det er publikumspost på 3, 4 og 6 km.

Startnummer:

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

**Etteranmelding
15stafetten:**

Etteranmelding via Eventor innen lørdag 10.mai kl. 06:00 eller på arena inntil 1 time før start (så lenge det er kart).

**Lagoppstilling
15stafetten:**

Lagoppstilling kan oppdateres og endres via Eventor innen søndag 11. mai kl. 08:00. Endringer på arena på løpsdagen senest en time før start *mot et gebyr på kr 100 pr endring*.

Ungdomskonkurransen:

Lagkonkurransen 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 15stafetten. Se eget PM.

Direkteløyper:

2 km (C-nivå), 3 km (B-nivå) og 5 km (A-nivå) løyper med tidtaking. Påmelding i informasjonsteltet på arena. Velg starttidspunkt selv. Enkel resultatservice. Startkontingent 50,-. 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.

Premiering:

I henhold til reglene fra NOF. Individuelle premier til vinnerlaget i 15stafetten. Lagpremier til ca 1/5. Premie til den klubb som

kommer først i mål med to lag.

Ungdomskonkurransen: Deltakerpremier til alle, i tillegg premier til de tre beste lagene samt utrekningspremier.

Barnepark:

På arena fra kl. 10:30.

Småtroll:

Påmelding og start fra arena. Premier til alle.

Toalett:

I underetasje på bygget i enden på grusbanen.

Førstehjelp:

Lege på arena.

Vask:

Våtklut eller bading i Skraperudtjern (nær parkering).

Salg:

Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.

Ola Dilt:

Turorienteringsposter er satt ut ved arena.

Løpsledelse:

- Løpsleder: Anette Wigaard (M 41 62 47 07)
 - Løypelegger: Bent Erik Skaug
 - Ungdomskonkurransen: Roar Pedersen
 - Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35)
- E-post: snorreprivat@veggan.no

Teknisk delegert: Bjørn Willadssen, Heming orientering.

Oppsal orientering ønsker velkommen til
15stafetten og Ungdomskonkurransen