

Innbydelse til 15-stafetten og Ungdomskonkurransen Lørdag 2.mai 2015



- Arena:** Ellingsrud, nord i Østmarka
- Veimerking:** Merket fra rundkjøring i krysset Fv 352 og Lørenskogveien, rett syd for Robsrudkrysset ved fylkesgrensen mellom Oslo og Akershus.
- Parkering:** Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. 1000-1500 meter å gå på asfaltvei / skogsbilvei til arena. God adkomst for sykkel og barnevogn. NB! Ingen parkering ved arena.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 2 Ellingsrud til endeholdeplass Ellingsrud. Følg T-baneskilting til utgang (ikke heis). Samlingsplass er rett utenfor utgangen ved Gamle Strømsvei. Se www.ruter.no for rutetider.
- Start:** 15-stafetten: Fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere kl 13:00. Ungdomskonkurransen: Fellesstart kl 13:10.
- Kart:** Puttåsen, revidert 2015, 1:7500/1:10000, 5 m ekvidistanse. Ungdomskonkurransen: Eget kart, 1:4000.
- Terreng:** Nærterreng med mange stier, men også typisk Østmarkterreng. Detaljrikt. Middels kupering.

**15-stafetten,
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.

Påmelding 15-stafetten:	Stafettpåmelding via Eventor innen mandag 27. april kl. 23:59.
Etteranmelding 15-stafetten:	Etteranmelding via Eventor innen fredag 1.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 2. mai kl. 06:00. Endringer på arena på løpsdagen senest en time før start <i>mot et gebyr på kr 100 pr endring</i> .
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 15-stafetten. Påmelding: http://palisoft.no/pmdb/index.php?arrid=2940&lang=N&klubbid=89 innen mandag 27. april kl. 23:59. Etteranmelding innen fredag 1.mai kl 20:00. Deretter etteranmelding kun på arena så lenge vi har ledige kart.
Direkteløyper:	2 km (C-nivå), 3 km (B-nivå) og 5 km (A-nivå) løyper med tidtaking. Påmelding i informasjonsteltet på arena. Velg startidspunkt selv. Enkel resultatservice. Startkontingent 50,- kr. Kontant betaling eller faktura til klubben. Ta med egen EMIT-brikke.
Startkontingent:	15-stafetten kr. 2100,-. Etteranmelding mot tillegg kr 500,-. Ungdomskonkurransen kr. 250,- per lag. Klubbene blir fakturert i etterkant.
Kvitteringssystem:	EMIT-brikker benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer må oppgis ved påmelding. Det er ikke mulig å leie Emit-brikke av arrangøren.
Premiering:	I henhold til reglene fra NOF. Individuelle premier til vinnerlaget i 15-stafetten. 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 12:30.

- Småttroll:** Påmelding og start fra arena. Premier til alle.
- 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: 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 \(a\) veggan.no](mailto:snorreprivat(a)veggan.no)
 - Teknisk delegert: Terje Linløkken, Østmarka OK

Oppsal orientering ønsker velkommen til
15-stafetten og Ungdomskonkurransen

Fredag 1. mai arrangerer Ås IL Kvist-Kvaset, mens Oppsal orientering arrangerer Knut Valstads minneløp søndag 3. mai! Benytt sjansen til en o-helg i hovedstadsområdet!