

PM til KM stafett for AOOK, BuOK og ØOK søndag 30. august 2015

Lillomarka O-lag ønsker velkommen til Kretsmesterskap stafett i orientering 2015.

Arena

Det er merket fra riksvei 4 ved avkjørsel til Linderudkrysset. Derfra ca 1-5 min kjøring til parkering. Vennligst følg merking og anvisninger. Fra 0-1200 meter å gå til samlingsplass. Fra Linderud t-bane er det ca. 1000 meter å gå. Arena er på Idrettsplassen ved Krigsskolen på Linderud. På arena er det salg av kioskvarer og av sportsutstyr (Sport 8).

Vann for våtklut og annen vasking må medbringes.

Lagsposer/kart til yngre: Lagsposer hentes på løpskontoret i god tid før start. I lagsposen ligger to kart til lag i klassene D og H11-12, startnummer, backup-lapper og sikkerhetsnåler.

Toaletter: Det er toaletter på samlingsplass.

Småttroll: Opplegget for småttroll er på utsiden av selve idrettsbanen. Småttroll koster kr 30,- og betales ved starten. Åpen fra 11-14.

Barneparkering: Er tilgjengelig fra 11-14.

Direkteløyper: Det er direkteløyper fra kl. 11-14. Påmelding og målgang direkteløyper er 100 meter nord for samlingsplass (se arenaskisse). Startkontingent kr. 60,-/100,-faktureres klubbene i etterkant. Privatløpere betaler kontant.

Terrenget: Middels kupert nærterreng med tildels mange stier. Terrenget er i et populært og hyppig brukt turområde og det er mange små tråkk som ikke er medtatt på kartet. Vennligst vis hensyn med alle som er ute på tur. De lengste løypene kommer i tidvis områder med sterk kupering. Det finnes synlige innslag av tilvokst kulturmark. For det meste god løpbarhet, med åpen skog og lite hogst. Det finnes også andre postflagg og tur-o-poster i terrenget.

Kart: Kartet «Årvollåsen» og området er kartlagt flere ganger, og til KM, synfart samt tegnet i 2014-15. Terrenget er stedvis detaljrikt, og kartet utgis derfor både i målestokk 1:7 500 og 1:10 000. Se under for oversikt over målestokk og klasse ev. lengde.

Start og startprosedyre

Første stafettstart kl.12:00 – for klassene: H 17 – D13-16 – H 11 -12

Andre stafettstart kl.12:20 – for klassene: D 17 – H13-16 – D 150

Tredje stafettstart kl.12:40 – for klassene: H 150 – D 11 -12

Innslipp til startfeltet 5 minutter før start. Kartene ligger på bakken foran løperen merket med startnummer. Kartet tas i startøyeblikket.

N-åpen og direkteklasser fra egen start mellom kl.11.00 og 14.00. For alle disse er det 1000 m å gå til start.

Backuplapper: Finnes i lagsposen. Skriv brikkenummer, navn og klasse på backuplappen.

Postbeskrivelser: er trykt på kartet. Postkode står i tillegg ved siden av postnummer.

Lagoppstilling

Lagoppstillingskal leveres på Eventor senest lørdag 29.08. kl 20.00.

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/4645>

Veksling og målgang

Løpere i stafetten stempler på siste post. Innkommende løper velger venstre sluse, stempler i «mål» og henter kartet fra vekslingsplanken og veksler med neste løper, og går så videre til brikkesjekk. Løpere på siste etappe velger høyre sluse og stempler i mål på vanlig måte.

Ved målgang er det kryssing av mållinjen som er tellende for rekkefølgen. Stemplingsbukken står bak mållinjen. Fortsett deretter rolig til brikkeavleser og videre for avlesning av strekktid.

Løyper og Løypelengder:

Klasse	Poster	Nummerserie	Lengde (km)	Nivå	Ekstra	Målestokk
H17 *	17-13-19	1-50	6,3-4,1-6,8	A		1:10 000
D17 *	15-13-17	101-150	4,7-3,9-5,2	A		1:10 000
H13-16 *	12-12-12	201-250	3,7- 3,1**-3,7	B	2. etp. ugafflet	1:10 000
D13-16 *	13-12-13	301-350	3,5- 3,1**-3,5	B	2. etp. ugafflet	1:10 000
H150 *	12-12-12	401-430	3,9-3,9-3,9	A		1:7 500
D150 *	13-13-13	501-510	3,5-3,5-3,5	A		1:7 500
H11-12 **	10-10	601-630	2,8-2,8	C	Ugafflet	1:7 500
D11-12 **	10-10	701-720	2,8-2,8	C	Ugafflet	1:7 500
Direkte A	10	-	5,0	A		1:10 000
Direkte A-Kort	10	-	3,9	A		1:10 000
Direkte B	10	-	2,9	B		1:7 500
Direkte C	9	-	2,2	C		1:7 500
D/H-10	9	-	2,2	N		1:7 500
N-Åpen	8	-	1,7	N		1:7 500

* = Kretsmesterskapsklasse AOOK, ØOK og BuOK

H/D150 er KM klasser for AOOK og ØOK. Her er minimumsalder 35 år og sammenlagt alder minst 150 år.

** Det er mulig å løpe med inntil tre løpere på de ugaflede etappene, såkalt patruljeløp.

Patruljeløp: I klasse D/H11-12, og 2. etappe D/H13-16 er det mulighet for inntil 3 personer å løpe sammen. Lagoppstilling legges inn med en løper og brikke per etappe i Eventor.

D/H11-12

Det to kart for hvert lag i D/H11-12 i lagsposen. På løpsdagen møter man i løpskontoret før kl.11.00 med brikke til ekstraløpere og får utdelt ekstra startnummer og ekstra kart til disse.

D/H13-16 - 2. etappe

På løpsdagen møter man i løpskontoret før kl.11.00 med brikke til ekstraløpere og får utdelt ekstra startnummer til disse. Det henger et kart på vekslingsplanken. Hvis laget har flere enn en løper på andreetappen, så tar disse løperne kart fra en karteske ved utløpet merket med D/H13-16 - 2. etappe.

Første løper i mål på etapper som arrangeres som patruljeløp blir tellende for laget. Skulle denne løperen bli disket (og andre løpere i patruljen fullfører) blir laget likevel disket.

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

Kombinasjonslag teller ikke i KM, men kan delta.

Tidtaking

Tidtaking og stemplingskontroll blir gjort med EMIT brikke.

Resultatlistor

Resultatlistor med strekktider legges ut på Eventor

Løpsleder og løypelegger:

Arne Dybdahl og Nicholas Oskarsson

Arena skisse:

