

PM



Unionsmatchen 28-29. mai 2016



Akershus og Oslo orienteringskrets og Fossum IF ønsker velkommen til Unionsmatchen 2016 på Tangenåsen, med arena ved Idrettslokalet i Sørkedalen i Oslo, og losji på Holtekilen Folkehøgskole i Bærum.

Program Arrangement:

Fredag 27. mai

1500-1800	Ankomst Holtekilen Folkehøgskole, Michelets vei 55, 1368 Stabekk, innsjekking
1600-1800	Trening på kart. Fossum klubbhus, Ankerveien 245, 1316 Eiksmarka. Kart: Lathusåsen
1900	Lagledermøte Holtekilen, utdeling av startnummer og leiebrikker
2000	Kretsmøter
2000-2200	Kveldsmat
2230	Alle deltagere på rommene
2300	Ro

Lørdag 28. mai

0630-0800	Frokost på Holtekilen, matpakke smøres
0800-0815	Transport til arena i Sørkedalen (30 min)
1000-1145	Start Unionsmatchen individuelt
1200-1245	Start Reserver og Ledere
Ca 1330	Blomsterseremoni til medaljevinnere på arena
1345	Returtransport til Holtekilen, dusj
1430-1800	Lek og aktiviteter i Holtekilen. Landskamp.
1600	Lagledermøte
1700	Kretsmøter, lagoppstillinger til stafetten
1800	Grillparty og disco.
1930	Premieutdeling Holtekilen
2000	Frist lagoppstillinger til stafetten
2230	Alle deltagere på rommene
2300	Ro

Søndag 29.mai

0630-0800	Frokost på Holtekilen, matpakke smøres
- > 0815	Pakking og utsjekk
0815	Transport til arena i Sørkedalen (30 min)
1000	Start Unionsmatchen kretsstafett
Ca 1200	Premieutdeling stafett på arena
Ca 1300	Hjemreise

Av måltidsplanen ser dere at deltagerne får kveldsmat fredag, frokost, matpakke og grillmiddag lørdag (kl 1800), samt frokost og matpakke søndag.

For sultne ungdommer og ledere som trenger mye mat anbefales å smøre en god matpakke, og ellers benytte seg av det utmerkede kafeteriatilbudet på samlingsplass.

Hver krets oppfordres til å stille med ett sosialt innslag under aktiviteter eller grillparty lørdag ettermiddag/ kveld. Meld fra til Olav Hasaas (+47 95109562) for koordinering.

Innsjekking på Holtekilen

Deltagerne vil kunne sjekke inn fredag 26. mai fra klokken 1500. Det vil være folk i resepsjonen og en representant fra Fossum IF som vil fordele folk til de rommene de skal bo. Det vil være senger med dyne og pute til alle. Sengetøy kan leies for kr 50, betales og utdeles ved ankomst. Alternativt ta med eget sengetøy eller sovepose. Håndkle og toalettsaker må medbringes.

Trening på kart – fredag

Det er 10km kjøring (20 min) til Fossum Idrettsforening klubbhus (Ankerveien 245, Bærum kommune) hvor treningen vil finne sted. Kartreferanse: [LINK](#)

Treningskartene er bestilt av kretsene på forhånd og fåes utdelt på Klubbhuset. Fri start mellom kl 1600 og 1800. Det er ikke tidtaking eller kontrollstempling på treningsløpet. Kretsene er selv ansvarlige for transport og for sine egne løpere ute i treningsterrenget. En representant for Fossum IF vil være på Fossum klubbhus og gi instruksjoner til bussjåførene angående parkering.

Lagledermøte – fredag, utdeling av lagsposer

Lagledermøte fredag kl 1900 vil gi informasjon til kretsene om helgens arrangement. Hver enkelt krets vil få utdelt lagsposer som inneholder EMIT leiebrikker for de som har bestilt det, back-up lapper, startnummer samt en hyggelig overraskelse til alle Unionsmatch-deltagere.

EMIT brikkene skal brukes av samme person begge dager! Kretsledere er ansvarlig for at de blir innlevert etter målgang på stafetten. Brikker som ikke blir levert inn må erstattes.

Det vil være en EMIT enhet på Holtekilen fredag kveld hvor EMIT stempling kan prøves for de utøverne som ikke har brukt EMIT før.

Arena – lørdag og søndag

Arena lørdag og søndag er ved Idrettslokalet til Sørkedalen IF, Sørkedalsveien 1064, 0758 Oslo. Kartreferanse: [LINK](#)

Det vil være merket fra Sørkedalen skole.

De deltagende kretsene er selv ansvarlig for transport av sine utøvere. Avstanden er 16km (30 min kjøring). Bussene kan slippe av deltagerne på arena, men må returnere til offentlig parkeringsplass på Elveli (ved krysset Zinoverveien/ Elveliveien), merket fra Sørkedalen skole, se også skisse bakerst i PM.

Privatbiler kan parkere på arena, 50 NOK avgift. Alternativt gratis parkering på Elveli med 10 minutter å gå til arena.

Offentlig transport kan skje med Buss 41 som stopper ved arena, stoppested "Lokalet": www.ruter.no

NB! Det er mange syklistere og rulleskigåere i Sørkedalen. Bussjåfører og bilister bes ta hensyn til disse og kjøre ekstra forsiktig.

Kart og terreng – lørdag og søndag

Tangenåsen, synfart 2015. Målestokk 1:10,000, 5m ekvidistanse.

Kartet er av god kvalitet og følger IOFs kartnormer.

Kartene er printet og pakket i sveisede plastlommer. Løypene går i et variert og teknisk krevende terreng med grov kupering. Løpbarheten skifter mellom åpne lettløpte partier og områder med tettere vegetasjon. Lys grønn farge nær arena er i hovedsak tett gammel skog med god løpbarhet, mens det lengre fra arenaen også kan være yngre løvskog.

Det er en del vindfall i lia ned mot samlingsplass. Større områder er markert med grønne striper.

Det er enkelte utydelige tråkk i terrenget som ikke er avmerket på kartet.

Klasser og løyper Unionsmatchen individuelt – lørdag 28.mai:

- | | | |
|----------|-------------|----------|
| • D13-14 | 2,5 km (B1) | 1:10 000 |
| • H13-14 | 2,9 km (B2) | 1:10 000 |
| • D15-16 | 2,9 km (A3) | 1:10 000 |
| • H15-16 | 3,4 km (A4) | 1:10 000 |

Start Unionsmatchen individuelt – lørdag 28.mai

Avstand til start er 1,8 km med en del stigning – ca. 20-25 min gange.

Husk brikke med backuplapp og startnummer.

Merking til start fra nordsiden av arena, ut langsmed Sørkedalsveien, se skisse bak i PM.

Merkebånd er hvit m/o-poster. Unionsmatch starten heter "Start 2".

Sørkedalsveien er trafikkert og skal ikke krysses. Løperne går på søndre veiskulder.

Det er ikke toaletter på start.

Det blir ikke transport av oppvarmingstøy fra start til arena.

Løperne kommer først til en forstart ca 100m før tidsstarten. Oppvarming og siste forberedelser skjer ved forstart. Opprop på forstart skjer 3 min før tidsstart. Løperne går da inn i bås ved forstart, får utdelt løse postbeskrivelser og løper videre til tidsstart 2 min før start.

Tidsstart: Husk å nulle EMIT-brikken på start-emit-enheter i startøyeblikket – legg på brikke 5-10 sekunder før start og slipp opp i startøyeblikket. Kartet fås i startøyeblikket.

Det er merket med bånd ca 30m fra start-emit-enheden til startpost som er avtegnert som starttrekant på kartet. Alle løpere må løpe innom startpost, men det skal ikke stemples på den.

Løpskart skal leveres inn ved målgang. Kartene vil leveres ut på arena før avreise til Holtekilen.

Etapper og løyper Unionsmatchen stafett – søndag 29.mai:

- | | | | | |
|------|--------|--------|--------|----------|
| • 1. | D15-16 | 2,8 km | Gaflet | 1:10 000 |
| • 2. | H13-14 | 2,4 km | Gaflet | 1:10 000 |
| • 3. | D13-14 | 2,1 km | Gaflet | 1:10 000 |
| • 4. | H15-16 | 3,7 km | Gaflet | 1:10 000 |

Stafetten er gaflet.

Laget skal bestå av 2 gutter og 2 jenter, hvorav maks 1 H15-16 og 1 D15-16-løper.

D15-16 kan løpe etappe 3 hvis D13-14 løper etappe 1.

H15-16 kan løpe etappe 2 hvis H13-14 løper etappe 4.

Lagoppstilling meldes inn senest klokken 2000 lørdag kveld på Holtekilen.

Start, Veksling og målgang stafett – søndag 29.mai:

Alle løpere skal ha startnummer. Dette blir delt ut kretsvis i løpskontoret på arena søndag morgen sammen med backup lapper. Løpskontoret åpner kl 0845.

Det vil bli en demonstrasjon av veksling på arena klokken 0940 søndag morgen.

Starten går på arenaen klokken 1000. Løperne må være på plass ved kartene senest 3 minutter før start. Kartene ligger på bakken, og det er ikke lov å se på kartet før startskuddet går. Startskuddet avfyres med startpistol. Det er merket til starttrekant hvor det henger en postskjerm.

Det vil være en meldepost for alle etapper ca 900m før veksling/målgang.

Veksling finner sted ved at inngående løper følger vekslings snitsling, leverer fra seg sitt eget kart, tar kartet til utgående løper fra kartstativet og leverer til utgående løper.

Utgående løper følger merking til starttrekant. Inngående løper følger slusing til avlesing av EMIT brikke.

Målgang: Første lag over mållinjen er vinner av stafetten. Det vil være måldommer.

Oppsamlingsstart: Vil bli annonsert etter behov.

Forbudt område: På siste etappe er en skytebane avmerket som forbudt område.

NB! Alle løpere må huske å nulle EMIT brikken før start. Det vil være start-emilt-enheter ved inngang til vekslingsområdet. Løpere på første etappe benytter samme inngang.

Direkteløyper

Reserver og ledere tilbys muligheter til å prøve seg på Unionsmatchens løyper på lørdag. Det blir egne startlister. Reservene blir påmeldt i respektive løyper i henhold til kjønn og alder. Ledere blir jevnt fordelt på de 4 løypene for å få en raskest mulig avvikling av starten. Påmelding bekreftes på lagledermøte på fredag. Det blir tidtaking og resultatliste.

- Direkte 1 = H 15-16
- Direkte 2 = D 15-16
- Direkte 3 = H 13-14
- Direkte 4 = D 13-14

Start direkteløyper åpner ca 15 minutter etter siste start i Unionsmatchen. Start direkteløyper blir da i tidsrommet ca kl 1200 til 1245.

Etter stafetten på søndag er det mulig for lagledere å løpe stafettløypene. Dette blir uten organisert start og tidtaking. Kart fåes på løpskontoret på arenaen. Tidspunkt for utdeling av kart og start blir annonsert av speaker.

Løperdrikke

Det er løperdrikke i mål begge dager. Det er ikke væskeposter i løypene.

Premiering

Blomsterseremoni for Unionsmatchen individuelt lørdag vil finne sted på arena etter løpet ca kl 1330.

Premieutdeling for Unionsmatchen individuelt lørdag kveld kl 1930 i forbindelse med sosialt arrangement ved Holtekilen.

Premieutdeling for stafettene søndag vil finne sted på arena ca kl 1200 etter løpet.

De tre beste i hver klasse i det individuelle løpet lørdag vil bli bedt om å tegne inn sine veivalg på store kart som henges opp på Holtekilen.

Kafeteria

Det vil være salg av grillmat, baguetter, kaker, vafler, frukt, kaffe, smoothie og mineralvann på arenaen.

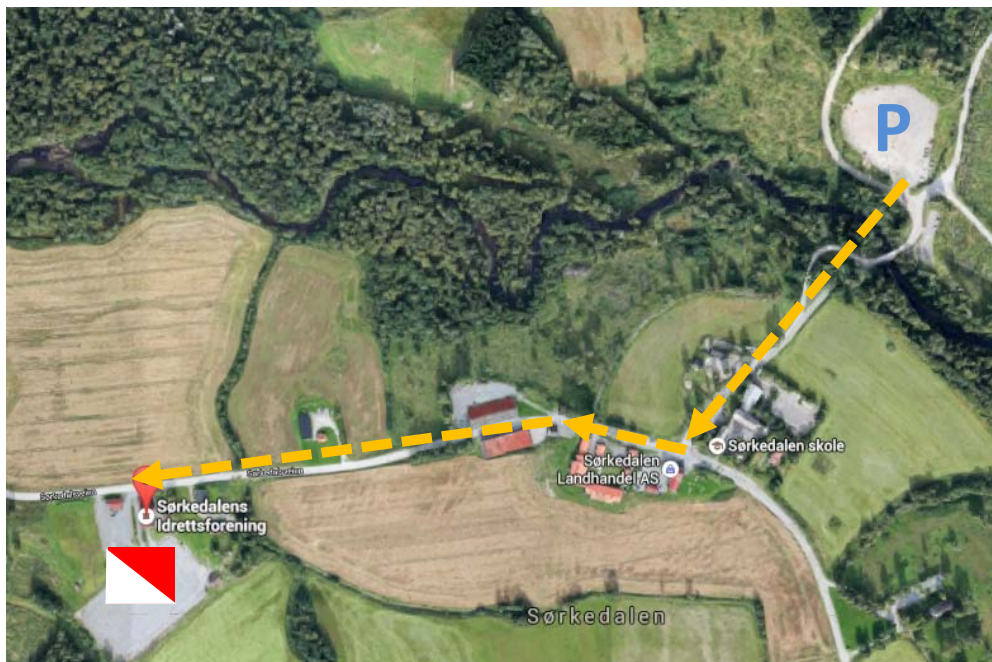
Øvrig

- **Salg:** Sport 8 vil ha salg på samlingsplass.
- **Vask:** Dusj på Holtekilen på lørdag. Dusj på arena på søndag.
- **Sanitet:** Førstehjelp, sår og skader vil behandles på arena av kvalifisert personell.

Adresser og kontakter

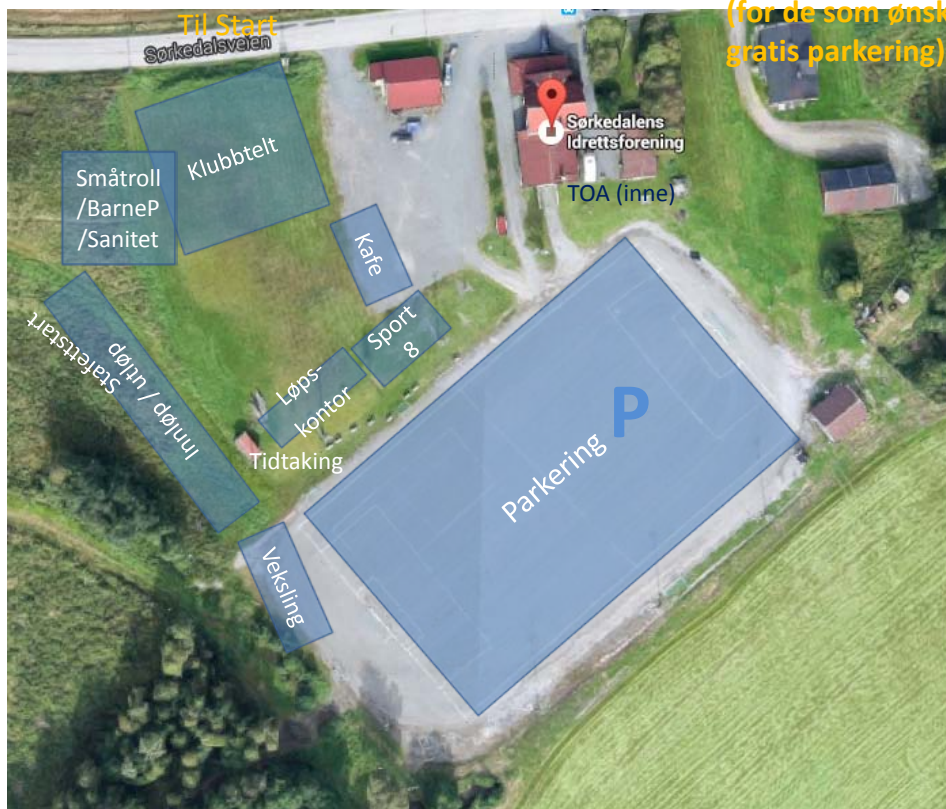
- **Løpsleder:** Morten Heir, Fossum IF, mobil: +47 97 01 15 09, morten.heir@agr-ps.com
- **Løypelegger lørdag:** Ivar Mølsvik, Fossum IF
- **Løypelegger søndag:** Lars Hjermstad, Fossum IF
- **TD:** Petter Fure, mobil: +47 95 44 67 77, petterfure@hotmail.com
- **Holtekilen Folkehøgskole,** Michelets vei 55, 1368 Stabekk, telefon: +47 67 51 80 50, mobil: +47 95 25 03 38 (Robert)
- **Unionsmatchen:** Christian Jomaas, Fossum IF, mobil +47 90 19 84 06, cjo@paretosec.com

Parkering Elveli, 10 min gange
(for busser, og de som velger gratis parkering der)

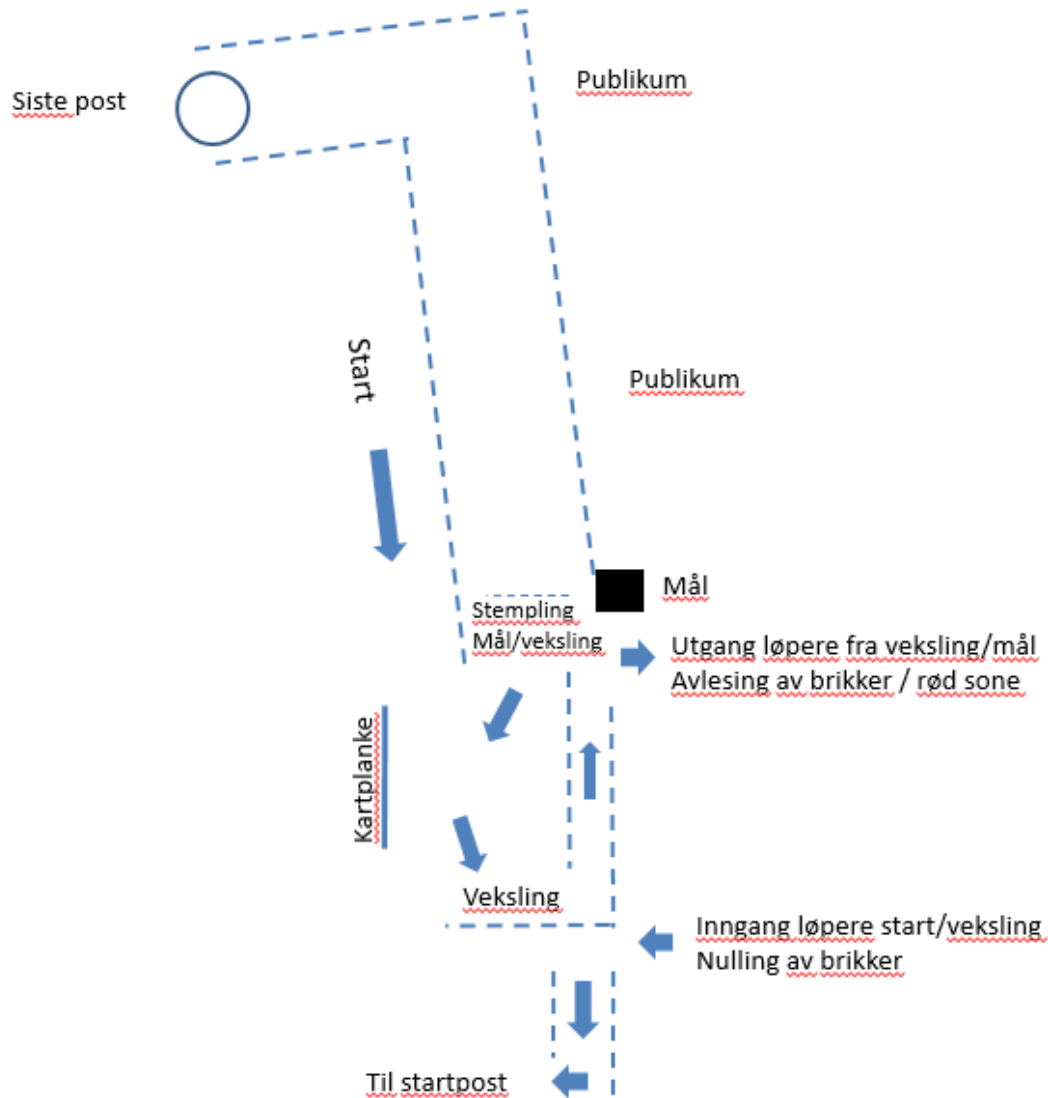


Arena Layout

Fra Parkering Elveli
(for de som ønsker
gratis parkering)



Stafett: Start / Veksling / Målgang



Velkommen til Unionsmatchen!

