

PM
15-stafetten
Lørdag 20.mai 2017



- Arena:** Haraløkka, Bøler.
- Veimerking:** Merket fra General Ruges vei (Ytre Ringvei) på Bøler.
- Parkering:** Det er begrenset med p-plasser og vi oppfordrer til samkjøring eller bruk av offentlig transport (se under). Følg merking (gul og svarte bånd) og anvisning fra parkeringsvaktene. Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. Inntil 500 meter å gå. God adkomst for sykkel og barnevogn. NB! Ingen parkering ved arena.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 3 Mortensrud til Bøler. Se www.ruter.no for rutetider. 900 meter å gå til arena.
- Start:** 15-stafetten: Fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere kl 11:00. Se eget arenakart.
Råtasskonkurransen: Fellesstart kl 11:10, samme sted som 15-stafetten. Se eget PM.
- Kart:** Ulsrudvann, revidert 2017, 1:7500 (alle etapper unntatt 6 km) /1:10000 (6 km), 5 m ekvidistanse. Synfart og rentegnet av Kristen Treekrem.
Råtasskonkurransen: Se eget PM.
- Terreng:** I hovedsak nærterreng med mange stier og god løpbarhet. Detaljrikt. Lite til middels kupert.
- I den søndre delen av terrenget er det utført noe tynningshogst og det ligger kvist 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!
- Det er et forbudt område i terrenget, merket med lilla skravur. Det er ikke merket i terrenget, men det er heller ikke naturlige veivalg gjennom dette området.

**15-stafetten,
konkurransemetode:**

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	3 løpere	3 km (3,0 km)	D13- / H13-16 / H50-	B
2	3 løpere	6 km (6,2 km)	D15-/H15-	A
3	3 løpere	2,5 km (2,3 km)	D13 -16 / H13-14 / H60- /D40-	C
4	3 løpere	4 km (3,8 km)	D13- / H13-20/ H40-	B
= 3 løpere x 4 etapper = 12 løpere				
13	1 løper	4 km (3,8 km)	D13- / H13-20/ H40-	B
14	1 løper	3 km (2,9 km)	D13- / H13-16 / H45-	B
15	1 løper	6 km (6,2 km)	D15- / H15-	A

Løypelengdene i parentes inkluderer 200 meter merket løype fra siste post til veksling/mål og fra veksling 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 målpassering. Mål stenger to timer etter oppsamlingsstarten.

Alle etapper har meldepost.

Startnummer:

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

Etteranmelding 15-stafetten:

Stafettpåmelding via Eventor innen mandag 15. mai kl. 23:59. Etteranmelding via Eventor innen fredag 19.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 20. mai kl. 06:00. Endringer på arena på løpsdagen senest en time før start *mot et gebyr på kr 100 pr endring*.

Råtasskonkurransen:	Lagkonkurranse 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 innen mandag 15. mai kl. 23:59. Etteranmelding innen fredag 19.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. Nulling av brikke og selvbetjent start foregår ved vekslingsfeltet til 15-stafetten. Målgang i samme sluse som Råtasskonkurransen og siste etappe for 15-stafetten. Avlesing av brikke i informasjonsteltet. <u>Start mellom kl. 11 og 13.</u> Enkel resultatservice. Startkontingent 100,- kr. 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. <u>Husk å nulle brikken ved inngang til start-/vekslingsfeltet.</u>
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 til utrekningspremier.
Barnepark:	På arena fra kl 10:30.
Småttroll:	Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr. 30. Premier til alle. Merket med blå og røde 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):	Turorieringsposter er satt ut ved arena. Henvendelse infoteltet.
Løpsledelse:	- Løpsleder: Roar Pedersen (M 951 20 007) - Løypelegger: Ola Marius Pedersn - Råtasskonkurransen: Kari-Ann Ånensen - Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35). - E-post: oppsal.orientering(a)gmail.com - Teknisk delegert: Jarle Rogndokken, Fet 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