



PM Finale fredag 26. okt

Arena / Mål Oppsal Arena, Trasop. (Adresse: Vetlandsveien 49)

Oppmøte/ Start Lutvann leir, Trosterud. (Innerst i Ole Messelts vei)

Rekruttklassen har start og mål ved Oppsal Arena.

Parkering

Begrenset parkeringsmulighet ved Lutvann Leir. Gratis P ved Oppsal Arena.

Offentlig Kommunikasjon

Til Lutvann:

T-bane "Ellingsrud" til Trosterud T

To avganger pr kvarter. Reisetid fra Jernbanetorget ca 17 min.

Fra Trosterud: ca 850 m å gå. (12-13 min)

- Alternativt: Samme T-bane, til Haugerud T. Buss 69 til Lutvann. Avgang 1 min før hvert hele kvarter fram til 17:59. Deretter kun hver time. Reisetid 6-7 min.

(18:59-avgangen er nok for sent for alle, unntatt muligens Lokal-klassen)

Til Oppsal Arena:

T-bane «Ellingsrud» til Tveita T. Ca 8 min å gå.

- Alternativt: Buss 76, 79 eller 61B fra Tveita til Trasop Skole. Flere avganger pr kvarter.

Reisetid 4 min. 2 min å gå.

Starttider

Jaktstart i alle klasser, unntatt rekrutt. Første start:

- Legendar: kl **19.00**

- Kari: kl **19.15**

- Ola: kl **19.35**

- Lokal: kl **19.55**

Sjekk egen starttid på publiserte Jaktstartlister (Se Eventor)

Rekruttklassen har fri start **kl 19:00-19:30**

Mål stenger **kl 22:30**.

Terreng

Kupert, stift og variert Østmarka terreng. Noen bratte lier og tidvis en del stup.

Kart

Puttåsen (2014) og Lutvann (2016). Målestokk 1:10.000 for alle klasser.

- Legendar og Ola & Kari har to A3-kart, begge i sveiset i samme plastpose.

Start på riktig del og snu kartet når det ikke er flere poster på første side.

- Lokal får hele løypa på A3 i sveiset plastpose

- Rekrutt for sveiset plastpose A3 - deles ut før start.

Poster

Emit-enhet på stativ med postkode og refleks (ingen o-skjerm)

Klasser og løyper

Legendar	14,8 km	600m stigning, væskeposter etter 7,2 km og 11,5 km
Kari og Ola	10,6 km	450m stigning, væskepost etter 6,6 km og 7,5 km
Lokal	5,3 km	180m stigning, væskepost etter 3,0 km
Rekrutt	3,7 km	væskepost etter 1,0 km

Start Lutvann



Registrering ved oppmøte ved Lutvann Leir **fra ca 18:15**.

Bagasjetransport: Løpere sørger for at bagasje og annet som skal til målet blir plassert i bil som står på P-plassene ved parkering Lutvann Leir. Det er et personlig ansvar å levere bagasje på riktig plass.

Utdeling av GPS trackingenheter: **Alle løpere i Legendar, Ola og Kari, samt de 3 første i Lokal** skal løpe med tracking-enheter.

Startprosedyre:

Prestart (se kartskisse) skal passeres senest 10 min. før start.

Brikkesjekk, nulling av brikke, utdeling av løse postbeskrivelser.

Fra Prestart til Start:

Ca 300 m langs vei. Siste forberedelser og oppvarming gjøres på denne veistrekningen.

Løpere blir kalt inn til sine startbokser 2-5 minutter før start. Løpere går til riktig bås med sin starttid på. Det er anslått starttid og navn i båsene.

Det er mange som skal ut på kort tid! Følg starterens anvisninger, og vis god kø-kultur.

Til startpost:

- Legendar, Kari, Ola : Merket 350 meter med reflekser; fakkell og o-skjerm på startposten.
- Lokal: Merket 200 meter langs vei og sti med reflekser; fakkell og o-skjerm på startposten.

Start Rekrutt (Oppsal Arena)

Registrering og brikkesjekk ved ankomst. Utlevering av kart, samt info om startsted.

Ca 5 min å gå til Start. Nulling av brikke på Start. Parløp og følge er tillatt.

Målgang Oppsal Arena (alle klasser)

Mål er merket på kartet. Stempling på målpost. Deretter registrering på MTR i målteltet; hold rekkefølgen. Deretter utsjekk / kontroll mot startlister ved Mål. Ved evt brutt løp: Henvendelse ved Mål.

Fra Mål, følg merking ca 200 m til Oppsal Arena, vær varsom ved kryssing av vei.

Ved ankomst Oppsal Arena: Ny registrering på MTR mot Mål-PC, utlevering av strekktidslapp. Innlevering av GPS-enheter. Merk: For evt. ikke tilbakelevert utstyr faktureres selvkost.

Følg målfunksjonærenes anvisninger.

Garderobe

Garderober i Oppsal Arena. Transportert bagasje fra Lutvann står ved garderobene.

GPS Tracking og Resultater

Resultater presenteres løpende ved Oppsal Arena.

Tracking kan følges på nettet; Se Loggator : <https://log.gl/2018hlfinal>

Trackingen «åpner» kl 18:59. Husk «Fair play» : Det er ikke tillatt for løpere å se tracking før eget løp.

Vi vil forsøke å etablere tracking-visning på 'Storskjerm' ved Oppsal Arena.

Resultater publiseres så raskt som mulig i Eventor og også på <http://nydalen.idrett.no/orientering/arrangementer/harry-lagert/>

Premieutdeling

Ca 15-20 minutter etter målgang på Legendar-klassen. Eget opplegg for Rekrutt.

Funksjonærer

Løpsleder og startsjef: Sören Jonsson

Løypelegger: Sigve Vågsnes, Oppsal Orientering

Tidtaking og resultater: Jon Petter Nielsen

- og mange dyktige hjelpere

Velkommen, og Lykke til !!

