



SPRINTLIGA 2019

NORSK ORIENTERING



Innbydelse Sprintliga med Rerun tirsdag 7. mai 2019

Lillomarka O-lag ønsker velkommen til Sprintliga på Ammerud, Oslo.

Arena, adkomst og sperret terreng

Frammøte: Lillomarka Arena, Grorud, Oslo. Merket fra Rv4 Trondheimsveien ved avkjøring Grorud. Merk at området på Ammerud er sperret ihht. NOFs sider for terrengsperring.

Parkering

Gratis parkering på utfartsparkering Badedammen/Lillomarka Arena.

Offentlig transport

T-bane linje 4/5 Vestli, med avstigning på Grorud. Derfra 15 minutter å gå opp Bergensveien. Planlegg gjerne via: <https://ruter.no/>

Stemplingssystem

Det benyttes Emit touch free stemplingssystem og emiTags. Løpere som ikke er påmeldt med egen emiTag får tildelt dette av arrangøren. Disse skal hentes på samlingsplass. Oppgi navn og startnummer ved brikkeutleveringen. Løperne skal ha startnummer og utvalgte løpere skal bære GPS. GPS vil ikke være tilgjengelig før etter at Oslo City Cup er ferdig kl.19.00.

Karantene, start og startprosedyrer

Sprintliga formiddag:

Første start er kl.11.00. Det er 1500 meter å gå til start/karanteneområde. Alle løpere må være sjekket inn i start/karantenen innen kl.11.00 og må varme opp i karanteneområdet.

Rerun ettermiddag:

Første start er kl.16.30. Samme start og startliste. Ingen karantene. Løperne har lov å bevege seg inn i løpsområdet mellom klokken 15.00 – 16.15. Kartet beholdes etter formiddagen, og resultater/strekketider vil være tilgjengelig på nett. Nytt kart for rerun utdeles på start.

Inngang til start skjer 3 min før din starttid for sjekk av brikkenummer og utdeling av løse postbeskrivelser. 1 minutt startintervall.

Kartet beholdes etter målgang, men det er strengt forbudt å vise kartet til deltakere i Oslo City Cup.

Piggsko/metalldobbe forbud

Det er ikke lov å benytte skotøy med pigger eller metalldobber.

Målgang

Målgang skjer ved kryssing av mållinje. Ingen stempling på mål.

Lånebrikker skal leveres etter målgang på Rerun. Ikke leverte brikker blir fakturert løperens klubb.

Kartet beholdes etter målgang, men det er strengt forbudt å vise kartet til deltakere i Oslo City Cup.

Terreng

Løpsområdet er Ammerud. Senest benyttet på OCC i 2017 og verdenscup i 2013. Det er for det meste fast underlag med asfalt, grus og gress, men løping gjennom skog forekommer også. Vær oppmerksom på at det kan være noe trafikk i området.

Kart

Ammerud, utgitt 2019, revidert av Kjell Rønneberg.

Målestokk 1:4000 med 2,5 m. ekvidistanse. Kart er laget i henhold til sprintnormen.

Løyper

Vinnertider 14-15 minutter i begge klasser

Løype 1: H21

Løype 2: D21

De samme løypene vil bli benyttet i Oslo City Cup for hhv. H17 og D17.

Postbeskrivelsene er trykket på kartet, og løse finnes på start.

Påmelding

OBS! Det er to påmeldinger i Eventor til løpet. Både Sprintliga formiddag og Rerun ettermiddag

I Eventor frem til **onsdag 1.5 kl.23.59**. Etteranmelding i Eventor frem til søndag 5.5 kl.23.59. Ingen etteranmelding etter dette.

Startkontingent

Ordinær påmelding kr.200,-. Etteranmelding kr.300,-. Startkontingenten gjelder for begge løp, og ligger kun inne i påmelding for Sprintliga formiddag. Det er ikke mulig/lov og kun melde seg på Rerun ettermiddag.

Premiering

Premie til 6 beste løpere på begge distanser.

Fasiliteter arena

Innendørs arenahus med toaletter. Begrenset mulighet for dusjer (2 for herrer og 2 for damer).

I utgangspunktet kun enkelt salg av drikke.

Løypelegger: Nicholas Oskarsson

Teknisk delegert: Jan Arild Johnsen/Niklas Profors

Løpsleder: Vidar Benjaminsen, tlf: 93 20 47 90