

Innbydelse til 15-stafetten og Råtasskonkurransen Lørdag 11. mai 2019



- Arena:** Grønmo, Oslo.
- Veimerking:** Merket fra Klemetsrudkrysset på E6, avkjøring til Enebakk. Følg merking til FV155 Enebakkveien og videre i retning Enebakk til Godheim.
- Parkering:** Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. 500-1000 meter å gå. God adkomst for sykkel og barnevogn. Parkeringsavgift: kr. 30,- for én dag, kr. 50,- for to dager.
- Offentlig transport:** Vi anbefaler sykkel i kombinasjon med T-bane til Mortensrud. Se www.ruter.no for rutetider. Mulige bussruter 71A, 77, 515 og 550. Nærmeste stoppested er Godheim – ca. 2 km å gå til arena.
- Start:** 15-stafetten: Fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere kl. 11:00.
Råtasskonkurransen: Fellesstart kl. 11:10.
- Kart:** Skullerudåsen/Grønmo, revidert 2019, 1:7500 (alle etapper unntatt 6 km) /1:10000 (6 km), 5 m ekvidistanse. Råtasskonkurransen: Eget kart.
- Terreng:** I hovedsak nærterreng med mange stier og god løpbarhet. Detaljrikt. Middels kupert.

**15-stafetten,
konkurransemetode:**

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

14	1 løper	3,0 km	D13- / H13-16 / H45-	B
15	1 løper	6,0 km	D15- / H15-	A

Det tas forbehold om justering av løypelengdene. 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 etter seirende lags målplassering. Alle lag gis anledning til å fullføre.

- Påmelding 15-stafetten:** Stafettpåmelding via Eventor innen mandag 6. mai kl. 23:59.
- Etteranmelding 15-stafetten:** Etteranmelding via Eventor innen fredag 10. 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 11. mai kl. 06:00. Endringer på arena på løpsdagen senest en time før start *mot et gebyr på kr 100,- pr endring*.
- Råtasskonkurransen:** Lagkonkurransen med 3-5 løpere for barn og ungdom i alder 9-12 år. Poeng-ø-løype med poster av ulik vanskelighetsgrad. Tillatt for D/H13-16 løpere som ikke deltar i 15-stafetten. Egen påmelding innen mandag 6. mai kl. 23:59. Nærmere info kommer. Etteranmelding innen fredag 10. 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. Velg starttidspunkt selv. Start mellom kl. 11 og 13. Enkel resultatservice. Startkontingent kr. 100,-. Kontant betaling eller faktura til klubben. Ta med egen EMIT-

brikke.

Startkontingent: 15-stafetten kr. 2100,-. Etteranmelding mot tillegg kr 500,-.
Råtasskonkurransen kr. 250,- per lag.

Klubbene blir fakturert i etterkant.

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.

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 uttrekningspremier.

Barnepark: På arena fra kl. 10:30.

Småtroll: Påmelding og start fra arena. Premier til alle.

Vask: Våtklut.

Salg: Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.

Løpsledelse:

- Løpsleder: Eilert Aamodt (M 952 21 963) og Morten Mosland (M 922 00 971)
- Løypelegger: Thomas Ruud
- Råtass-lagkonkurransen: **NN**
- Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35)
E-post: [oppsal.orientering \(a\) gmail.com](mailto:oppsal.orientering(a)gmail.com)
- Teknisk delegert: Maria Jonsson, Nydalens SK

Oppsal orientering ønsker velkommen til
15-stafetten og Råtasskonkurransen!