

**PM**  
**15-stafetten**  
**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. Legg inn Godheim på GPS for å komme til parkering (ikke Grønmo). Veien til gjenbruksstasjonen og Grønmo golf skal ikke benyttes!
- Parkering:** Vi oppfordrer til samkjøring eller bruk av offentlig transport (se under). 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.**  
**VIPPS: 10691 (Oppsal orientering). Betales på forhånd!**
- Offentlig transport:** Vi anbefaler sykkel i kombinasjon med T-bane til Mortensrud. Se [www.ruter.no](http://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. Se eget arenakart.  
Råtasskonkurransen: Fellesstart kl 11:10. Se eget PM.
- Kart:** Skullerudåsen/Grønmo, nytt 2019, 1:7500 (alle etapper unntatt 6 km) /1:10000 (6 km), 5 m ekvidistanse.  
Råtasskonkurranse: Se eget PM.
- Terreng:** I hovedsak nærterreng med mange stier og god løpbarhet. Detaljrikt. Middels kupert.
- Det er tråkk og mindre stier som ikke står på kartet. Det er utført noe tynningshogst i deler av terrenget og det ligger kvist og vindfall på bakken som ikke er vist på kartet.
- Det er stor sykkelaktivitet på stiene og veiene i området. Det er viktig å være klar over at syklistene kan dukke opp raskt da bl.a. Pioneren, en tilrettelagt sykkelsti, og Norgescupløypa til IF Frøy går gjennom løpsområdet. Både syklistene og o-løpere må vise hensyn.

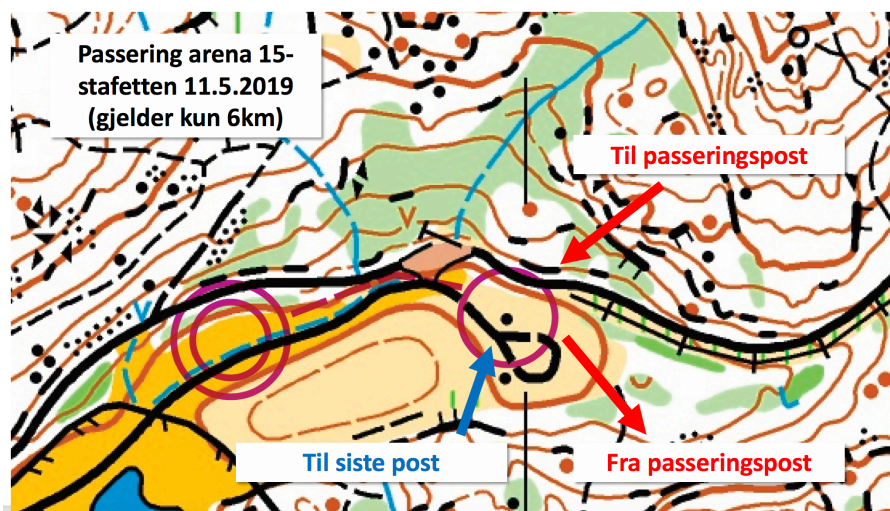
Enkelte steder er sykkelstiene tilrettelagt med treklopper. Disse er vist som vanlig sti på løpskartet.

Det er mange poster i terrenget og enkelte ligger tett. Vær nøye med å sjekke postkodene!

Det er to sisteposter: én for Råtasskonkurransen og én for 15-stafetten. Vær nøye med å stemple på riktig post!

Den lengste løypen i 15-stafetten (6km) passerer arena. Merk at passeringspost og siste post er den samme for denne løypen. Det er altså viktig for 6km-løperne å ikke løpe til mål fra passeringsposten, men orientere videre. Husk å ta postene på sisterunden i riktig rekkefølge.

Denne skissen viser inn- og utløping til passeringspost og siste post for 6km:



#### 15-stafetten, konkurransemetode:

| Etappe                             | Antall løpere | Løypelengde     | Klasser                       | Nivå |
|------------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------------|------|
| 1                                  | 3 løpere      | 3 km (3,3 km)   | D13- / H13-16 / H50-          | B    |
| 2                                  | 3 løpere      | 6 km (5,7 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 (3,9 km)   | D13- / H13-20/ H40-           | B    |
| = 3 løpere x 4 etapper = 12 løpere |               |                 |                               |      |
| 13                                 | 1 løper       | 4 km (3,9 km)   | D13- / H13-20/ H40-           | B    |
| 14                                 | 1 løper       | 3 km (3,3 km)   | D13- / H13-16 / H45-          | B    |
| 15                                 | 1 løper       | 6 km (5,7 km)   | D15- / H15-                   | A    |

Løypelengdene i parentes inkluderer ca. 150 meter merket

løype fra siste post til veksling/mål og ca. 300m 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 flerklubb lag ifølge NOFs regler.

Oppsamlingsstart:

- For alle etapper 30 minutter etter seirende lags målpassering. Mål stenger to timer etter oppsamlingsstarten.

Det er meldepost på 6km ved passering arena. For øvrige etapper er det meldepost / forvarsling underveis i løypa. Speaker gir nærmere info.

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Startnummer:</b>                 | Alle løpere skal ha startnummer. Finnes i lagsposen sammen med sikkerhetsnåler og backuplapper.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Etteranmelding 15-stafetten:</b> | Etteranmelding via Eventor innen fredag 10. mai kl. 20:00 eller på arena inntil 1 time før start (så lenge det er kart).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Lagoppstilling 15-stafetten:</b> | Lagoppstilling kan oppdateres og endres via Eventor innen lørdag 11. mai kl. 06:00. Endringer på arena på løpsdagen senest en time før start <i>mot et gebyr på kr 100,- pr endring</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Råtasskonkurransen:</b>          | Lagkonkurransen 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. Etteranmelding innen fredag 10. mai kl. 20:00. Deretter etteranmelding kun på arena så lenge vi har ledige kart. Se eget PM.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Direkteløyper:</b>               | Ca. 1,8 km (N-nivå), ca. 2 km (C-nivå), ca. 3,5 km (B-nivå) og ca. 5,5 km (A-nivå) løyper med tidtaking. Påmelding i informasjonsteltet på arena. Nulling av brikke og start av tidtaking foregår ved inngang til vekslingsfeltet. Direkteløperne har samme sistepost som stafettløperne, men merk at de ikke skal løpe i samme mål som stafetten, men løpe direkte til infoteltet for målgang og avlesing av brikke.<br><u>Påmelding og start mellom kl. 11 og 13.</u> Enkel resultatservice. Startkontingent kr. 100,-. Kontant betaling, VIPPS: 10691 (Oppsal orientering) 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 / Direkteløyper. Husk å nulle brikken ved inngang til start-/vekslingsfeltet.

**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.

**Småttroll:** Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr. 30. Premier til alle.

**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. Kiosken tar VIPPS: 10691 (Oppsal orientering).

**VM-labyrinten** VM-labyrinten er på arena lørdag. Se etter bobilen! Tidtaking på labyrinten med premier. Info om O-VM 2019.

**Ola Dilt (tur-o):** Turorienteringsopplegg i Østmarka kan kjøpes ved henvendelse infoteltet.

**Løpsledelse:**

- Løpsleder: Eilert Aamodt (M 952 21 963) og Morten Mosland (M 922 00 971)
- Løypelegger: Thomas Ruud
- Råtass-lagkonkurransen: Dagrun Brox Rayamajhi
- 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
- Jury: Blir oppnevnt før løpet

**Oppsal orientering** ønsker velkommen til  
15-stafetten og Råtasskonkurransen!

**HUSK AT VI ER BESØKENDE I ET MYE BRUKT NÆROMRÅDE!  
VIS HENSYN!**