



KM-Natt med Høydepunktet

tirsdag 24. sept. 2019

Østmarka OK ønsker velkommen til KM nattorientering på Rælingsåsen, nabo-terrenget til NM-natt 2019. Vi kan tilby et svært spennende og krevende nærterreng for nattorientering. Det blir fellesstart for alle klasser unntatt N-Åpen og D/H 11-12. D/H13-14, D15-16, D40, B-løypene og Åpen A-Kort er ugaflet.

Frammøte: Løvenstad skole (Rælingen kommune). Fra Oslo sentrum tar det 15-20 min. med bil. Merket fra rundkjøring rett etter avkjørsel "Bårlikrysset" på RV 159 i begge retninger. Parkering ved skolen.

Offentlig transport: Det oppfordres til kollektiv transport med buss 360 fra Lillestrøm bussterminal (vis a vis Lillestrøm togstasjon) eller buss 300 fra Oslo Bussterminal (tar 37 min). Se www.ruter.no for rutetider. Gå av på holdeplass Løvenstadveien.

Samlingsplass: Arena innendørs på Løvenstad skole. Garderobe og dusj tilgjengelig. Ingen o-sko innendørs! Mål og samlingsplass stenger kl. 22.15.

Start: Deltakere N-åpen, D/H 11-12 fri start kl. 19.30 - 19.50.
Fellesstart D/H13-14, D/H15-20B, D/H21B, start kl. 19.55.
Fellesstart H17-20, H21, start kl. 20.05.
Fellesstart D21, D17-20, H50, H15-16, start kl. 20.15.
Fellesstart D15-16, D40 og Åpen A-Kort start kl. 20.25.

Det er ca. 1800 m å gå til start (20-25 minutter). Merket.

Kart: Rælingsåsen, målestokk 1:7500, ekvidistanse 5 m, utgitt 2018. Kart og løyper blir laserprintet på vannfast papir. Terrenget er et mye brukt turområde med mange stier, og også enkelte mindre stier som ikke står på kartet. Noen mindre stier kan være vanskelig å følge.

Terreng: Middels til sterkt kupert terreng med omfattende stisystem. Etter forrige vinter er det noen nedfallstrær og toppbrekk som kan påvirke løpbarheten og ikke kommer fram av kartet. For de lengre løypene er det en del krevende skrålorientering med

varierende løpbarhet. Til 1. post rett etter start er det merket passasjer på kartet over eller under vei. Det vil stå vakter her, men løperne må også vise hensyn til trafikk.

Vi kan tilby krevende «eliteløyper» som vil være en perfekt oppkjøring til NM-nattorientering i naboterrenget 17. oktober. Enkle N, B, og C-løyper.

Poster

Postskjermer, reflekser og emit touch free-enheter.

Klasser og løypelengder

Klasser	Løypelengde/nivå
H 21*, H 17-20*	8,4 km m/gafling (A)
D21*, D17-20*, H50, H15-16*	5,6 km m/gafling (A)
D15-16*, D40, Åpen A-kort	3,9 km (A)
H13-14*, D13-14*, H/D15-20B, H/D21B	3,0 km (B)
D11-12 parløp, H11-12 parløp	1,9 km (C/N)
N-åpen	1,9 km (N)

* KM mesterskapsklasser

Det tas forbehold om at løypelengder kan bli justert. Ved liten deltakelse vil klasser kunne bli slått sammen.

Påmelding:

Via Eventor innen fredag 20. sept. klokken 23:59. Etteranmelding mulig frem til søndag 22. sept. kl 23:59 via Eventor. Alternativt: Etteranmelding frem til løpskvelden så lenge vi har kart.

Startkontingent:

D/H-16 og D/H15-20B og yngre kr. 90,- (etteranmelding kr.135). Andre klasser kr. 160,- (etteranmelding kr.240,-). Brikkeleie emitag kr 30. Regning sendes klubbene etter løpet.

Kvitteringssystem:

EMIT TOUCH FREE benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer må oppgis ved påmelding.

Premiering

KM-medaljer i henhold til AOOKs regler.
Premier til alle t.o.m. 12 år
1/3 premiering i klasser t.o.m. 16 år
Premiering til de tre beste i D/H 17-20 og D/H 21
Premiering til vinneren i veteranklassene

Kiosk:

Kaffe, brus, kaker og pølser på arena. Vi tar kontant og Vipps.

Løpsledelse:

Løpsleder: Jørn Mjøster (tlf. 997 08 782)
Løypelegger: Dag Haugland
TD: Petter Fure (Oppsal Orientering)