

NB! NB! NB! NB!NB!

REVIDERT P M

Pga. av høy vannføring i Ørfiskebekken har vi måttet gjort noen sikkerhetstiltak. Se alt markert med rød.



KM mellomdistanse AOOK 8. september 2019

Nittedal orientering ønsker velkommen til KM mellomdistanse på Sørli skole med innlagt **Trimtex-cup** for jenter og gutter 13-16 år.

Klasser og løyper Ordinære klasser, Første ordinære start kl: 11:00

Løype	Klasser	Lengde	Målestokk	Start
1	H21	5,7km	1:10 000	1
2	H19-20, H35, H40	5,4km	1:10 000	1
3	D21, H17-18, H45	5,0km	1:10 000	1
4	D19-20, D17-18, D35, D40, H50	4,2km	1:10 000	1
5	D45, D50, H55, H60	3,7km	1:7 500	1
6	H15-16	3,9km	1:10 000	1
7	H13-14	3,3km	1:10 000	1
8	D15-16	3,4km	1:10 000	1
9	D55, D60, H65, H70	3,1km	1:7 500	1
10	D13-14	2,9km	1:10 000	1
12	D11-12, H11-12	2,3km	1:7 500	3
13	D-10, H-10	2,2km	1:7 500	3

Direkteklasser Fri start mellom 10:00-12:15

Løype	Klasser	Lengde	Målestokk	Start
14	DirA	5,3km	1:10 000	1
15	DirB	3,3km	1:10 000	1
16	DirC	2,4km	1:7 500	3
17	N-Åpen	2,1km	1:7 500	3
18	U-B 12-20	3,3km	1:10 000	1
19	U-C 10-20	2,4km	1:7 500	3
20	U-N 10-20	2,1km	1:7 500	3

KART: Ørfiskebekken, utgitt 2019. Trykt på vannfast papir av Benjamin Sats & Trykk DA

LAGSPOSER/KART: Det er ikke lagsposers. Løpere <=12 år og utviklingsklasser får kart utdelt på løpskontoret. NB! Husk å ta det med til start.

Fair Play: Løpskartene blir ikke samlet inn etter målgang. Vi henstiller til alle om å vise god sportsånd og ikke vise/diskutere kart og løyper til løpere som ikke har startet!

Start 1: 1000m langs vei nord for areneen, 100m stigning. **NB! Passering av usikret jernbaneovergang, stopp, se og lytt etter tog.** Opprop 3 minutter før start. Løse postbeskrivelser fås 2 minutter før start i alle klasser. Merket til startpost 50 meter.

Start 2: Utgår 500 Fellestart kl. 10:30 for klasse D11-12 og H11-12. Oppmøte 10 min før start. 100 meter merket løype til startpost.
Arrangøren vil sørge for at løperne får nullet brikke når de står oppstilt til fellesstart.

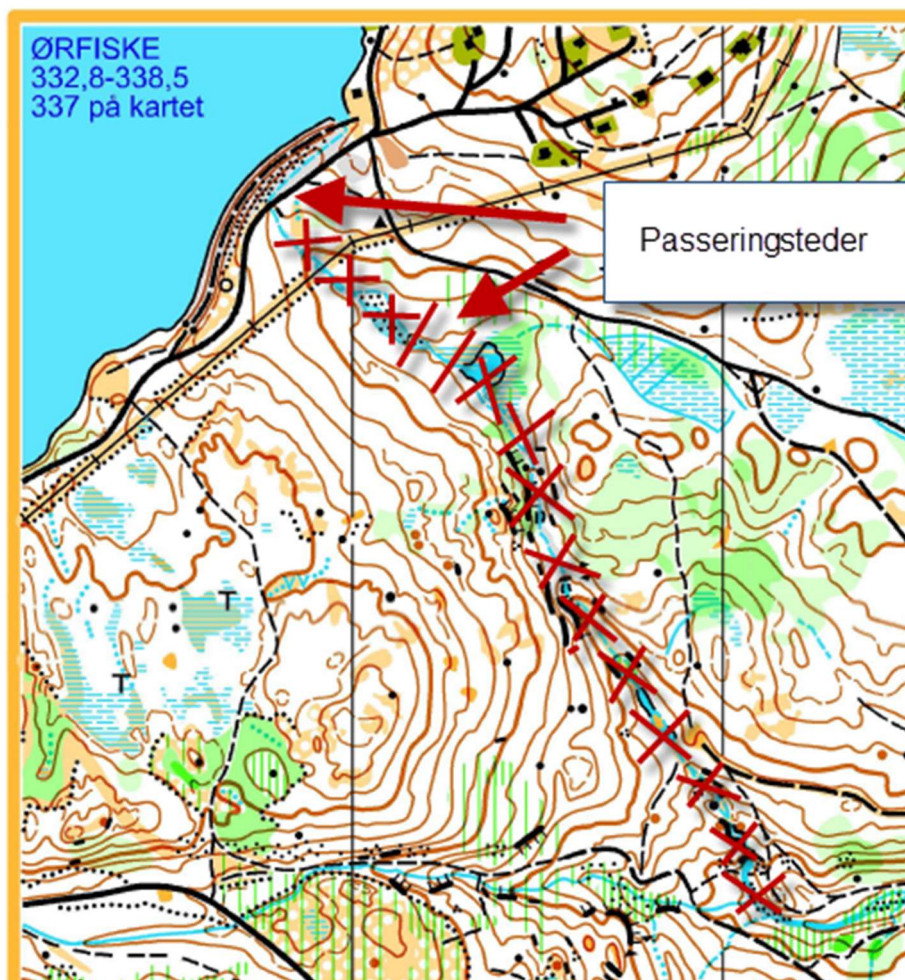
Start 3: NY Start 500 m vestover fra samlingsplass for følgende klasser, D10,H10, D-10, H-10, D11-12, H11-12, DirC, N-Åpen, U-C 10-20 og U-N 10-20.

Fellestart kl. 10:30 for klasse D11-12 og H11-12. Oppmøte 10 min før start. 100 meter merket løype til startpost.

STARTNUMMER: Løperne i "Trimtex-Cup", H13-14, D13-14, D15-16, H15-16, skal løpe med startnummer. Selvbetjening ved start. Se for øvrig eget avsnitt vedr. Trimtexcupen.

Terreng: Variert kupert terreng med åpen skog med god sikt til tettere grøntområder.

Veldig mye vann i Ørfiskebekken og sterk strøm, derfor er det laget en passering med tau og klopp i tillegg til passering oppe ved Ørfiskedammen. Dette er markert i terrenget, men ikke på løpskartet. FORBUDT å passere andre steder, vakt er utplassert.



Backuplapp: Ligger ved start. Det er løperens ansvar at backuplappen inneholder navn og brikkenummer.

Tidtaking: Det benyttes elektronisk tidtaking, dvs. tiden tas ved hjelp av brikken. Det betyr at tiden begynner å gå idet du løfter brikken fra startenheten og du stempler deg selv inn i mål.. **Det er løperens ansvar at brikken legges på startenheten på start.**

Brikkenummer: Det er løperens ansvar at hun/han løper med riktig brikkenummer! ***Sjekk at det står riktig brikkenummer på startlisten. Løping med feil brikke medfører diskvalifikasjon.***

Premier: KM-medaljer tildeles ut fra AOOK sine regler i klassene D/H13-14, D/H15-16, D/H17-18, D/H19-20 og D/H21.

Premie til alle opp til 12 år og U-N, U-B og U-C. 1/3 premiering i klassene 13-16 år, 1/8 premiering for klassene D/H17-18, D/H19-20 og D/H21. Øvrige ordinære klasser, premie til klassevinner. Ingen premiering i øvrige direkteklasser.

Alle klassene bortsett fra KM klassene kan hente premiene sine så snart resultatene foreligger.

Parkering: Fra 300-900 meter å gå langs veier og P-plasser i nærområdet. Følg skilting til Sørli skole.

Toalett: Inne på Sørli skole 200 meter øst for samlingsplass.

Småttroll: Vest for samlingsplass, kr. 30

Barnepark: Vest for samlingplass, sammen med Småttroll

Førstehjelp: Er tilgjengelig på samlingsplass ved mål.

Salg: Salg av kake og vafler i salgsbod. **VIPPS #80383**

Løpsledere: Terje Christoffersen.

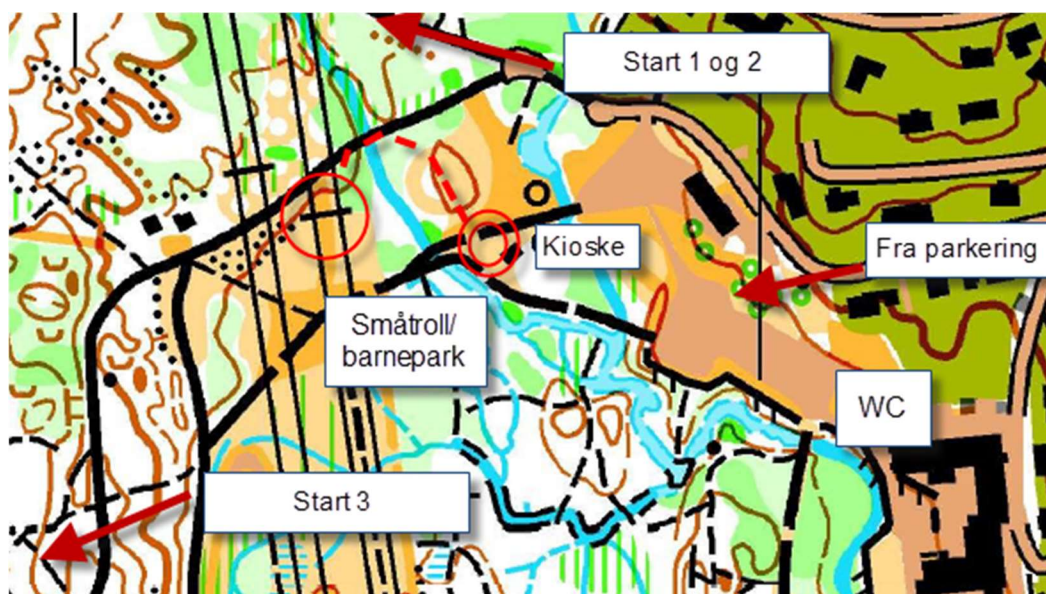
Løypeleggere: Haakon Ingvaldsen

Kontrollør: Øyvind Helmersen, Fet O-Lag.

Jury: AOOK har oppnevnt følgende jury:

- Kjersti Hov
- Petter Fure
- Kretsleder Ivar Maalen

Arenakart:



TRIMTEX

EKSTRA INFO TRIMTEX CUP

Startnummer Trimtex-Cup: Alle skal løpe med startnummer. Startnummer finnes på start.

Klatrestrekk: D13-14 - strekk 3-4

D15-16 - strekk 4-5

H13-14 - strekk 3-4

H15-16 - strekk 5-6

Trøyer i Trimtex-cup

Arrangør:

Nittedal OL

Klasser	Ledertrøye	Klatre/veivalgstrøye	Spurttrøye
D13-14	Ingeborg Roll Mosland, Oppsal orientering	Ragnhild Øfsthus Gravir, Asker SK	Ane Hustvedt, Oppsal orientering
D15-16	Pia Young Vik, Nydalens SK	Ragnhild Mathea Helmersen, Fet OL	
H13-14	Martin Christoffer Borg, IL Koll	Sondre Olaussen, Oppsal orientering	Anselm Reichenbach, Oppsal orientering
H15-16	Philip Lehmann Romøren, Fossum IF	Teodor Mo Hjelseth, Nydalens SK	

Ledertrøyene blir delt ut ved speaker kl. 10.35

Miljøprofil:

Nittedal Orientering vil ha en slutt på plastgalskapen. Etter en sommer med fotballskole, camper og sommerskiskole er det ennå flere buffer, drikkeflasker og sekker av plast i gangen. Vi satser denne gangen kortreiste premier i tre. At de er laget av lokale barnehender får vi bare akseptere :-)

Under parolen "Skog er skog" arrangerer vi en innsamlingsaksjon på facebook til inntekt for Regnskogfondet. Klubben støtter selv med kr 1000,- En premie fra deltakerne til deltakerne. Gi gjerne et bidrag du også,

via https://www.facebook.com/donate/395284944504795/?fundraiser_source=external_url



Regnskogfondet

Skog er skog! Når regnskogen brenner må vi reagere.

Støtt vår innsamlingsaksjon til inntekt for Regnskogfondet

Nittedal Orientering går foran gir kr 1000,-

NITTEDAL ORIENTERING

God tur

og husk og rydd etter deg