

## KM-Natt med Høydepunktet tirsdag 24. sept. 2019

Østmarka OK ønsker velkommen til KM-natt i Rælingen.

**Første start** kl.19.30 i de yngste klassene. Første fellesstart kl. 19.55.

**Mål og samlingsplass** ved Løvenstad skole. Mål stenger kl. 22.15. Se arenaskisse under. **Parkering** ved arena. Bussholdeplass 200 m fra arena. De som skal leie **emiTag** henter dette i løpskontoret minst 30 min. før start. Tap av leid emiTag belastes med kr 750.



**Etteranmelding** i Eventor innen søndag kveld. Etter det via e-post til arrangøren på [post@ostmarkaok.no](mailto:post@ostmarkaok.no) frem til løpskvelden så lenge vi har kart.

### Start

Det er ca. 1800 m å gå til start (25 min) og 75 høydemeter. Merket løype fra arena. Oppvarming på vei til start eller på gangveier i startområdet. Løpere som kommer for sent til start må følge arrangørens veiledning. Startposten er ved gangvei ca. 50 meter etter starten.

### Kart

Rælingsåsen, målestokk 1:7500, ekvidistanse 5 m, utgitt 2018. Kart og løyper blir laserprintet på vannfast papir.

## Terreng

Terrengnet er et mye brukt turområde med et omfattende stisystem og mange små stier/tråkk som ikke står på kartet. Noen mindre stier kan være vanskelig å følge. Terrengnet er middels til sterkt kupert.

Etter forrige vinter er det noen nedfallstrær og toppbrekk som kan påvirke løpbarheten og ikke kommer fram av kartet. For de lengre løypene vil det være en del krevende skråorientering med varierende løpbarhet.

Stormyra (se kartskisse) har til dels vært veldig våt i høst, vær obs på dette og vis forsiktighet ved passering.

Det er tegnet inn 2 nye vannhull på kartet der det er ekstra bløtt. Det vil henge kartoppslag på arena. Området er ikke merket i myra.



## Startnummer

Følgende klasser løper med startnummer:

- H17-20, H21: Startnummer 1-99.
- D21, D17-20, H50 og H15-16: Startnummer 200-299

Startnummer fås på start - selvbetjening.

## Starttider, løypelengder og nivå

KLASSE	LØYPELENGDE/NIVÅ	GAFLING	STARTTID
D 11-12*	1,8 (C)	-	Fri start 19.30-19.50
H 11-12*	1,8 (C)	-	Fri start 19.30-19.50
N-åpen*	1,9 (N)	-	Fri start 19.30-19.50
D 13-14	2,7 (B)	Nei	Fellesstart: 19.55
H 13-14	2,7 (B)	Nei	Fellesstart: 19.55
D 21 B	2,7 (B)	Nei	Fellesstart: 19.55
H 21 B	2,7 (B)	Nei	Fellesstart: 19.55
D 15-20 B	2,7 (B)	Nei	Fellesstart: 19.55
H 15-20 B	2,7 (B)	Nei	Fellesstart: 19.55
H 21	8,4 (A)	Ja	Fellesstart: 20.05
H 17-20	8,4 (A)	Ja	Fellesstart: 20.05
D 21	5,6 (A)	Ja	Fellesstart: 20.15
D 17-20	5,6 (A)	Ja	Fellesstart: 20.15
H 50	5,6 (A)	Ja	Fellesstart: 20.15
H 15-16	5,6 (A)	Ja	Fellesstart: 20.15
D 15-16	3,7 (A)	Nei	Fellesstart: 20.25
D 40	3,7 (A)	Nei	Fellesstart: 20.25
Åpen A-kort	3,7 (A)	Nei	Fellesstart: 20.25

\* I Klassene D/H 11-12 og N-åpen er det mulighet for å løpe i par to og to. Man danner selv par og starter samtidig. Begge løpere løper med brikke og kommer på resultatlisten. Det er også mulig å løpe alene i disse klassene hvis ønskelig.

**NB! D/H 11-12 og N-åpen får kartet utdelt i løpskontoret på arena.**

## **Passering av hovedvei**

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

## **Postene/stemplingssystem**

Det er Touch free stempeling m/ EmitTag på alle poster. Sørg for å sjekke at brikka har registrert stempelingen ved å se at brikka blinker! Postene er merket med refleksstav og touch free enhet, enkelte poster kan ha to enheter.

Det er løpers ansvar å sørge for å nulle brikka før start (sjekk at brikka blinker). For fellesstartene gjøres dette ved inngang til startfeltet, resterende klasser nuller i startøyeblikket.

Løse postbeskrivelser er ikke tilgjengelig. Det er postbeskrivelse på kartet.

Det er ikke drikkestasjoner underveis.

## **Målgang**

Det er merket løype fra sistepost til mål. På målstreken registreres løpstiden ved passering av fotocelle. I klassene med fellesstart avgjøres plassering av passering av mållinje. Jevne dueller avgjøres av måldommer. Jamfør NOFs konkurranseregler er man i mål når brystkassen bryter mållinjen.

Følg sluse videre til avlesning av emiTag for postkontroll. Ved avvik anvises løperne til rød sone. Følg deretter slusen videre for utskrift av strekktidslapper og evt. innsamling av leide emiTag.

Vann og saft er tilgjengelig i målområdet.

## **Tøy fra start**

Tøy fraktes fra start til arena.

## **Live resultater og premieutdeling**

Resultater henges opp fortløpende. Oppheng av offisielle resultatlistene og protestfrist annonseres av speaker på arena. Det blir premieutdeling etter at protestfristen er over. Det er meldepost i alle klasser unntatt de 2 korteste. Live resultater i alle klasser, se link i eventor. Det er god mobildekning i området.

**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, D/H21. Premiering til vinneren av veteranklassene.

**Løypelegger:** Dag Haugland

**TD:** Petter Fure, Oppsal orientering

**Løpsleder:** Jørn Mjøster