



VELKOMMEN TIL SUPERFINALEN 2019!

Sandbakken, søndag 27.oktober klokka 1200

For medlemmer og venner av Oppsal Orientering

OPPMØTE:

Start og mål er på vollen utenfor Sandbakken sportsstue. Parkering på utfartsparkeringen, ca 10 min å gå til Sandbakken. Følg 155 Enebakkveien og ta av Sandbakkveien, følg skiltene til Sandbakken. Ingen merking.

KART OG LØYPER:

Løype 1 (C/N-nivå): 2400 m, 9 poster. Hengende stemplingsenheter. Start og mål på arena. Kartet deles ut på forhånd.

Løype 2 (Superfinalen): 4350 m/16 poster. Postbukker. A/B-nivå, nokså snill høydeprofil til å være Østmarka. Spredningsmetode benyttes. Kartet gis ut i startøyeblikket. 120 meter stor sti fra startpunkt til startpost. Det er trykk på begge sider, og kartet skal snus på en bestemt post, kall det gjerne NMnatt-metoden. Det er ikke noe kartbytte utover dette.

Kartet er ikke helt nytt, men holder god kvalitet. Gult og grønt er ikke helt oppdatert enkelte steder, men dere er jo så vant til å trene på kurvekart at det ikke blir noe problem. Det er også kjørt med skogsmaskiner i enkelte store myrer og stier, noe som kan ha gjort dem ekstra våte.

Rundt selve eiendommen på Sandbakken er det satt opp gjerder som ikke står på kartet. De er antydnet som forbudt område på løpskartet. Det er IKKE tillatt å krysse gjerdene. Det er vel også et spørsmål om det er lurt å hoppe inn til et tjuetalls sultne trekkhunder.

Flott terreng med noe mindre stier enn andre steder i Østmarka. Målestokk blir 1:7500 for alle - dette er endret fra innbydelsen.

Løypene kommer IKKE i kontakt med sperret område for O-festivalen 2022.

STARTREKKEFØLGE KLASSER:

Løype 2: D75 starter først, klokka 12:01. Deretter i rekkefølge, med ujevne mellomrom: D70, D60, H75, D55, H70, D50, H60, D/H13-14, D15-16, H55, D40, H50, D17-20, D21, H50, H15-16, H40, H17-20 og H21. Siste klasse starter klokka 12:41. Det er også åpnet for at C-løpere (DH11-12) kan løpe superfinalen hvis de ønsker det, de vil få en start tidlig i feltet.

Løype 1: Fellesstart for de som ønsker det klokka 1200, ellers fri start fra kl 1130. Denne løypa holder C/N-nivå i relativt stifattig terreng, løperne bør ha løpt noen løp alene hvis de skal ut på denne uten følge. Gå uansett grundig gjennom kartet med barna på forhånd!

BONUSSEKUNDER:

Alle klubbens løpere over 13 år har hatt mulighet til å skaffe seg bonussekunder under årets tre klubbmesterskap; sprint, normaldistanse og natt. Over 30 løpere har sikret seg bonussekunder!

1. Normaldistanse: klubbmesterne i hver klasse får 30 bonussekunder, deretter 20 og 10 for andre- og tredjeplass.
2. Sprint: Ettersom det her bare er to klasser, kvinner og menn, har seks løpere i hver klasse fått bonus etter skalaen 30-20-20-10-10-10.
3. Natt: Som normaldistanse i hver klasse, dessuten ekstrabonus 15-10-5 for de tre raskeste i hver løype, slik at løpere som ikke stiller i klubbmesterskapsklasse også skal ha mulighet til å ta bonuspoeng.
4. Arrangører av klubbmesterskap får 15 sekunder bonus for "sitt" arrangement.

Hvem som har sikret seg bonussekunder er presentert på klubbens facebook-side tidligere.

MÅLGANG:

Første løper i mål vinner. Målgang skjer ved passering målstrek/Oppsal-vimpel - deretter stempler man på målbukk I REKKEFØLGEN for målgang. Det blir oppnevnt måldommer som avgjør tvilstilfeller.

JAKT

Det kan høres både skudd og hundeglam i skogen. Men vi har sjekket med driverne på Sandbakken og det jaktes IKKE vest for Eriksvann i helgene - det er bare lyden som bærer godt.

SERVERING:

Ta med evt løperdrikke selv. Vi satser på å støtte opp om Sandbakken sportsstue etter løpet, de lover å spare kakao.

PREMIERING:

The winner takes it all!

SPØRSMÅL? LYST TIL Å BIDRA?

Kontakt løypelegger/løpsleder Arild, 41456331/arildand@gmail.com

FORELØPIG STARTLISTE:

Se annet vedlegg.