

**Innbydelse til
15stafetten og Ungdomskonkurransen
Nordisk Militært Mesterskap
lørdag 8. juni 2013**



- Arena:** Ødegården, sørøst for Nøkle vann i Østmarka.
- Veimerking:** E6 avkjørsel 30 ved Abildsø.
- Parkering:** Skullerud skole. Inntil 3 km å gå langs skogsbilvei til arena. God adkomst for sykkel og barnevogn.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 3 Mortensrud til Bogerud stasjon, ca 3 km å gå.
Buss: 70, 73, 76, 79. Se www.ruter.no for rutetider. Avstigning Welding Olsens vei.
- Start:** 15stafetten: Fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere kl 11:00.
Ungdomskonkurransen: Fellesstart kl 11:10.
Nordisk Militært Mesterskap, stafett: Fellesstart kl 13:00
- Kart:** Slettfjell utgitt 2013, 1:7500 og 1:10000, 5 m.
Skullerudåsen revidert 2012, 1:10000, 5 m for Ungdomskonkurransen
- Terreng:** Terrenget består av større og mindre åser i nord-sørgående retning med middels kupering. Enkelte partier er opprevet med skrenter og stup. Terrenget har middels god løpbarhet varierende fra god i åpne områder til mindre god i områder med tettere vegetasjon. Noen stier.
For Ungdomskonkurransen er terrenglet lettere tilgjengelig og med flere stier og veier.

15stafetten, konkurransemetode:

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	3 løpere	3,0 km	D13- / H13-16 / H50-	B
2	3 løpere	6,0 km	D15-/H15-	A
3	3 løpere	2,5 km	D13 -16 / H13-14 / H60- /D40-	C
4	3 løpere	4,0 km	D13- / H13-20/ H40-	B
= 3 løpere x 4 etapper = 12 løpere				
13	1 løper	4,0 km	D13- / H13-20/ H40-	B
14	1 løper	3,0 km	D13- / H13-16 / H45-	B
15	1 løper	6,0 km	D15- / H15-	A

Det tas forbehold om justering av løypelengdene. Alle etapper er gaffet.

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.

Lag-sammenstilling:

Det er i år noen endringer. 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 flerklubblag ifølge NOFs regler.

Oppsamlings-start:

For alle etapper etter seirende lags målpassering. Alle lag gis anledning til å fullføre.

Påmelding: Stafettpåmelding via Eventor innen mandag 3. juni kl. 20:00.

Etteranmelding: Etteranmelding via Eventor innen fredag 7. juni kl. 20:00, eller på arena på løpsdagen.

Lagoppstilling: Lagoppstilling kan oppdateres og endres via Eventor innen fredag 7. juni kl. 20:00. Endringer på arena på løpsdagen senest en time før start mot et gebyr på kr 100 pr endring.

Ungdoms- konkurransen:	Lagkonkurranse med 3-5 løpere for barn og ungdom i alder 8-12 år. Poeng-o-løype med poster av ulik vanskelighetsgrad. Tillatt for D/H13-16 løpere som ikke deltar i 15stafetten. Påmelding via www.oppsal.com innen mandag 3. juni kl 20:00. Etteranmelding innen fredag 7. juni kl 20:00.	
Nordisk Militært Mesterskap:	2-manns stafett. Herrer 2 x 6 km, Damer 2 x 3,5 km. Start kl 13:00. Etappene er gaflet.	
Direkteløyper:	3 km og 5 km løyper med tidtaking. Påmelding i informasjonsteltet på arena. Velg starttidspunkt selv. Enkel resultatservice. Startkontingent 50,- kr. Kontant betaling eller faktura til klubben. Ta med egen EMIT-brikke. Oppsal har et begrenset antall EMIT-brikker til utlån.	
Startkontingent:	15stafetten kr 2100,-. Etteranmelding mot tillegg kr 500,-. Ungdomskonkurransen kr 200,- per lag. Klubbene blir fakturert i etterkant.	
Kvitterings- system:	EMIT-brikker benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer må oppgis ved påmelding.	
Premiering:	I henhold til reglene fra NOF. Individuelle premier til vinnerlaget i 15stafetten. Lagpremier til ca 1/5. Premie til den klubb som kommer først i mål med to lag.	
Barnepark:	På arena fra kl 10:30.	
Småttroll:	Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr 20. Premier til alle.	
Vask:	Våtklut eller bading i Nøklevann (ca 600 m)	
Salg:	Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.	
Ola Dilt:	Turorienteringsposter er satt ut ved arena.	
Løpsledelse:	Løpsleder:	Harald Aasheim (M 90 16 02 05)
	Løypelegger:	Sigve Vågsnes
	Ungdoms- konkurransen:	Roar Pedersen
	Informasjon:	Roger Mostue (M 40 20 27 25)
	Teknisk delegert:	Bækkelagets SK

Oppsal IF Orientering ønsker velkommen til
15stafetten, Ungdomskonkurransen og Nordisk Militært Mesterskap