

PM Østmarka Open løp 1 2020



Dato: 12.05.2020

Frammøte, parkering, arena

Samlingsplass og parkering er ved Sandbekkshallen på Løvenstad.

Info om smitteverntiltak

Løpet arrangeres iht. Norges Orienteringsforbund sin smittevern veileder for orienteringsløp gjeldende fra torsdag 7. mai. Det er krav om påmelding i Eventor av smittevernhensyn. Det er plass til maks 50 inkl. arrangører (2 stk), så her gjelder først til mølla prinsippet! Klubbens løpere vil bli prioritert.

Medlemmer som ikke har emitag brikke og trenger dette, får låne fast av klubben i korona-perioden eller inntil man har skaffet egen. Velg i tilfelle lån av emitbrikke som tilleggstjeneste ved påmelding.

Det vil være antibac tilgjengelig på løpet. Husk min. avstand til hverandre på 1 m. Det er ikke løperdrikke på arena og det deles ikke ut strekktid lapper. Alle resultater gjøres tilgjengelig på nett fortløpende.

Kart blir printet iht. retningslinjer. Det vil være plastlommer tilgjengelig, men ta gjerne med egen. Ved poststempling skal touchfree enheten ikke berøres, man sjekker kun at det blinker på emitagen.

Hold avstand på samlingsplass, i startkø og etter målgang. Familier og løpere oppfordres til å møte til start som følger:

- Etternavn A – H kl. 18:00 – 18:10
- Etternavn I – P kl. 18:10 – 18:20
- Etternavn Q – Å kl. 18:20 - 18:30

Start, startordning og tidtaking

Det er start mellom 1800 og 1830. Målet stenger klokken kl. 20.00. Det blir brukt Emit Touchfree enheter i A-, B- og C-løypene. N-løypene legges ut i UsynligO og vil ikke ha tidtaking. Livelox blir tilgjengelig umiddelbart etter løpet.

Det er ca. 100 meter å gå til start. Starten praktiseres som fri og selvstyrt: Det vil si at det er en null-bukk der, og at det ikke er starttid eller starter. Kart deles ut ved påmelding/registrering.

Klasser og løyper

Ordinære klasser	Løype (lengde og nivå)	Kommentar
N-Åpen, D/H 9-10	1,7 km (nybegynnernivå)	Ikke tidtaking
D/H 11-12, Damer-C, Herrers-C	1,8 km C-nivå	Tidtaking, bruk av emitag
D/H13-14, Herrers-B, Damer-B	2,7 km B-nivå (middels+)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrers-AK, Damer-AK	2,8 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrers-AM, Damer-AM, D/H 15-16	3,7 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrers-A, Damer-A	4,8 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag

NB! Alle emitag-brikker som har serienr lavere enn **3 731 640** skal byttes inn eller bytte batteri i løpet av 2020. Les mer her: <http://www.ostmarkaok.no/bytte-batteri-pa-emitag-brikke/>

Deltakeravgift

Østmarka OK: alle gratis. Andre o-klubber: 50 kr pr. løp (kr 30 opp til 16 år). Påmelding i eventor. Betaling med VIPPS (14151). Ikke kontanter. Leiebrikker (emitag) tilgjengelig.

Kart og terreng

Rælingsåsen (2018). Målestokk 1:7500 / 1:5000 (N-Åpen). Terrenget er kupert og preget av furuskog.

Vask

Våtklutmetoden. Ikke dusj.

Løpsleder/løypelegger

Terje Linløkken.

Vel møtt!