

PM Østmarka Open løp 2 2020

Dato: 19.05.2020

Frammøte, parkering, arena

Arena og parkering er ved [Ekerud utfartsparkering](#) i Lørenskog. Det er ca. 8-10 min. å gå til start.

Info om smitteverntiltak

Løpet arrangeres iht. Norges Orienteringsforbund sin gjeldende smittevern veileder for orienteringsløp. Det er krav om påmelding i Eventor av smittevernhensyn. Det er lagt opp til 2 delarrangement med plass til maks 50 deltakere i hvert delarrangement.

Det blir brukt Emit Toucfree enheter i alle løyper. Ved poststempling skal touchfree enheten ikke berøres, man sjekker kun at det blinker på emitagen.

Hold avstand på samlingsplass, i startkø og etter målgang. Min. avstand til hverandre er 1 m. Det er ikke løperdrikke på arena og det deles ikke ut strekktid lapper. Kart blir printet iht. retningslinjer. Det vil være plastlommer tilgjengelig, men ta gjerne med egen. Det vil være antibac tilgjengelig på løpet.

Påmelding

I eventor senest mandag 18. mai kl. 21.00. Det vil ikke være mulig å etteranmelde seg i eventor. Medlemmer i Østmarka OK som ikke har emitag brikke og trenger dette, får låne fast av klubben i korona-perioden eller inntil man har skaffet egen. Det er begrenset med leiebrikker, løpere fra andre klubber må derfor stille med egen 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.

Starttider

Første delarrangement vil avvikles med start fra kl. 1730 inntil kl. 1800. Andre delarrangement vil avvikles med start tidligst fra kl. 1815. Løpere fra andre klubber enn Østmarka OK starter i 1. delarrangement. Løpere fra Østmarka OK starter i 2. delarrangement.

På denne måten oppnås følgende:

1. Alle deltakere i en familie/klubb vil starte i samme delarrangement
2. Redusert smittespredning mellom løpere fra ulike klubber

[Endelige startlister](#) for hvert delarrangement legges ut tidlig på løpsdagen. Startlisten vil angi et tidsintervall man skal starte innenfor for alle løpere. Deltakere i en familie/klubb vil bli satt opp i samme startintervall. Hvis bytte av startbolk ønskes, send melding til 90 100 500.

Klasser og løyper

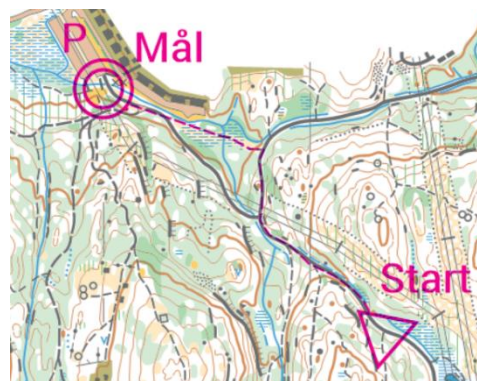
Ordinære klasser	Løype (lengde og nivå)	Kommentar
N-Åpen, D/H 9-10	1,5 km (nybegynnernivå)	Ikke tidtaking
D/H 11-12, Damer-C, Herrers-C	2,2 km C-nivå	Tidtaking, bruk av emitag
Herrers-B, Damer-B	3.1 km B-nivå (middels+)	Tidtaking, bruk av emitag
D/H13-14, Herrers-AK, Damer-AK	3,2 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrers-AM, Damer-AM, D/H 15-16	4,1 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrers-A, Damer-A	5,1 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag

Start og mål

Kart deles ut ved registrering på arena. Det er ca. 500 m til start, merket med røde og hvite bånd. NB! Merkingen over myra skal følges for deltakere i 2. delarrangement. Løpere i 1. delarrangement kan ta veien direkte opp 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. Målet stenger klokken kl. 20.00.

Resultater gjøres tilgjengelig på nett i etterkant. Alle løypene legges ut i UsynligO og Livelox blir tilgjengelig etter løpet.



Kart og terreng

Knuttjern (2018/2019). Målestokk 1:7500. Terrenget er kupert og preget av furuskog.

Vask

Våtklutmetoden. Ikke dusj.

Løpsleder/løypelegger

Erik Næss.

Velkommen!