



PM MINI-KVM 6. OG 7. JUNI 2020

Oppsal Orientering er glade for å kunne ønske velkommen til en nedskalert versjon av Knut Valstads Minneløp - over to dager, lørdag 6. juni og søndag 7. juni. Løpene arrangeres som flere løp med inntil 50 deltagere. Distansen blir "forkortet langdistanse" for å sikre at vi får løperne gjennom innenfor de oppsatte tidsrammene.

Det blir klasser for junior/senior på lørdag og ungdomsklasser på søndag. **Søndagens løp er også første runde av Trimtex cup 2020 for klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16. Løpere som skal delta i Trimtex Cup har IKKE anledning til å delta i åpen klasse lørdag.**

Løpet vil bli avholdt i henhold til NOF's Veiledning for Arrangement i perioden 7/5 – 15/6 «gradvis gjenåpning av orienteringssporten», oppdatert 3.juni 2020. Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen før påmelding og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger.

[NOFs veileder](#)

NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.

Arena begge dager: Fjellstadbakken, ca 15 minutter å gå fra parkering.

Parkering begge dager: Utfartsparkering, enten ved Skullerud skole eller Skullerudstua. Merket fra begge parkeringer. Mellom 1400 og 1700 m å gå til arena, til tider bratt motbakke. Sykkel anbefales!

Kart: Skullerudåsen, målestokk 1:10000. 1:7500 i åpne klasser lørdag. Kartet er utgitt 2019 og meget godt. Men det er stor aktivitet i Østmarka, og det blir dermed kontinuerlig nye tråkk og småstier, på grunn av både turorienterere, stisyklister og korona-turister.

Det er et nytt gjerde i vesthellinga av Skullerudåsen. Dette kan løperne komme i kontakt med lørdag. Det er også satt opp en ny lavvo i terrenget, denne kan løperne komme i kontakt med begge dager.

Karttrykk: På plastmateriale Antius 800, utført av Vidar Benjaminsen

Terreng: Løpene går i klassisk østmarksterreng dominert av nydelige, åpne fururabber og krydret med krevende skråli. Jevnt over meget god løpbarhet, men enkelte mer tekniske partier hvor det krever jobbing for å holde farten oppe.

Områdene øst og sør for løpsterrenget er sperret til O-festivalen 2023.

Klasser og løyper, lørdag:

D17-18, D19-20, D21, Åpen AK 4,7 km

H17-18 , H19-20, H21, Åpen AL 5,8 km

Lørdag er det ikke merket fra siste post, med andre ord orientering helt til mål.

Klasser og løyper, søndag:

D/H13-16C 2,8 km C-nivå

D13-14 3,4 km B-nivå

H13-14 3,5 km B-nivå

D15-16 4,0 km A-nivå

H15-16 4,9 km A-nivå

NB! Arenaen deles i to adskilte deler med plass til 50 løpere i hver. Med unntak av de åpne klassene lørdag er det en del for dameløpere og en del for herreløpere. Det vil være skiltet - følg anvisning når dere kommer til arenaen. Av smittevern hensyn er det **IKKE** anledning til å oppsøke den andre delen av arenaen, vennligst respekter dette!

Etteranmelding: Det vil ikke være anledning til etteranmelding på arena.

Startordning:

Lørdag fordeles klassene i grupper med følgende starttider:

1000-1315: H21, H19-20, H17-18

1145-1400: D21, D19-20, D17-18

1300-1500: Åpen AL

1340-1419: Åpen AK

Oppmøte på arena inntil en halv time før første start i gruppa.

Søndag fordeles klassene i følgende grupper

1000-1200: D13-14, D13-16C

1100-1300: H13-14, H13-16C

1200-1400: D15-16

1315-1545: H15-16

Oppmøte på arena inntil en halv time før første start i gruppa.

Startlistene er publisert i eventor.

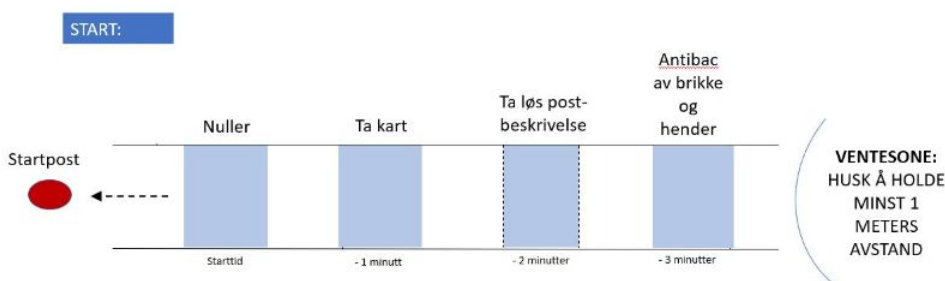
Det er mellom 5 og 10 minutter å gå til start begge dager. To minutters startintervall i junior-, senior- og Trimtex Cup-klasser, ett minutts startintervall i øvrige klasser. **Kom ferdig skiftet og minimer tiden på arena!**

Stemplingssystem: Det brukes ordinære emit-brikker i løpet. Det vil **ikke** være leiebrikker på arena. Alle brikker skal desinfiseres ved start og ved målgang (se skisse).

Trimtex Cup: Mini-KVM er første løp i AOOKs cup for ungdomsklassene. Runden arrangeres etter korona-retningslinjer fra kretsen, uten startnummer, trøyer og resultatservice på arena.

Fair play: Kartene samles IKKE inn. Ettersom løpet søndag teller i Trimtex Cup oppfordrer vi til fair play - ikke vis kartet til løpere som ikke har startet!

Koronatilpasset startprosedyre:



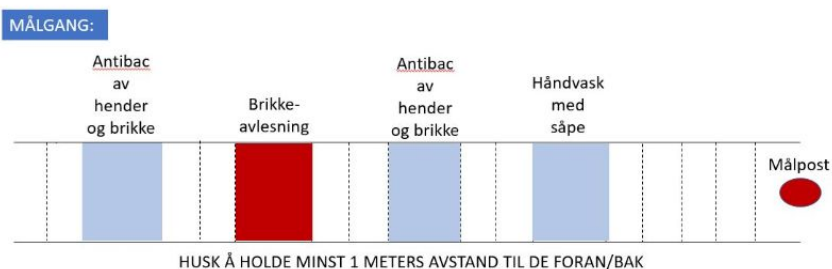
Vent i ventesonen (hold avstand) til det er tre minutter til din starttid.

I første bås, tre minutter før start, vasker du hender og brikke med antibac.

I andre bås, to minutter før start, plukker du opp løs postbeskrivelse.

I tredje bås, ett minutt før start, plukker du opp kartet ditt. Dersom du ønsker det kan du putte det i medbragt plastlomme.

På startstrek nuller du og løper. Startpost er maks 20 meter fra start.



Koronatilpasset målprosedyre: Stemple på målpost, følg merking og hold avstand til andre løpere.

Vask hendene med såpe på første stasjon

Vask hender og brikke med antibac på andre stasjon

Les av brikke på tredje stasjon

Vask hender og brikke på nytt på siste stasjon

Premiering lørdag: De tre første i junior/seniorklassene. Ingen premieutdeling på arena - premiene ettersendes.

Premiering søndag: Premie til alle - selvbetjening ved målgang.

Resultatlistor: Publiseres i eventor etter arrangementet. Ingen resultatlistor på arena.

Direkterapport: Under planlegging, følg i så fall "Knut Valstads minneløp og 15-stafetten" på facebook.

Livelox: Løypene legges i livelox etter arrangementet. Vi oppfordrer alle til å laste opp sine spor.

Løypeleggere lørdag: Vigdis Hobøl og Thor Mella.

Løypelegger søndag: Morten Mosland

Løpsleder/smittevernansvarlig/spørsmål om arrangementet: Eilert Aamodt tlf 95221963

Sanitet/førstehjelp: Det vil være lege til stede, men ikke sanitetstjeneste utover enkel førstehjelp.

Kiosk: Ikke salg på arena. Rustadsaga sportsstue ligger ca 10 min fra arena. Skullerudstua ligger rett ved parkeringsplass. Begge steder har åpent både lørdag og søndag.

Løperdrikke: Ikke løperdrikke på arena. Ta med selv.

Vaskemetode: Våtklut, eller bad i Nøkle vann, ti minutter fra arena.

Toaletter: Det er ikke toalett på arrangementet. Pass på å gjøre det hjemme før avreise.

Sjåførtrening: Foreldre og støtteapparat anbefales en treningstur på Dalsåsen, mellom Skullerudstua og Grønmo, som ligger i kort avstand fra de aktuelle parkeringsplassene. Det tilbys to mellomdistanseløyper i Usynlig-O; "Svett" på 5,2 km og "Snill" på 4,1 km. Løypene er også godt egnet til revansjeoppgjør eller oppvarming/nedløping for løperne som har løpt lørdag og terrengtilvenning for de som skal løpe søndag. Kartene blir lagt ut i eventor, **skriv ut selv!**

Utover dette er det kun tillatt å bevege seg på grusveiene i terrenget for ikke-deltagere.

Smittevern: Den viktigste regelen er å holde avstand til dine venner. Det er en forutsetning at dette følges både på arenaen og i o-løypa. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand. Vi ber også om at alle følger eventuelle pålegg hvis smittevernansvarlig ser at løpere f.eks står for nær hverandre. Husk: **KOM - LØP - DRA HJEM.**

VELKOMMEN TIL ORIENTERINGSLØP I ØSTMARKA!

