

PM Østmarka Open løp 7

Dato: 23. juni 2020

Frammøte, parkering, arena

Arena og parkering er ved Lahaugmoen i Lillestrøm kommune:

<https://kart.gulesider.no/?c=59.972925,10.961866&z=14&q=%22Dragonveien,%2050,%20SKJETTEN%22;211510618;geo>

Det vil bli merket fra Trondheimsveien og Bråteveien. Parkering ved arena. Det er ca. 5 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 tirsdag 23. juni kl. 12.00. Det vil ikke være mulig å etteranmelde seg i eventor.

Det er begrenset med leiebrikker, løpere fra andre klubber må derfor stille med egen emitag brikke!

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.

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 mellom kl. 17.30 og 18.00. Andre delarrangement vil avvikles med start tidligst fra kl. 18.15. 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

Klasser og løyper

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

Sist oppdatert: 18.06.2020

Start og mål

Kart deles ut ved ankomst arena. Det er ca. 400 m til start, merket med røde og hvite bånd.

Mål 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

Gjelleråsen Nord (2020). Målestokk 1:7500. Terreng er forholdsvis kupert og preget av furuskog og flere nyere hogstflater. I enkelte kantsone er det stedvis flere vindfall. Ut over det er stort sett god løpbarhet. En del nyere stier og tråkk er ikke avmerket på kartet.

NB: Flere andre poster (uten stemplingsenheter) henger ute i terreng. Disse inngår ikke i noen av løypene og enkelte ligger nokså nær "våre poster".

Vask

Våtklutmetoden. Ikke dusj.

Løpsleder/løypelegger

Inge Ramberg.

Velkommen!