



Nydalens Skiklub inviterer til Sprintliga med rerun

**Myrens Verksted, Oslo
7.august 2020**



SPRINTLIGA 2020
NORSK ORIENTERING

Både Sprint og Rerun individuelt inngår i serien

- [Sprintliga 2020 \(Eventor\)](#)



Tidsskjema

Dag	Tidspunkt	Kommentar
Fredag 7.august	15.00	Første start Sprint
	19.00	Første start Rerun

Klasser og løypelengder

Damer (D17-), herrer (H17-)

Løypelengder tilpasses vinnertider på ca 14 minutter i Sprint

Avstand karantene og start

Avstand opp til 1500 meter, mer informasjon kommer i PM.

Tilbud til publikum

Nærløp sprint med fri start fra 17.30 – 18.15

Arena og karantene

Arena ved Myrens Verksted, Sagene, Oslo
Koordinater: 59.935023,10.7582295

Dette er syd for Arena som ble benyttet
i NM Sprintstafett 2019

Avstander

Fra Gardermoen til Oslo S: 45 km.
Fra Oslo S til Arena ca 3 km

Offentlig transport

For offentlig transport til Myrens Verksted, se [Ruter](#)

Adkomst og Parkering

Det blir kun merket til Arena fra krysset mellom Marcus
Thranes Gate (Ring 2 / Fylkesvei 161) og Sandakerveien
(59.932399,10.7579011)

Parkering på offentlige parkeringsplasser ved Myrens Verksted.
Det er ingen parkeringsvakter fra arrangøren.

Det er kun tillatt å ankomme Arena fra krysset Sandakerveien –
Torshovgata (59.9344895,10.7594238). Øvrige mulige
adkomstveier går gjennom sperret terreng.

Kart

Utsnitt av Sprintkartene Iladalen – Vulkan og Sagene.

Utgitt 2016 / 2019, Revidert 2020. Målestokk 1:4000.
Ekvidistanse 2 meter.

Kartet er oppgradert i henhold til ISSprOM2019.

Terreng

Terrenget består av av eldre, modernisert industribyggelse
og eldre boligområder, både småhus og blokker. Kombinasjon
av helt urbane områder med mindre parker. Terrenget faller
sydover fra Arena på begge sider av Akerselva. Stort sett slake
bakker, men med brattere partier.



Sperret terreng	Se Terrengsperring .
Stempling	Stemplingskontroll og tidtaking ved bruk av emiTag.
Løpsantrekk	I henhold NOFs reglement. Sko med metallpigg er forbudt.
Premiering	Minimum 3 beste i hver klasse i hvert løp blir premiert.
Salg og bespisning	I nærheten av Arena (inntil 10 minutter å gå) er det flere kafeer og butikker.
Påmelding og betaling	Det er fri påmelding i alle klasser. Påmeldingsinformasjon legges ut på hjemmesiden.
Påmeldingsfrister	Ordinær påmeldingsfrist er mandag 3.august kl 23:59. Etteranmelding så langt det er ledig plass senest torsdag 6.august kl 16:00. Maksimalt 200 deltagere Publikumsløpet arrangeres som nærløp med forhåndspåmelding og fri start.. Maksimalt 200 deltagere.
Startkontingent	Sprint med Rerun (begge konkurranser) kr 300,- Enten Sprint eller Rerun kr 200,- Publikumsløp kr 150,-
Betaling	Startkontingent faktureres klubbene i etterkant.
Fortrening	Vi anbefaler terrengene til NM Sprint Individuelt 2019 Arrangøren har stolper i dette området (stolpejakten Oslo Nord / stolpejakten.no).

**Instruks til deltagere om smittevern:**

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. Vi gjør oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene.

Rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet. Vi ber om at alle deltakere leser gjennom «Veileder for lokale orienteringsløp», utarbeidet av Norges Orienteringsforbund, 20. mai.

Nøkkelpersoner

Løpsleder	Helge Stubberud
Løypelegger	Helge Stubberud
Løypekontrollør Nydalens SK	Anne Johanne Lind Nørbech
Teknisk delegert	Niklas Profors, NOF

Kontakt

Helge Stubberud	Telefon: 922 66 947 epost: stubben@idoopen.com
-----------------	--



Sponsorer

avantor

noname



SPORT 8.NO