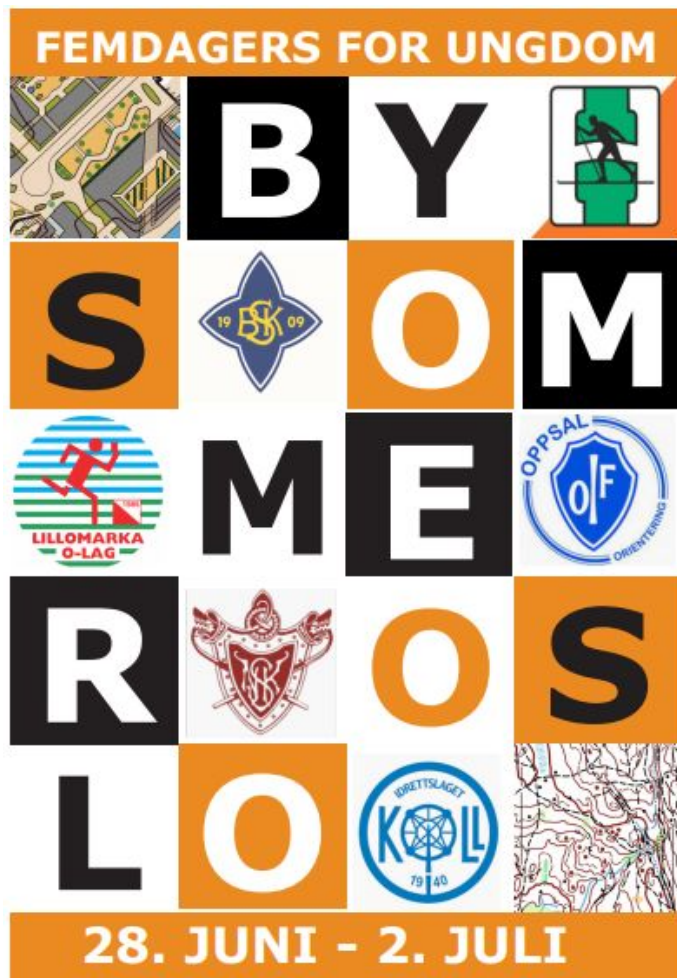




BysOmmer Oslo 2020 er fem koronaklarerte orienteringsløp for ungdom.

Tre av de fire første løpene, pluss finalen, teller i sammendraget. Premie til alle som deltar i minst tre løp+finale

Løpsserien er et samarbeid mellom orienteringsklubbene i Oslo:

28.06: sprint, Rikshospitalet - arrangør Heming Orientering

29.06: langdistanse Katisa, Nøklevann - arrangør Oppsal Orientering

30.06: mellomdistanse Lillomarka Arena - arrangør Lillomarka OL

01.07: sprint, sportsplassen Ekeberg - arrangør Bækkelaget SK

02.07: mellomdistanse og sosial avslutning, Kollbanen - arrangør IL Koll og Nydalen SK
Alle arrangementer gjennomføres iht gjeldende smittevernregler og NOFs veileder.

Det må gjøres egen påmelding i eventor til hvert enkelt løp pluss avslutningskvelden.

PM andre runde i BysOmmer Oslo 2020.

Oppsal Orientering er glade for å kunne ønske velkommen til andre løp i serien BysOmmer Oslo 2020. Distansen blir "forkortet langdistanse", med tanke på at løperne skal gjennom fem løp på fem dager. Løpet har kun ungdomsklasser, og maksimalt 200 deltagere.

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.

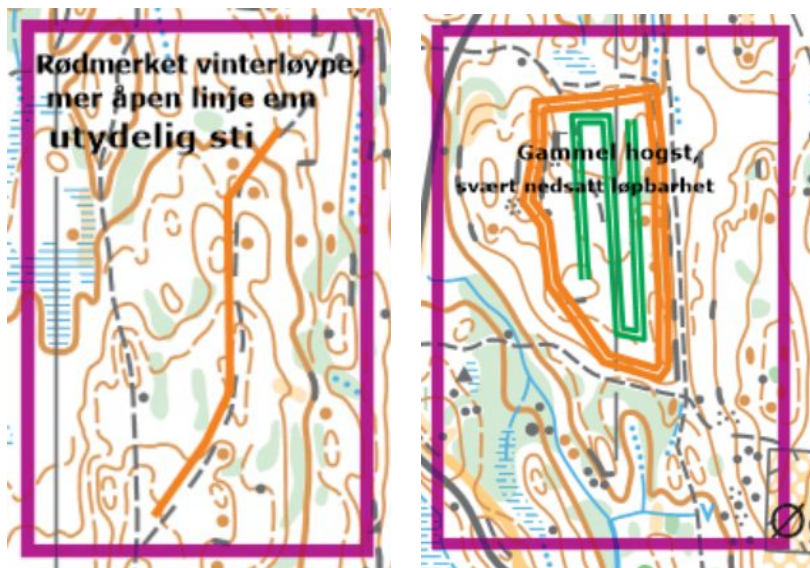
Arena: Ved Katisa på sørsiden av Nøkle vann. Ca 1500 meter å gå på grusvei fra utfartsparkeringen ved Skullerud skole. Sykkel anbefales! Nærmeste kollektivstopp til Skullerud skole er Bogerud T-bane på linje 3 og bussholdeplass Skullerud skole. Katisa er også en flott badeplass, så vi håper på en bra sommerkveld!

Parkering: Offentlig utfartsparkering ved Skullerud skole/Rustadsaga, General Ruges vei 100. Ingen avgift. Dersom parkeringsplassen er full, anbefaler vi utfartsparkeringen ved Skullerudstua/Skullerud skistadion. (se kart tilslutt i PM)

Kart: Utdrag av Oppsals kart Slettfjell. Kartet er utgitt i 2013, men holder god kvalitet. Noen endringer i vegetasjonsbildet, men løypene påvirkes i liten grad av dette.

En rødmerket skiløypetrase - som alle løyper kommer i befatning med - er merket som utydelig sti på kartet, på et nytt kart ville den trolig fått gul strek, spesielt lengst nord (illustrasjon 1). HER ER DET TEGNET GUL STREK LANGS STIEN PÅ LØPSKARTENE

Et område med gammel hogst er ikke merket på kartet. Her er det god sikt, men svært nedsatt løpbarhet. Det er ikke noe naturlig veivalg over dette området (illustrasjon 2), men det kan være aktuelt å løpe på stiene langs det. Dette feltet er IKKE merket på løpskartene!



Karttrykk: På plastmateriale

Terreng: Variert terreng med fururygger og skråller, men også partier med gran- og løvskog. Fin bunn og bra sikt, men tidvis høy lyng som krever god løpsteknikk i de høyeste delene av terrenget, noen litt mer gjengrodde og krevende områder nærmere vannet, særlig i veikanter. Mindre stier og tidvis mer "villmarkspreg" enn det som er vanlig ellers i Østmarka.

Oppsal Orientering arrangerer O-festivalen 2023, og områdene sør for løpsterrenget er sperret for lang- og mellomdistansen.

Klasser og løyper:

D13-16C	2970m C
H13-16C	2970m C
D13-14	3120m B
H13-14	3240m B
D15-16	3780m A
H15-16	4000m A

NB! Løpet følger myndighetenes råd for smittevern. Vi har sperret av et arenaområde i tilknytning til offentlig badeplass. Det avsperrede området er først og fremst for løpere og funksjonærer, vennligst respekter dette! Foreldre/trenere som ønsker tips om gode steder for foto bes kontakte løpsleder.

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

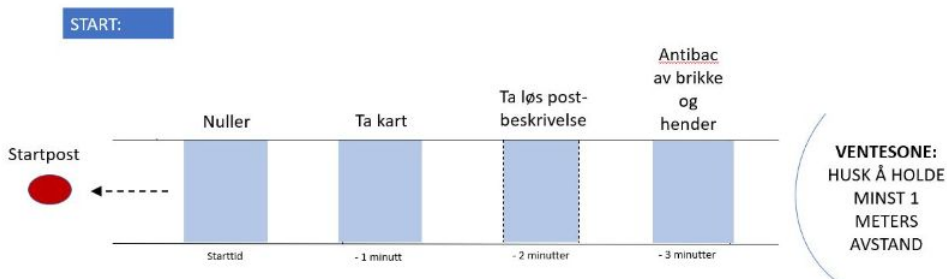
Start: Første start kl 1800. Startlistene blir publisert i eventor innen søndag kveld. Et minutt startintervall i alle klasser - det er mange løpere, hold starttiden din! Brikketid gjelder.

C-løypene starter fra tidsstart, øvrige løyper har ca 110 m merket løype til startpost.

Det er mellom 10 og 15 min å gå til start, langs grusvei. Litt oppover mot slutten, det blir dere glade for ute i løypa.

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).

Fair play: Kartene samles IKKE inn - ikke vis kartet til løpere som ikke har startet!

Koronatilpasset startprosedyre:

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

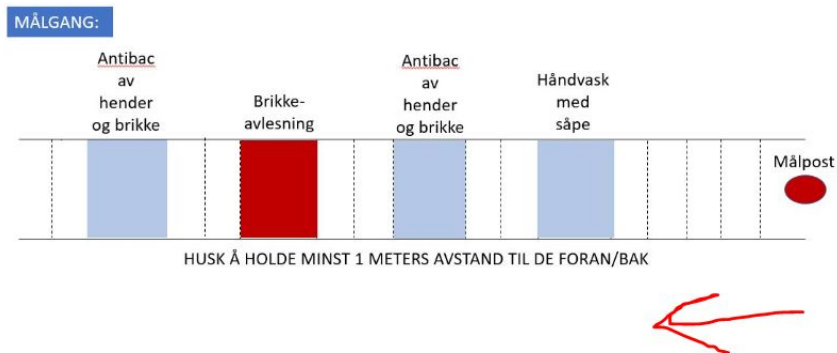
I første bås, tre minutter før start, vasker du hender og brikke med antibac.

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

I tredje bås, ett minutt før start, plukker du opp kartet ditt.

På startstrek nuller du og løper. I C-løypa starter orienteringen fra tidsstart.

I øvrige klasser er det ca 110 m merket til startpost.



Koronatilpasset målprosedyre: Mål er IKKE på arena! Stemple på målpost og gå rolig til avlesning, ca 150 meter, følg sti rett nordover 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: Ingen premiering i enkeltløp. Sammenlagtpremier etter femte løp torsdag.

Ledertrøye: Vinner av første løp i D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16 skal løpe i rød ledertrøye.

Sammenlagtleder i D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16 etter to løp får en ny ledertrøye, som skal brukes i løp 3.

Spurttrøye: Raskeste løpere fra siste post til mål får spurttrøye til bruk dagen etter. Vi lover heftig klatrespurt! Løpere i C-klassene kan også konkurrere om denne!

Resultatlister: Publiseres i eventor etter arrangementet. Ingen resultatlister på arena. Mulig det blir direkteopplasting til nett, men dekningen på arena er ikke all verden.

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

Løpsleder/smittevernansvarlig/spørsmål om arrangementet: Arild Andersen, tlf 41456331

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

Kiosk: Ikke salg på arena. Ta med mat og drikke selv.

Løperdrikke: Ikke løperdrikke på arena. Ta med selv - du trenger mye, det kan bli varmt.

Vaskemetode: Bad i Nøkle vann, varmt og behagelig til langt på kveld, hvis værgudene vil. Husk badetøy!

Klær på arena: Ingen transport av overtrekkstøy fra start. Bruk turen til start som oppvarming. Det er meldt oppholdsvær mandag, men det kan komme byger. Arena er utendørs - ha vanntette sekker/bager eller sekker med regntrekk.

Toaletter: Det er offentlige toaletter på badeplassen rett ved arena. Husk smittevern.

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.

NB! Tilbud utover ungdomsklassene: Foreldre/trenere og søsken som ønsker å løpe gjennom en løype kan gjøre dette fra et kvarter etter siste start i BysOmmer-klassene (ca kl 1915, det er godt lys lenge!). Meld fra til arildand@gmail.com INNEN søndag 28.6 kl 2100. Oppgi navn, klubb og ønsket løype. Dersom man vil løpe MENS ungdommene holder på, anbefaler vi å søke opp Oppsal Orienterings løyper i Usynlig-O. Løypene fra mini-KVM 6.og 7.juni 2020 er tilgjengelige der, og arenaen er ca 10 minutter unna. Kart må i så fall skrives ut selv. Sjåførløypa fra samme arrangement er også i Usynlig-O. Den nås enklest fra Skullerudstua. Begge terrengene er meget relevante for O-festivalen 2023.

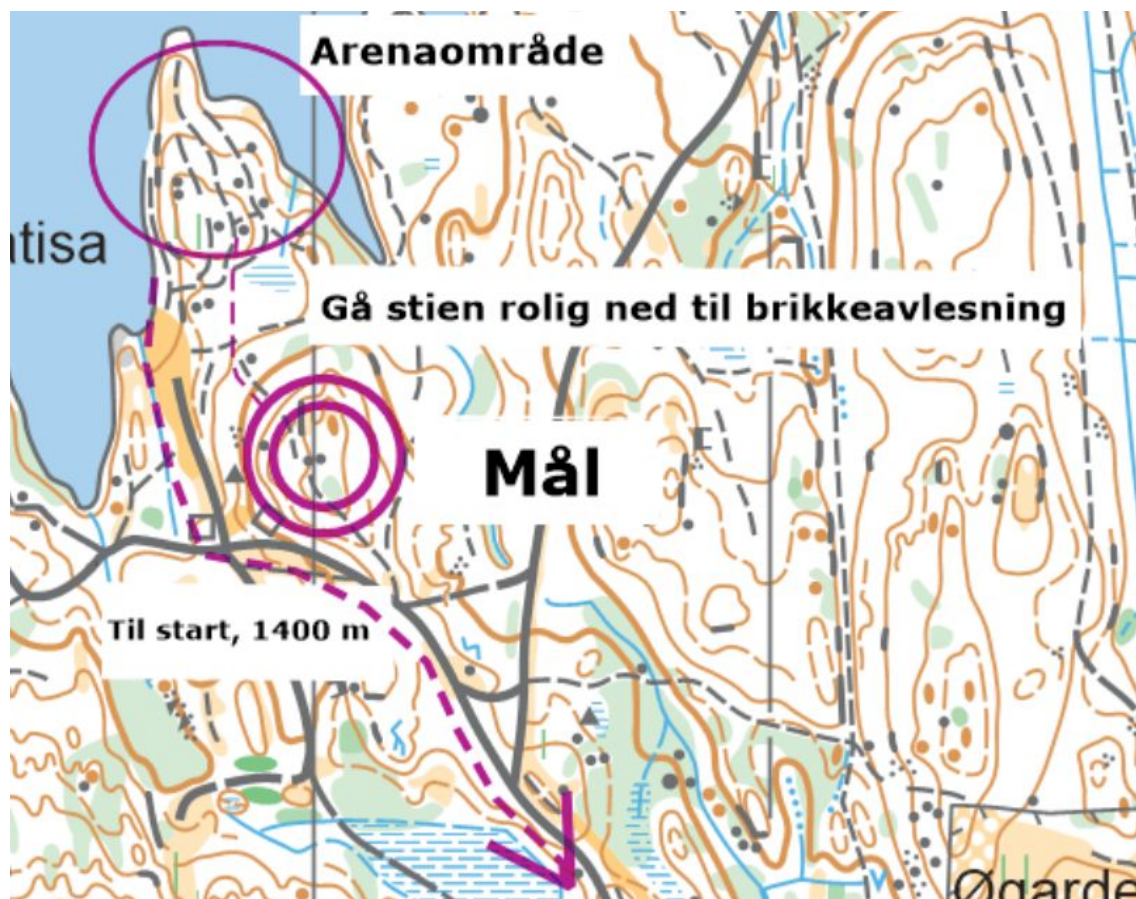
VELKOMMEN TIL ORIENTERINGSLØP I ØSTMARKA!

BysOmmer 2020 støttes av:



TRIMTEX

Arenakart:



Rute fra parkering til Katisa:

