

PM - Østmarka Open løp 9/OBIK P19, 25. august 2020

Frammøte, parkering, arena

Arena ved Tokerud skole på Stovner/Vestli.:

<https://www.google.no/maps/place/Tokerud+Skole/@59.9663567,10.9232002,15.5z/data=!4m5!3m4!1s0x46416fe3ce944127:0x9ada9e27a2372912!8m2!3d59.9661547!4d10.9307296>

Det vil bli merket fra Fossumveien vest for Stovner senter, via Tokeruddalen, Vestlisvingen og Inga Bjørnsons vei.

Det er begrensede parkeringsmuligheter ved skolen.

Alternative muligheter er å parkere ved Stovner Senter (10 min. å gå til arena) eller Jesperudjordet kunstgressbane (avgift, 5 min. å gå til arena), evt. i gater i boligstrøkene rundt skolen. Ingen merking fra disse stedene.

Evt. T-bane linje 4 eller 5 til Stovner og Vestli (10-12 minutter å gå til arena, ingen merking).

Info om smitteverntiltak

Løpet arrangeres iht. Norges Orienteringsforbund sin gjeldende smittevern veileder for orienteringsløp. Det er krav om påmelding i Eventor av smittevernhensyn.

Det blir brukt Emit Touchfree enheter i alle løyper. Ved stempling 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 skrevet ut på vanlig papir. Det vil være plastlommer tilgjengelig, men ta gjerne med egen. Det vil være Antibac tilgjengelig på løpet.

Påmelding

I eventor senest mandag 24. august kl. 23.59. Det vil være mulig å etteranmelde seg i eventor og på arena så lenge det er kart.

Det er begrenset med leiebrikker. Løpere fra andre klubber bør 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

Betaling med VIPPS (14151). Ikke kontanter.

OBIK: Kr. 80,- for alle over 17 år. Kr. 40,- for løpere yngre enn 17 år.

Østmarka Open: Gratis for medlemmer av Østmarka OK.

Kr. 50,- for løpere over 17 år fra andre klubber. Kr. 30,- for løpere yngre enn 17 år.

Starttider

OBIK: 17.30 – 19.00

Østmarka Open: 18.00 - 19.00

Klasser og løyper

Ordinære klasser	Løype (lengde og nivå)	Kommentar
N-Åpen, D/H 9-10	1,9 km (nybegynnernivå)	Ikke tidtaking
D/H 11-12, Damer-C, Herrere-C	2,3 km C-nivå	Tidtaking, bruk av emitag
D/H13-14, Herrere-B, Damer-B	3,2 km B-nivå (middels)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrere-AK, Damer-AK	3,0 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrere-AM, Damer-AM, D/H 15-16	3,9 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrere-A, Damer-A	5,0 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag

Start og mål

Kart deles ut ved ankomst arena. Det er ca. 600 m å gå til start (80 høydemeter), merket med røde og hvite bånd. Starten praktiseres som fri og selvstyrt: Det vil si at det er en null-bukk der, og at det ikke er starttid eller starter.

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 (2020). Målestokk 1:7500. Kartet ble brukt under HL 2020.

Det er en god del andre poster (uten stemplingsenheter) i terrenget som ikke inngår i noen av løypene. Noen av disse kan ligge nokså nær «våre» poster.

Vask

Våtklutmetoden. Ikke dusj.

Løpsleder/løypelegger

Bjørn Christensen, tlf. 46743831

Velkommen!