

PM Østmarka Open løp 11 2020

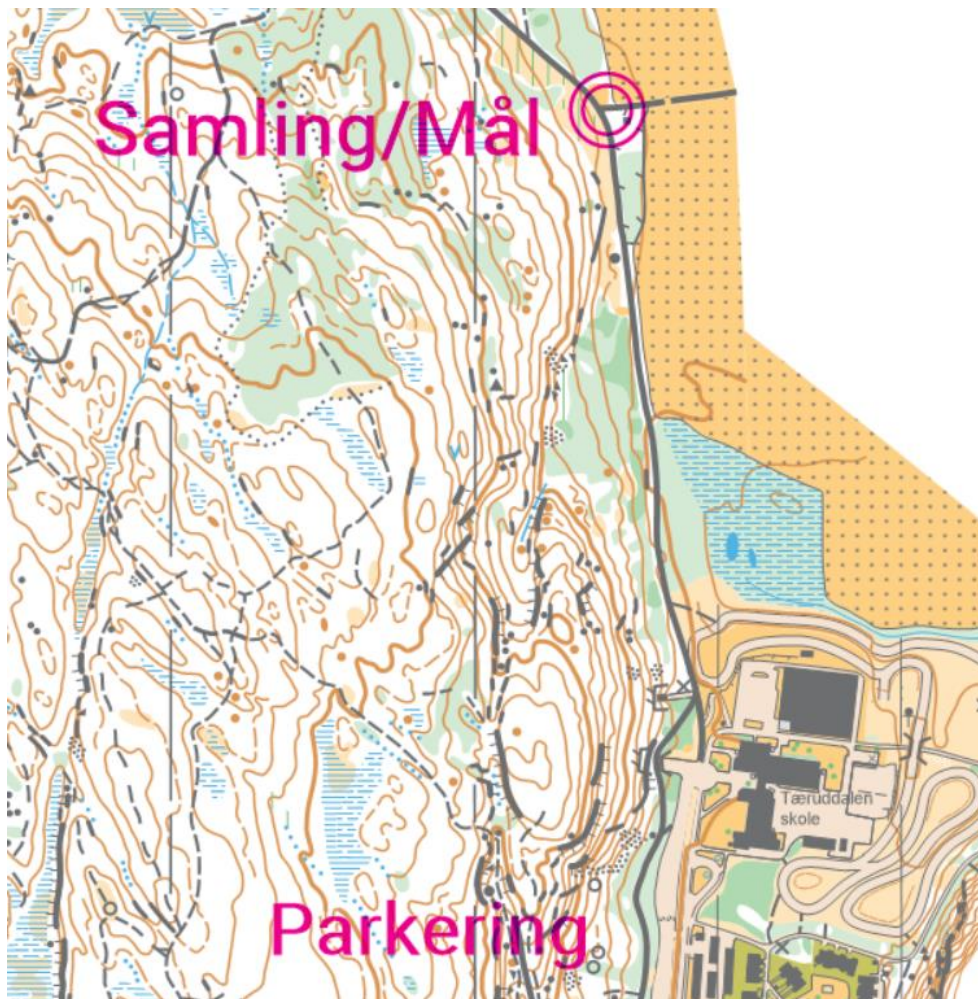
Tirsdag 08.09.2020

Frammøte, parkering, arena

Parkering ved Tærudhallen. Arena/samling er på veien mot Ringdalskoia. 800 meter å gå fra parkering til samling. Nordover.

Under 5 min å gå til start fra arena.

Deler av området rett vest for veien mellom samling og mål er inngjerdet, det går griser der. Ingen løyper kommer bort i dette området.



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 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 for smittevern og på vannfast papir. Etteranmeldte må ta med egen plastlomme til kart printet på vanlig papir i tilfelle det ikke er nok plastkart. Det vil være antibac tilgjengelig på løpet.

Påmelding

I eventor senest mandag 7.september kl. 23.59. Det vil være mulig å etteranmelde seg i eventor og på arena så lenge det er kart. Medlemmer i Østmarka OK som ikke har emitag brikke og trenger dette, får låne gratis av klubben i korona-perioden eller inntil man har skaffet egen. Det er begrenset med leiebrikker, så det oppfordres til å skaffe egen. Leie av brikke koster kr 30 for løpere fra andre klubber og bestilles via Eventor som en tilleggstjeneste.

Deltakeravgift

Østmarka OK: alle gratis. Andre o-klubber: 50 kr pr. løp (kr 30 opp til 16 år). Etteranmeldingsbegyr kr 30. Påmelding i eventor. Betaling med VIPPS (14151). Ikke kontanter.

Starttider

Start fra kl. 1800 til kl. 1900.

Klasser og løyper

Ordinære klasser	Løype (lengde og nivå)	Kommentar
N-Åpen, D/H 9-10	2.1 km (nybegynnernivå)	Ikke tidtaking
D/H 11-12, Damer-C, Herrers-C	2.2 km C-nivå	Tidtaking, bruk av emitag
D/H13-14, Herrers-B, Damer-B	2.8 km B-nivå (middels+)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrers-AK, Damer-AK	3.2 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrers-AM, Damer-AK, D/H 15-16	3.9 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag
Herrers-A, Damer-A	5.7 km A-nivå (vanskelig)	Tidtaking, bruk av emitag

Start og mål

Kart deles ut ved ankomst arena. Det er ca. 300 m til start. På arena vil det være mulig å sjekke at brikken virker.

Starten praktiseres som fri og selvstyrt: Det vil si at det er en null-bukk der, og at det ikke er starttid eller starter. Målet stenger klokken kl. 20.00.

Resultater gjøres tilgjengelig på nett i etterkant. Det vil ikke bli delt ut strekktider etter målgang. Livelox blir tilgjengelig etter løpet.

Kart

Ringnesmarka 2015. Målestokk 1:7500. 1:5000 for N-Åpen.

Vask

Våtklutmetoden. Ikke dusj.

Løpsleder/løypelegger

Familien Brevik, tlf 92822365 (Håvar), 91853522 (Ragnhild), 48085534 (Monica), 91839084 (Gina)

Velkommen!