



VELKOMMEN TIL KLUBBMESTERSKAP 2020

Grønmo.

Tirsdag 15.september kl 1730

Oppsal-medlemmer, venner av Oppsal Orientering og andre nysgjerrige ønskes velkommen til klubbmesterskap!

Kart: Utsnitt av Skullerudåsen, utgitt til 15-stafetten/KVM i 2019. Målestokk 1:7500.

Terreng: Variert, fra vrien skråli og detaljrik høydepunktbonanza til åpent silkeføre. Mindre stier enn vanlig i Østmarka. Terrengtet er relativt lite brukt til fellestreninger etc, så benytt sjansen! Terrengtet er sperret til O-festivalen 2023, løpere som representerer andre klubber må være oppmerksom på dette.

Klasser/løyper

På grunn av lysforholdene og potensialet for at det KAN bli mørkt får klubbmesterskapet i år litt kortere løyper med mellomdistansepreg. Det kan bli justeringer på løypelengder. Klasser kan bli slått sammen. Ettersom det er ganske korte løyper oppfordres flest mulig til å prøve seg i årsklasse-løypene - men det viktigste er at dere kommer!

1,7 km N	D/H-16N, Åpen N
1,7 km N/C	D9-10, H9-10
1,9 km C	D11-12, H11-12, Åpen C
2,7 km B	D13-14, H13-14, Åpen B
2,4 km A	D65, D75
2,6 km A	D55, H65, H75, Åpen AK
3,1 km A	D15-16, D45, H15-16, H55
3,4 km A	D17-20, D21, H45
4,1 km A	H17-20, H21

Parkering: På utfartsparkeringen ved Grønmo. Sykkel via Skullerud skistadion anbefales gjerne.

Start/Arena: Start i tilknytning til mål, ca 10 minutter/1000 meter å gå fra parkering, stort sett på grusvei og sti, noe stigning mot slutten. Hvis man sykler blir det bare ca 500 meter på sti.
Fri start fra kl 1730.

Påmelding: På grunn av koronarestriksjoner må vi ha forhåndspåmelding. Påmeldingsfrist søndag 13.september kl 2359. Dette gjelder også de som skal skygge.
Løpet følger NOFs koronaanbefalinger: Kom - løp - dra.

Stemplingsmetode: Vanlig emit-brikke. Klubben har et meget begrenset antall til utlån.

Smittevern: Ingen kiosk, ingen løperdrikke. Alle må desinfisere hender, kompass og brikke. Det vil ikke være noen resultatoppslag på arena.

Sanitet: Kun enkel førstehjelp

Premiering: Tradisjonelle vandrepremier i junior- og seniorklasser (deles ut på årsmøtet). Muligens noen overraskelser utover dette.

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

Ikke løpe? Hjelp til arrangementet er alltid kjærkomment, meld deg gjerne.

VELKOMMEN TIL ÅRETS KLUBBMESTERSKAP!!!