



KM NATT AOOK 13.OKTOBER 2020

PM

Oppsal Orientering ønsker velkommen til kretsmesterskap i nattorientering for Akershus og Oslo Orienteringskrets.

Løpet vil bli avholdt i henhold til NOF's Veileder for o-løp med begrenset deltagelse, oppdatert 17.august 2020. Alle løpere pålegges å gjøre seg kjent med veiledningen før påmelding og forholde seg til myndighetenes generelle anbefalinger. Du kan lese veiledningen her:

<http://orientering.no/nyheter/aktivitetsinfo-til-klubbene-i-disse-smittevern-tider/>

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.

Oppmøte: Skullerud skole, General Ruges vei 100. Merket fra innkjøringen til skolen. Parkering på utfartsparkeringen rett nord for skolen. Om det blir fullt, benytt utfartsparkeringen ved Skullerud skistadion, ca 5 min å gå. Sykkel anbefales.

Flere muligheter for de som må reise kollektivt, se rutetabell på ruter.no

- T-bane 3 til Bogerud eller Skullerud, ca 10 min å gå fra begge stasjoner
- Buss 70 stoppested Skullerud T, ca 10 min å gå
- Buss 76 stoppested Welding Olsens vei, 1 min å gå
- Buss 79 stoppested Welding Olsens vei, 1 min å gå

Kart: Utsnitt av Skullerudåsen, utgitt 2018 og 2019. Målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 meter

Karttrykk: Rolf Ottesen AS.

Postbeskrivelser kun på løpskartene i de tre lengste løypene, ellers løse postbeskrivelser på start.

Terreng: Klassisk Østmarka med bratte skrenter og fine rygger. Endel skråli og flatere områder. Tidvis løpsteknisk utfordrende, men også partier med snill bunn og mulighet for å holde høy fart. En god del store og små stier. Terrengen brukes av mange, og det kommer til trakk i høyt tempo. Etter den siste tidens nedbør er det vått i terrenget, vær spesielt oppmerksom på glatte steinflater. Løperne kan komme i kontakt med "hagegrønt", dette er forbudt område!

Oppsal Orientering arrangerer O-festivalen 2023, og løpsterrengen grenser til sperret terreng for lang- og mellomdistansen. Sperret område er merket med fiolett på kartet.

Klasser og løyper:

Det er kretsmesterskap for senior, junior og ungdom i følgende klasser:

H21, D21

H17-20, D17-20

H15-16, D15-16

H13-14, D13-14

Iht vedtak i AOOK om kretsmesterskap er juniorklassene slått sammen til D17-20 og H17-20.

Øvrig løpstilbud er nærløp/åpne klasser.

Løypelengder:

9,0 km: H21,

7,8 km: H17-20

5,7 km: D21, D17-20, Åpen AL

4,7 km: H15-16

4,0 km: D15-16, Åpen AK

2,9 km: D13-14, H13-14, Åpen B

2,2 km: D11-12, H11-12, Åpen C

2,1 km: Åpen N

Det er gafling i de tre lengste løypene.

Skygge er tillatt i åpne klasser. Parløp er tillatt i D11-12 og H11-12.

Start: Første start klokka 1900. Løpere i N- og C-løype (inkludert D og H 11-12) har fri start mellom 1900 og 1925. Øvrige klasser har start fra kl 1931. Individuell start i alle klasser. Fra arena til start er det ca 1600 m å gå på vei og sti, den siste biten i motbakke, beregn god tid. Merket med merkebånd og reflekser.

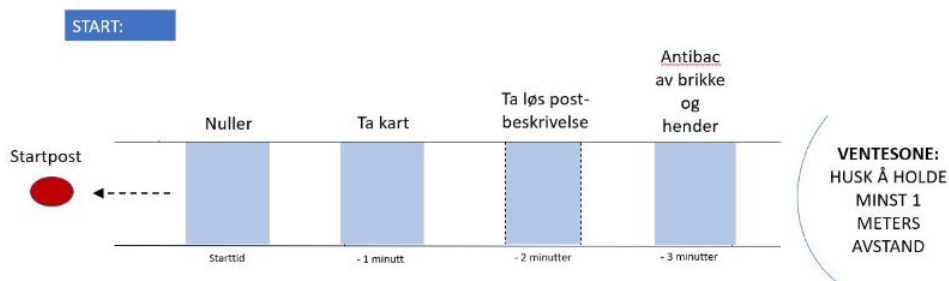
Etteranmelding/klasseendring: Det vil ikke være anledning til etteranmelding eller endring av klasse på arena.

Fair play: Løpskartene blir ikke samlet inn - ikke vis kartet til løpere som ikke har startet.

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. *Veivalgsdiskusjoner over løpskartet er dessverre ikke forenlig med godt smittevern!*

Stemplingssystem: Det brukes ordinære emit-brikker i løpet. Et meget begrenset antall leiebrikker på arena.

Koronatilpasset startprosedyre:



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

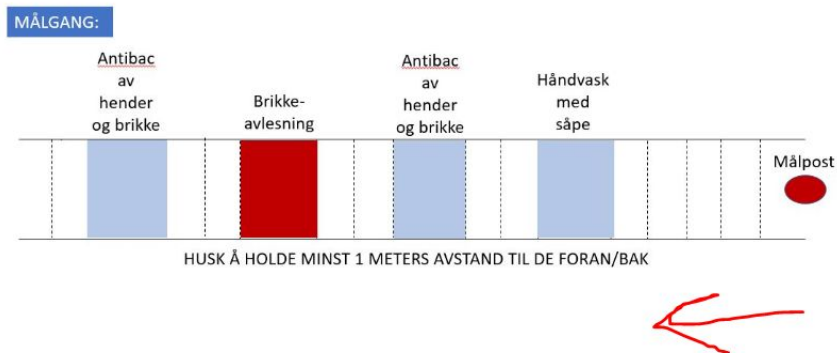
I første bås, tre minutter før start, vasker du hender og brikke med antibac.

I andre bås, to minutter før start, plukker du opp løs postbeskrivelse (gjelder ikke D/H21, D/H17-20 og Åpen AL)

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

På startstrek nuller du og løper.

Det er ca 100 meter til startpost.



Koronatilpasset målprosedyre:

Stemple på målpost, gå rolig til avlesning 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

Resultatlistor: Publiseres i eventor etter arrangementet. Ingen resultatlistor på arena. Link til liveresultater kommer i eventor.

Premiering:

Premier til alle under 12 år, selvbetjening etter målgang. KM-medaljer iht AOOKs regler. Medaljer vil bli delt ut ved en senere anledning.

Teknisk delegert, AOOK: Petter Fure

Løypelegger: Sigve Vågsnes

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

Filmoptak: Oppsal Orientering ønsker å lage en filmsnutt fra arrangementet til bruk i sosiale medier, ikke minst for å skape økt oppmerksomhet rundt vår idrett. Det vil derfor kunne være fotografer i terrenget, både stasjonære og løpende, og deltagerne risikerer å møte på disse.

Sanitet/førstehjelp: Det er ikke sanitetstjeneste utover enkel førstehjelp.

Garderober: Det er ikke garderobetilbud. Av smittevern hensyn ønsker vi ikke at løperne oppholder seg på arena lenger enn nødvendig.

WC: Det er dessverre IKKE WC på arena. Bymiljøetaten drifter et toalett ved Skaperudtjern hundepark, 300 meter nordøst for arena.

Løperdrikke/kiosk: Det er ikke løperdrikke eller væskeposter på grunn av koronarestriksjoner.

Kiosk: Det er ikke salg på arena. Ta med mat og drikke selv. Eventuelt finnes det flere dagligvarebutikker med lang åpningstid i grei nedløpingsavstand fra Skullerud skole:



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

**VELKOMMEN TIL HERLIG NATTORIENTERING I ØSTMARKA,
OG HUSK: KOM - LØP - DRA!**



