

PM

KLUBBMESTERSKAPET

LØRDAG 24. OKTOBER 2020

- Arena:** Bade- og leirplassen ved Øvresetertjern, 0791 Oslo
- Adkomst:** Offentlig kommunikasjon: T-bane nr 1 til Frognerseteren stasjon.
Med bil: Følg Holmenkollveien forbi Frognerseteren og videre oppover mot Tryvann. Parkering på kommunale p-plasser i området.
- Start:** Alle klasser utenom N-åpen har **fellesstart** på arena.
På grunn av smittevern hensyn har vi i år valgt å dele inn fellesstarten i tre puljer:
KI 13:00 – A Lang (H15-16, H17, H45)
KI 13:05 – A Kort (D15-16, D17, D45, H65)
KI 13:10 – B (H13-14, D13-14, D65) og
C (D11-12, H11-12, Heming Challenge Damer/Herrer)
N (D9-10, H9-10)
NB! Startene går presis. Møt opp i god tid! Opprop 3 minutter før start.
N-åpen har fri start mellom kl 12:45 og 13:15. Det er tillatt å starte/løpe flere sammen og/eller ha med ledsager (voksen).
Alle må husk å nulle brikken før/ved start!
- Kart:** **Frognerseteren**, målestokk **1:7500**, 5m ekvidistanse.
Kartet er synfart og revidert våren 2019 av Per Fosser.
Alle nybegynnere (D/H 9-10 og N-åpen), samt Challenge-klassene får kartet utlevert på arena før start.
Alle andre får kartet i startøyeblikket.
Postbeskrivelser er trykket på kartet. Ingen løse postbeskrivelser.
- Terreng:** Variert Nordmarkaterreng, det vil si en blanding av myrplatå ispedd skogsnar og småkoller, og skråninger med gammel skog («eventyrskog»)

og spennende terrengformasjoner. Noe ny hogst, og mange stier og tråkk nær arena.

Stemplingssystem:

Vanlig Emit EKT brikke

Et begrenset antall utlånsbrikker finnes tilgjengelig for løpere uten egen brikke, men vi oppfordrer til å låne brikke privat om man ikke har selv.

Dersom du skal låne brikke av oss er det ekstra viktig at du henter denne i god tid på forhånd, senest 30 min før start. Det samme gjelder dersom man skal registrere bytte av brikke el.l.

Løpere som er påmeldt med egen brikke trenger *ikke* å henvende seg i sekretariatet før start.

Etteranmelding:

Det vil i år dessverre ikke være mulig å melde seg på på samlingsplass løpsdagen. Kun forhåndspåmelding frem til fredag 23. oktober kl 22:00.

Startkontingent:

Klubbmesterskapet er gratis ☺ for alle medlemmer av Heming samt foreldre av barn som har betalt treningsavgift i 2020.

Gjester/eksterne betaler uoppfordret kr 50,- til Vipps: #96411.

Løyper/klasser:

Løyper	Klasser
4,8 km (A-nivå)	H15-16, H17, H45
3,5 km (A-nivå)	D15-16, D17, D45, H65
2,7 km (B-nivå)	H13-14, D13-14, D65
2,2 km (C-nivå)	D11-12, H11-12 Heming Challenge Damer Heming Challenge Herrer
1,5 km (Nybegynner)	D9-10, H9-10, N-åpen

A-løypene kan inneholde spredningsmetode.

Challenge-klassene er gjesteklasser spesielt myntet på foreldre og Hemingere fra andre grupper i Heming enn orientering! Klassene har en relativt enkel løype på "C-Nivå" (Det vil si *litt* vanskeligere enn

nybegynner, men ikke verre enn at alle bør klare det! Og litt «challenge» skal det jo også være ;) Challenge-klassene kan få kartet på forhånd.

D9-10 og H9-10 får kartet på forhånd, men deltar i fellesstarten. Resultatlisten her er urangert, ihht. NIF's barneidrettsbestemmelser.

N-åpen får kartet på forhånd, men velger selv når man vil starte (mellom kl 17:45 og 18:15). Man får vite tiden sin i mål, men tidene blir ikke publisert. Flere kan her løpe sammen, eller man kan ha med seg følge rundt.

Servering:

Kake til alle som deltar! Nam! Tusen takk til alle kakebakerne!

Etter løpet blir det også «**After-O**», med bålhygge og utdeling av ferdighetsmerker til årets ivrige og unge treningsdeltakere.

Klubben stiller med bål, pølser og marshmallows på pinne, men fint om man selv tar med drikke og tilbehør til pølsene og hjelper til med å overholde en forsvarlig ramme med hensyn til smittevern.

Premiering:

Klubbmestere blir premiert på klubbkvelden ved sesongavslutning (eller ved en annen passende anledning):

Raskeste mann i den lengste A-løypa får navnet inngravert i vandrepokalen «*Arne Bakken's minnepokal*».

Raskeste dame i den litt kortere A-løypa får navnet inngravert i vandrepokalen «*Robinson Crusset II*».

I tillegg er det spurtpremie for raskeste løper fra siste post og til mål, uansett klasse.

Løpsledelse:

Løpsledere: Marit Inngjerdningen (950 63 929)
Harald Eide-Fredriksen (930 54 441)
orientering@heming.no

Løypelegger: Karl Fremstad

Vel møtt!

Styret i
Heming Orientering



Smittevern – Covid-19:

Løpet arrangeres etter retningslinjer fra Norges Orienteringsforbund, og i tråd med de seneste anbefalingene fra FHI og Norges Idrettsforbund. Endringer i dette kan forekomme helt frem til løpet og informasjon vil i så fall bli gitt på Eventor.

- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta eller møte opp (heller ikke ved milde symptomer).
- Personer som er i karantene eller isolasjon skal ikke delta eller møte opp på samlingsplass.
- Det er bare adgang for personer som er påmeldt på forhånd, pluss eventuelt familie fra samme husstand.
- Alle løpere skal vise hensyn og opprettholde minimum **1 meter avstand** til andre løpere. Dette gjelder på start, i selve løpet og på arena før, under og etter løpet.
- Kartene vil *ikke* bli samlet inn ved målgang, men vi oppfordrer alle til å legge det i sekk/bag og ikke diskutere tett rundt kartene med andre løpere.

Løpsleder er også smittevernansvarlig for løpet. Anvisningene fra denne skal etterkommes.