

PM
15-stafetten
Lørdag 21. mai 2022



- Arena:** Fjellstadbakken, Oslo.
- Veimerking:** Merket fra Abildsøkrysset på E6, avkjøring til Skullerud. Følg merking til Skullerud Skole.
- Parkering:** På Skullerud Skole. Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. 1500 meter å gå. God adkomst på grusvei for sykkel og barnevogn. En del høydemeter.
- Offentlig transport:** Bussrute 76 og 79 stopper ved Welding Olsensvei, ved Skullerud Skole. T-bane linje 3, nærmeste stopp er Skullerud, 650 meter å gå til Skullerud Skole, eller 2 000 m til Fjellstadbakken, omlag 30 min gange.
- Start:** 15-stafetten: Fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere kl 11:00. Råtasskonkurransen: Fellesstart kl 11:10. Se eget PM.
- Kart:** Skullerudåsen, revidert 2019, 1:7500 for alle etapper, 5 m ekvidistanse.
Råtasskonkurransen: Se eget PM.
- Terreng:** I hovedsak nærterreng med mange stier og god løpbarhet. Detaljrikt. Middels kupert.
- Det er tråkk og mindre stier som ikke står på kartet.
- Det er stor sykkelaktivitet på stiene og veiene i området. Det er viktig å være klar over at syklistene kan dukke opp raskt.
- Det er mange poster i terrenget og enkelte ligger tett. Vær nøye med å sjekke postkodene!

**15-stafetten,
konkurransemetode:**

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	3 løpere	3 km (3 km)	D13- / H13-16 / H50-	B
2	3 løpere	6 km (5,3 km)	D15-/H15-	A
3	3 løpere	2,5 km (2,2 km)	D13 -16 / H13-14 / H60- /D40-	C
4	3 løpere	4 km (4,1 km)	D13- / H1320/ H40-	B
= 3 løpere x 4 etapper = 12 løpere				
13	1 løper	4 km (4,1 km)	D13- / H1320/ H40-	B
14	1 løper	3 km (3 km)	D13- / H1316 / H45-	B
15	1 løper	6 km (5,3 km)	D15- / H15-	A

Løypelengdene i parentes inkluderer ca. 100 meter merket løype fra siste post til veksling/mål og ca. 100m til startpost. Alle etapper er gaflet.

Etappene 1 - 4 løpes som tre parallelle stafetter. Når alle tre 4.etappeløpere har fullført, starter lagets løper på 13. etappe og konkurransen fortsetter som vanlig orienteringsstafett.

Lagsammenstilling:

Hvert lag skal ha:

- Minst 5 damer, hvorav minst en må være D13-20 eller D40-.
- Minst 3 løpere i D/H13-16 eller D/H 45-, der begge kjønn skal være representert.
- Det er startmuligheter for flerklubblag ifølge NOFs regler.

Oppsamlingsstart:

- For alle etapper 30 minutter etter seirende lags målplassering. Mål stenger to timer etter oppsamlingsstarten.

Det er meldeposter, samt forvarsling på alle løyper.

Startnummer: Alle løpere skal ha startnummer. Finnes i lagsposen sammen med sikkerhetsnåler og backuplapper.

Etteranmelding: Etteranmelding 15- stafetten via Eventor innen fredag 20. mai kl. 20:00 eller på arena inntil 1 time før start (så lenge det er kart).

Lagoppstilling: Lagoppstilling kan oppdateres og endres via Eventor innen lørdag 21. mai kl. 06:00. Endringer på arena på løpsdagen

senest en time før start. Det er begrenset kapasitet til å gjøre endringer på arena så vi henstiller om at dette i størst mulig grad unngås.

Råtasskonkurransen: Lagkonkurransen med 3-5 løpere for barn og ungdom i alder 9- 12 år. Poeng-o-løype med poster av ulik vanskelighetsgrad. Tillatt for D/H13-16 løpere som ikke deltar i 15-stafetten. Egen påmelding. Etteranmelding innen fredag 20. mai kl. 20:00. Deretter etteranmelding kun på arena så lenge vi har ledige kart. Se eget PM.

Direkteløyper: Ca. 2 km (C-nivå), ca. 3 km (B-nivå) og ca. 5,2 km (A-nivå). Påmelding i informasjonsteltet på arena. Nulling av brikke og start av tidtaking foregår ved inngang til vekslingsfeltet. Direkteløperne har samme sistepost som stafetløperne, men merk at de ikke skal løpe i samme mål som stafetten, men løpe direkte til infoteltet for målgang og avlesing av brikke. Påmelding og start mellom kl. 11 og 13. Enkel resultatservice. Startkontingent kr. 100,-. Kontant betaling, VIPPS: 10691 (Oppsal orientering) eller faktura til klubben. Ta med egen EMIT-brikke.

Kvitteringssystem: EMIT-brikker benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer må oppgis ved påmelding. Det er ikke mulig å leie Emit-brikke av arrangøren. Hver Emit-brikke kan kun benyttes én gang i løpet av 15-stafetten / Råtasskonkurransen / Direkteløyper. *Husk å nulle brikken ved inngang til start/vekslingsfeltet.*

Premiering: I henhold til reglene fra NOF med premier til 1/5 av lagene. Premie til den klubb som kommer først i mål med to lag.

Råtasskonkurransen: Deltakerpremier til alle.

Barnepark: På arena fra kl 10:30.

Småtroll: Påmelding og start fra arena fra kl 10.30. Startkontingent kr. 30. Premier til alle.

Toalett: På arena.

Førstehjelp: Lege på arena.

Vask: Våtklut.

Salg: I kiosken er det stort utvalg av baguetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc. Kiosken tar VIPPS: 10691 (Oppsal orientering).

Ola Dilt (tur-o): Turorienteringsopplegg i Østmarka kan kjøpes ved henvendelse infoteltet.

Løpsledelse: Løpsleder: Anette Wigaard (M 41624707, anette@wigaard.com)
og John Harald Johansen
Løypelegger: Sveinung Syvertsen
Råtass-lagkonkurransen: Dagrun Brox Rayamajhi

Teknisk delegert: Terje Linløkken, Østmarka OK

Jury: Blir oppnevnt før løpet

**Oppsal orientering ønsker velkommen til 15-stafetten og
Råtasskonkurransen!**

