



15-stafetten

Lørdag 13. mai 2023

NYHETER 2023:

- Fellesstart på etappe 2, 3 og 4 under stafetten - for alle løpere som ikke har vekslet (se etappeoppsett)
- Endret rekkefølge på etappeoppsettet
- 15-kvartetten - ny stafett med kun 4 etapper beregnet for mindre klubber, samt et alternativ for klubbenes ekstraløpere. Få stafettfølelsen - stafetten går parallelt med 15-stafetten og i de samme løypene.

Samlingsplass

Krigsskolen Linderud, Utfartsveien 2: <https://goo.gl/maps/zz88YHergKwV8Dhh8>

Parkering

Parkering på deler av grusplassen på arena. Ved stor deltagelse vil vi ta i bruk parkering i nærliggende industriområde ca 600m å gå.

Offentlig transport

T-Bane til Linderud – derfra ca. 900m å gå til arena.

Buss 25, 31, 33, 380 eller 390 til Linderudsletta - derfra ca 400m å gå til arena

Vi oppfordrer til at så mange som mulig bruker offentlig transport, da det er begrenset med parkering på arena.

Se www.ruter.no for rutetider og alternativer.

15-stafetten

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasse	Nivå
1	3 løpere	3 km	D13- / H13-16 / H50-	B
2	3 løpere	2,5 km	D13-16 / H13-14/ H60- /D40-	C
<i>Fellesstart 20 minutter etter at første løper kommer til veksling etter 2. etappe - for alle løpere som ikke har vekslet.</i>				
3	3 løpere	4 km	D13-/ H13-20 / H40-	B
<i>Fellesstart 25 minutter etter at først løper kommer til veksling etter 3. etappe - for alle løpere som ikke har vekslet.</i>				
4	3 løpere	5,5 km	D15-/ H15-	A
<i>Fellesstart 30 minutter etter at første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling etter 4. etappe - for alle som ikke har vekslet.</i>				
= 3 løpere x 4 etapper = 12 løpere				
13	1 løper	3 km	D13- / H13-16 / H50-	B
14	1 løper	4 km	D13-/ H13-20 / H40-	B
15	1 løper	5,5 km	D15-/ H15-	A

Det tas forbehold om justering av løypelengdene. Alle etapper er gaflet.

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

Dersom laget ikke har vekslet ut 30 minutter etter at første lag har vekslet etter 4. etappe, går laget ut på fellesstart for 13. etappe.

Lagssammensetning:

Hvert lag skal ha:

- Minst 5 damer, hvorav minst én 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.

Alle lag gis anledning til å fullføre.

15-kvartetten

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasse	Nivå
1	1 løper	3 km	D13- / H13-16 / H50-	B
2	1 løper	2,5 km	D13-16 / H13-14/ H60- /D40-	C
<i>Fellesstart 20 minutter etter at første løper i 15-stafetten kommer til veksling etter 2. etappe - for alle løpere som ikke har vekslet.</i>				
3	1 løper	4 km	D13-/ H13-20 / H40-	B
<i>Fellesstart 25 minutter etter at første løper i 15-stafetten løper kommer til veksling etter 3. etappe - for alle løpere som ikke har vekslet.</i>				
4	1 løper	5,5 km	D15-/ H15-	A

Det tas forbehold om justering av løypelengdene. Stafetten er ugaflet.

Lagssammensetning:

Hvert lag skal ha:

- Minst 1 dame eller herre
- Det er startmuligheter for flerklubblag ifølge NOFs regler.

Alle lag gis anledning til å fullføre.

Start 15-stafetten og 15-kvartetten

Fellesstart på arena for begge stafettene kl.11:00 .

Start og veksling vil skje inne på arena. Løperne følger merket løype ut av arena til startpost. Til mål følges merking fra siste post til veksling/mål inne på arena.

Råtasskonkurransen

Fellesstart på arena kl. 11:10.

Lagkonkurransen med 3-5 løpere for barn og ungdom i alderen 9-12 år.

Poeng-ø-løype med poster av ulik vanskelighetsgrad. Tillatt for D/H13-16 løpere som ikke deltar i 15-stafetten.

Egen påmelding innen mandag 8. mai kl. 23:59. Nærmere info kommer.

Etteranmelding innen fredag 12. mai kl. 20:00. Deretter etteranmelding kun på arena så lenge vi har ledige kart.

Direkteløyper

2 km (C-nivå), 3 km (B-nivå) og 5 km (A-nivå) løyper med tidtaking. Påmelding i løpskontor på arena frem til kl 12:30. Fri start fra arena mellom kl. 11:00 og 13:00.

Startkontingent kr. 100,-, vipps betaling ved direktepåmelding på samlingsplass. Ta med egen EmitTag.

Stemplingsystem

Vi bruker Emit touch free stemping, så meld deg på med din emiTag-brikke (samme som du bruker på skirenn, 7 siffer).

Merk at Emitags med serienummer lavere enn 3 992 590 er for gamle i år og må byttes pga batterialder.

Løpere som ikke har egen brikke kan leie for kr.50,-

Kart

Alunsjøen sør, rev 2023, 1:10000 og 1:7500, ekv 5m, printet

Terreng

Terrengt nærmest arena er todelt med klassisk stirikt nærterreng og områder med kulturlandskap bestående av åpne svaberg med spredt furuskog i mellom.

Småtroll

Egen småtroll-løype på samlingsplass begge dager, kr. 30.

Barnepark

Barnepark tilbys på arena.

Vask

Våtklut

Påmelding

Senest mandag 8. mai kl. 23:59

Link til påmelding 15-stafetten/15-kvartetten:

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/17194>

Link til påmelding Råtasskonkurransen:

<https://forms.gle/kFhPT2PXdWSsCZDAA>

Lagoppstilling

Lagoppstilling leveres i Eventor senest lørdag 13. mai kl. 06:00.

Etteranmelding

Online etteranmelding fram til fredag 12. mai kl. 20:00 i Eventor.

Deretter på samlingsplass søndag frem til kl 10:00, så lenge kartene holder.

Påmeldingsavgift

15-stafetten kr. 2250,-. Etteranmelding mot tillegg kr 750,-.

15-kvartetten kr. 600,-. Etteranmelding mot tillegg kr 200,-.

Råtasskonkurransen kr. 300,- pr. lag.

Klubbene blir fakturert i etterkant.

Leiebrikke kr. 50,-

Premiering

Premiering etter NOFs regler.

Kiosk

Det blir klassisk kiosksalg på arena med pølse, kaker, brus og selvfølgelig Lillomarkas supersveler!

Sportsutstyr

4allsports kommer med salg på arena.
Du finner utvalget på: www.4allsport.com

Løpsleder

Mathias Benjaminsen

mob: 93816270

e-post: mabenjam@gmail.com

Løypelegger

Ståle Sønsterudbråten

Kontrollør (TD)

Bent Erik Skaug, Oppsal