

Innbydelse

NM sprintstafett og NM knockout



Innbydelsen gjelder for 9.-10. mai som Lillomarka arrangerer.

Søndag 11. mai arrangerer naboklubben Nittedal Orientering NM sprint. Se link til arrangementet i Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/19465>

Arena

Humbleby, Romsås: <https://maps.app.goo.gl/n79uA3eKuZwjzZVB6>

Fremmøte og parkering

Fredag: Parkering Badedammen Grorud. Merket fra Trondheimsvn (Rv4). Derfra 1 km (12-15 min) å gå til arena. <https://maps.app.goo.gl/NFqzL1bQAJ5GXBwQ6>

Lørdag: Oppmøte og avslipp løpere for karantene på Grorud Flerbrukshus mellom kl. 09.00 -10.00. <https://maps.app.goo.gl/8kBiocUKMFJYBMRY9>

Parkering for løpere på Grorud idrettsplass. For ledsagere/andre er det samme parkering som fredag ved Badedammen, Grorud.

Offentlig transport

T-banelinje 4 og 5 til Grorud gir overgang til **buss 63** til Arena (stoppested Romsås kirke). De som skal til karantene lørdag på Grorud flerbrukshus skal ikke ta buss 63, men gå 300 meter (se kartlink over). Se www.ruter.no for rutetider.

NB! Bruk av t-bane til Romsås er ikke tillatt da denne ligger i sperret terreng. Dette gjelder både til og fra frem til og med finalen på knockout sprinten. Benytt buss 63 (stoppested Romsås kirke) også ved retur med offentlig transport.

Sperret terreng

Det er utøvers ansvar å holde seg oppdatert om aktuell sperring, endring av sperrede områder og respektere dette. Brudd på sperrereglene vil medføre diskvalifikasjon eller startnekt. Link til NOFs terrengsperringer:

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1Ty0mN9pGReL7mAXSvXWoEdVl-fc&ll=60.02512445591971%2C10.98461865260392&z=12>

Start og tidsskjema

Fredag: Fellesstart sprintstafett kl.18.00. Målgang 19.00 og premieutdeling 19.30.

Lørdag: Første start er klokken 10.00. Merket fra karantene Grorud Flerbrukshus. Målgang finaler ca kl.18.00 og premieutdeling etter dette.

Klasser og løyper

Sprintstafett: H-D-H-D

Knock-out: D/H 17-18, D/H 19-20, D/H 21

Løypelengder i henhold til NOFs konkurranseregler. Informasjon om løypelengder kommer i PM. I henhold til NOF's konkurranseregler pkt 8.1.2. kan stafettlag settes sammen på tvers av klubbgrenser. Slike lag deltar i ordinær klasse, men skal ikke premieres. Det skal framkomme av lagoppstilling og startliste hvilke klubber som inngår i slike sammensatte lag.

Stemplingssystem

Vi bruker Emit touch free stemping, meld deg på med din emiTag-brikke.

Merk at emiTags med serienummer lavere enn 4121510 nå trolig har for gamle batterier og bør byttes ut. Oppdater alltid din Eventor-konto med nye brikkenummer. Løpere som ikke har egen brikke kan leie for kr.50,-.

Løperne får i tillegg tildelt ekstra emiTag som skal benyttes på alle løp i NM-helgen.

Utvalgte løpere må løpe med GPS for tracking.

Påmelding

Senest mandag 28. april kl. 23:59 i Eventor.

NM sprintstafett fredag: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/19378>

NM knockout sprint lørdag: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/19377>

Etteranmelding

Etteranmelding i Eventor fram til mandag 5. mai kl. 23:59 mot 50% tillegg.

Påmeldingsavgift

NM knockout sprint kr 700,-

NM sprintstafett kr 2.400,-/lag

Etteranmeldingstillegg er 50% av ordinær pris. Startkontingent blir ikke refundert ved forfall etter ordinær påmeldingsfrist. Leie av emiTag kr. 50,-.

Klubbene blir fakturert i etterkant.

Kart

Romsås, revidert 2025, 1:4000, ekv. 2m, printet på vannfast papir.

Terreng

Terrenget består av blokkbebyggelse og skoleområder med gangveier og innslag av gressplener og parker. Noe skog kan forekomme i mindre omfang. Området er middels kupert. Det er lite eller ingen biltrafikk i området.

Overnatting

Oslo har et bredt utvalg av overnattingsmuligheter. Det blir ikke tilrettelagt for spesielle overnattingstilbud. Vi anbefaler Norsk Orienterings samarbeidspartner Strawberry Hotels: <https://www.strawberry.no/norgesorienteringsforbund/>

Nærmeste hotel er Quality Hotel 33 på Risløkka/Økern. Kort vei til t-bane linje 4 og 5 som går til Grorud.

Til søndagens NM sprint i Nittedal går det ikke direkte kollektivtransport fra hotellet. Da må man via bussterminalen i Oslo (10 min med t-banen) og ta buss rute 390 eller tog Gjøvikbanen RE30/RE31 til Nittedal stasjon.

Ytterligere informasjon

PM vil bli publisert i god tid før NM med detaljert informasjon for sprintstafetten og knockout-sprint prologen.

På lørdagens knockout-sprint vil det være nytt karanteneområde for semifinaler og finaler. Ytterligere informasjon om semifinaler og finaler publiseres i karanteneområdet når det åpner.

Premiering

Premiering og NM-medaljer etter NOFs regler.

Salg og sportsutstyr

Det vil være kiosksalg begge dager på arena.

O-sport kommer med salg på arena. Du finner utvalget på: www.4allsport.com

Løpsledelse

Vidar Benjaminsen, mob: 93 20 47 90, e-post: b-sats@online.no

Mathias Benjaminsen, mob: 93 81 62 70, e-post: mabenjam@gmail.com

Løypeleggere

Didrik Bredesen og Elias Skjolden Sørensen

Kontrollør (TD)

Håvard Haga og Jan Arild Johnsen

Velkommen til en flott sprint-helg!

