



Innbydelse 15-stafetten og Råtasskonkurransen

Oppsal orientering ønsker velkommen til Norges største klubbstafett lørdag 30. august – I år som en del av Stafettligaen Østlandet 2025!

15-stafetten har etappefordeling som sørger for at alle klubbens løpere, fra ungdommer til superveteraner, bidrar til sluttresultatet.

For løpere 9-12 år har vi Norges kuleste fellesstart: Råtasskonkurransen!

Arena: Ødegården, Oslo ([59.8695](#), [10.8829](#)).

Parkering: Offentlig parkering ved Skullerud skole ([59.8714](#), [10.8495](#)), Skullerudstua ([59.8653](#), [10.8447](#)) eller Haraløkka ([59.8810](#), [10.8567](#)). Ingen merking eller parkeringsvakter. Ca. 2,5-3,3 km å gå til arena langs asfalt og grusvei. God adkomst med sykkel og barnevogn. Merket fra Rustadsaga til arena (rød linje).

Offentlig transport:

- T-bane: Linje 3 til Bogerud, derfra 2,9 km å gå til arena.
- Buss: Rute 76 eller 79 til Welding Olsens vei, derfra 2,7 km å gå til arena.



**Start:**

- 15-stafetten: Fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere og 15-kvartettens 1. etappeløper kl. 11:00.
- Råtasskonkurransen: Fellesstart kl. 11:15

Kart: Slettfjell, revidert i 2024 av Kristen Treekrem. Målestokk for de ulike etappene kommer i PM. Kartene er trykket på vannfast papir hos Benjamin Sats & Trykk DA.

Terreng: Klassisk Østmarka-terreng med åpne myrer og innbydende fururygger, men også partier med kupering, tettere vegetasjon og skrentrekker. Områder med villmarkspreget, men også en del skiløyper og turstier.

Påmelding 15-stafetten/kvartetten: Stafettpåmelding via Eventor innen mandag 25. august kl. 23:59.

Etteranmelding 15-stafetten/kvartetten: Etteranmelding via Eventor innen fredag 29. august kl. 20:00 eller på arena inntil 1 time før start (så lenge det er kart).

Lagoppstilling 15-stafetten/kvartetten: Lagoppstilling kan oppdateres og endres via Eventor innen lørdag 30. august kl. 06:00.

Startkontingent:

- 15-stafetten kr. 2350,-. Etteranmelding mot tillegg kr 750,-
- 15-kvartetten kr. 650,-. Etteranmelding mot tillegg kr 250,-
- Råtasskonkurransen kr. 300,- per lag.

Klubbene blir fakturert i etterkant.

Stemplingssystem: Det benyttes emiTag (touch-free) for stemplingskontroll og tidtaking i stafett-konkurransene og direkte løyper. En emiTag kan kun benyttes én gang i løpet av 15-stafetten eller 15-kvartetten. EmiTag-nummer må oppgis ved påmelding.

EmiTag kan leies for 50,- stk for løpere som er påmeldt innen fristen. Det leies ikke ut emiTag til etteranmeldte. Henviser også til emit sine nettsider om behov for bytte av emiTag-brikker:

<https://emit.no/support-base/emitag-brikke/>

I Råtasskonkurransen benyttes det stempling med emit-brikker. Det skal kun benyttes 1 stk emit-brikke per lag. Oppgi brikkenummer ved påmelding.



15-stafetten

Etappeoppsett:

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	3 løpere	3,2 km	D 13- H 13-16 H 50-	B
2	3 løpere	2,6 km	D 13-16 H 13-14 H 60- D 40-	C
3	3 løpere	4,2 km	D 13- H 13-20 H 40-	B
4	3 løpere	5,8 km	D 15- H 15-	A
<i>3 løpere x 4 etapper = 12 løpere</i>				
13	1 løper	4,2 km	D 13- H 13-20 H 40-	B
14	1 løper	3,2 km	D 13- H 13-16 H 45-	B
15	1 løper	5,8 km	D 15- H 15-	A

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

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

Lagsammensetning:

- Minst 5 damer per lag, hvorav minst en må være D 13-20 eller D 40-.
- Minst 3 løpere i D/H 13-16 eller D/H 45- per lag, der begge kjønn skal være representert.
- Det er startmuligheter for flerklubblag ifølge NOFs regler.

Oppsamlingsstart:

- 2. etappe: Fellesstart 25 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling.
- 3. etappe: Fellesstart 30 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling.
- 4. etappe: Fellesstart 35 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling.
- Øvrige etapper: Fellesstart etter seirende lags målpassering.



15-kvartetten

Etappeoppsett:

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	1 løper	3,2 km	Fri aldersklasse	B
2	1 løper	2,6 km	Fri aldersklasse	C
3	1 løper	4,2 km	Fri aldersklasse	B
4	1 løper	5,8 km	Fri aldersklasse	A

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

Lagsammensetning: Fri lagsammensetning. Det er dermed mulig å f.eks. sette sammen kompislag, bedriftslag eller lag satt sammen av reserver for 15-stafetten. Vær oppmerksomme på at de fire etappene har ulik vanskelighetsgrad. A-løype (siste etappe) har mest krevende orientering, mens C-løypa (2. etappe) er enklest.

Oppsamlingsstart:

- 2. etappe: Fellesstart 25 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling.
- 3. etappe: Fellesstart 30 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling.
- 4. etappe: Fellesstart 35 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling.
- Øvrige etapper: Fellesstart etter seirende lags målpassering.

Råtasskonkurransen

Lagkonkurranse 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. Voksne kan skygge ferske lag, nærmere info kommer. Egen påmelding via Eventor innen mandag 25. august kl. 23:59. Etteranmelding innen fredag 29. august kl. 20:00. Deretter etteranmelding 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 informasjonsteltet på arena. Omtrent 200m til start og fri starttid mellom kl. 11 og 13. Enkel resultatservice. Startkontingent kr. 100,-. Kontant betaling eller faktura til klubben. Det benyttes emiTag (touch-free) for stemplingskontroll. Ta med egen emiTag.

Premiering: Premier til 1/5 av lagene. Premie til den klubb som kommer først i mål med to lag. For Råtasskonkurransen er det deltakerpremier til alle.

Barnepark: Ingen barnepark lørdag, kun søndag.

Småttroll: Påmelding og start fra arena. Premier til alle.



Vask: Våtklut. Mulig å bade i Nøklevann ved Kattisa, langs veien mellom parkering og arena.

Salg: Kioskutsalg på arena.

Løpsledelse:

- Løpsleder: Kari-Ann Ånensen (951 23 504, ka.aanensen@gmail.com)
- Løypeleggere 15-stafetten: Olai Stensland Lillevold og Sverre Bang Støeng
- Løypelegger Råtasskonkurransen: Vidar Gjelstad

TD:

- Eirik Nordhagen, Ås-NMBU Orientering (eno@eiriknor.net)

Velkommen til Knut Valstads Minneløp!

Våre samarbeidspartnere:

