

PM

KM sprint AOOK Trimtex-Cup løp 2 Onsdag 14. mai 2014 kl 18.00

Østmarka OK ønsker velkommen til KM sprint for AOOK og det 2. løpet i Trimtex-Cup.

Arena

[Solheim Skole](#), Mailandveien 4, 1470 Lørenskog. Begrenset mulighet for å sette opp lagstelt. Tilgang til gymsal hvis behov.

Veimerking/parkering

Merket fra rundkjøring Solheimsveien (RV 353) - Kjennveien. Parkering ved arena. Det er ikke tillatt å gå utenfor merket vei fra parkering til arena.

Lagsposer

Det er ikke lagsposer. Deltagere i D/H 11-12, D/H-10 og N-åpen henter kart og løse postbeskrivelser i sekretariatet. Kartene skal ikke vises til utøvere som skal løpe i vanlige klasser.

Etteranmelding

På e-post til helge.bakkehoi@gmail.com frem til tirsdag 13. mai kl 2100 (så lenge det er ledige kart).

Start

Merking til start 1 og 2 fra sørsiden av arena. Følg skilting og pass på at du kommer til riktig start.

Start 1: for alle klasser unntatt N-Åpen: Langs gangvei (over motorveien), 700 meter sør for samlingsplass. Merket med rød/hvite bånd. Avstand til startpost: 50 meter. Opprop 3 minutter før start. Husk nulling av brikker i startøyeblikket. Løse postbeskrivelser og backup lapper finnes på start 1.

Start 2: egen start for N-åpen: Langs gangvei 500 meter øst for Samlingsplass (på nordsiden av motorveien). Merket med gule bånd. Backup lapper finnes på start 2.

Første start

Start 1 (ordinære klasser): kl 18.30.

Start 2 (N-åpen) kan starte intervallet kl 18.00 – 19.15 (fleksibel start, det er lov å ha med ledsager).

Toaletter/dusj

På skolen – ikke lov med o-sko med knottpiggg inne! Det er ikke toaletter på start og ingen muligheter for usjenert skvetting i buskene. Dusjmulighet på skolen.

Kart

Solheim, utgitt 2014. Målestokk 1:5000 og 2 m ekv. Kart og løyper er printet hos Benjamin sats & trykk. Synfaringen av kartet avsluttet 10. mai. Merk at flaggestenger og alle typer søppelcontainere ikke er markert som detalj på kartet. Eget kart for N-Åpen (Målestokk 1:2500 og 2 m ekvidistanse).

Terreng

Løpsområdet består av skog, bebyggelse med plen, parkområde og bymessig bebyggelse med skoler og barnehage. Deler av løypene går i trafikkert område med de utfordringer det medfører. Vi

har vakter på start og enkelte andre kritiske steder, men det er du som løper som må ta ansvar for din egen sikkerhet ved å se deg for i trafikken. Husk at du som løper har "vikeplikt" for vanlige folk som går i gatene, på fortau og gangveiene.

I slutten av løpet kommer noen av løypene inn i en barnehage. Her er det tre porter som vil bli holdt åpne under løpet, disse er markert som gjennomganger i gjerdet på kartet (vanlig svart kartsymbol).

Forbudte områder

Vi minner om at det er forbudt å løpe inn i hagemark og vegetasjon i form av blomsterbed etc. Dette er merket som olivengrønt på kartet, men er generelt ikke markert eller snitslet i terrenget. Vi oppfordrer til "fair-play" ved ikke å utfordre reglementet med løping i det olivengrønne samt passering av gjerder med tykk strek og doble tagger.

Det er strengt forbudt å løpe langs eller over motorveien, og den er markert som forbudt område med skravert rosa på kartene. Løypene fra Start 1 vil krysse motorveien over en gangbro, og det vil være poster i hver ende av denne gangbroen, slik at gangbroa er eneste naturlige veivalg.

De fleste løypene vil midtveis komme i kontakt med et inngjerdet anleggsområde ved Lørenskog ishall, dette er forbudt område og skravert med rosa på løpskartene.

På de lengste løypene er det en klatrevegg som er markert på kartet som sammenhengende svart, men med enkelte gjennomgangsmuligheter. Denne veggene er det snitslet rundt og forbudt å klatre gjennom.

Siden vi har vært så heldig å få lov av borettslagene å arrangere o-løp i områdene deres, håper vi alle løpere tar hensyn til beboerne slik at vi gir et bra inntrykk av sporten vår og får lov til å komme tilbake ved en senere anledning ☺.

Terrengfordeling

Løype 1-6: 20 % skog, 40 % asfalt og 40 % park

Løype 7-9: 50 % asfalt og 50 % park

Skovalget bør gjøres ut fra egne erfaringer med utgangspunkt i ovenstående fordeling av terreng i løypene. For de korteste løypene uten innslag av skog vil det fungere bra å bruke joggesko. For løypene med innslag av skog kan vanlige o-sko (med knott eller dobb) eller terreng sko med godt grep være en fordel, ihvertfall hvis det er vått i skogen på løpsdagen. Rene piggsko er ikke tillatt.

Løyper og løypelengder

Postbeskrivelse: IOF for alle løyper unntatt løype 9 (N-Åpen).

LØYPE	START	KLASSER	LENGDE
1	1	H21, H19-20	3,0km
2	1	D21, H17-18, H40	2,6km
3	1	D19-20, D17-18, H15-16, H50	2,5km
4	1	D15,16, D40, D50, H60	2,2 km
5	1	D13-14, H13-14	1,9 km
6	1	D60, D70, H70	1,9 km
7	1	D11-12, H11-12	1,4 km
8	1	D-10, H-10	1,2 km
9	2	N-Åpen	1,1 km

Postbeskrivelser

Postbeskrivelsene er trykket på kartet og finnes løse som selvbetjening på start 1.

Innsamling av løpskart

Løpskartene samles inn ved målgang frem til de siste løperne har startet. Innsamlede kart frigjøres ca. kl. 19.45.

Premiering og premieutdeling

Etter NOFs regler. KM-medaljer iht til AOOKs regler. N-åpen og D/H-10 får premier når løpet er gjennomført. Premieutdeling i øvrige klasser skjer fortløpende.

KM-klasser

D/H 13-14, D/H 15-16, D/H 17-18, D/H 19-20, D/H 21-

Trimtex-cup



Løpet er løp nr. 2 i AOOKs Trimtex-Cup som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Egen speakertjeneste for Trimtex-cup klassene. Løpere i Trimtex-cup skal bære startnummer – selvbetjening på start. Ledertrøyer og klatretrøyer deles ut på arena. Se eget PM for Trimtex-Cup. Mer informasjon finnes på AOOK sine [hjemmesider](#).

Sanitet

Henvendelse sekretariat.

Salg

Kiosk inne på skolen. Kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.

Start- og resultatlister

På Eventor og www.ostmarkaok.no. Startlister vil være klare tirsdag kveld.

Løpsledelse

Løpsleder: Per Stedje, E-post: pers@basefarm.no. Telefon: 913 35 819.

Løypelegger: Steinar Låg

Speaker: Trond Kortner

TD: Roger Mostue, Oppsal Orientering

Jury: Berit Sofie Wiklund, Nydalen

Petter Fure, Oppsal

Grete Berntsen, Måren OK