

**PM**  
**15-stafetten**  
**Lørdag 2.mai 2015**



- Arena:** Ellingsrud, nord i Østmarka
- Veimerking:** Merket fra rundkjøring i krysset Fv 352 og Lørenskogveien, rett syd for Robsrudkrysset ved fylkesgrensen mellom Oslo og Akershus.
- Parkering:** Ellingsrud idrettsanlegg. Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. 1000-1500 meter å gå på asfaltvei / skogsbilvei til arena. God adkomst for sykkel og barnevogn. NB! Ingen parkering ved arena.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 2 Ellingsrud til endeholdeplass Ellingsrud. Følg T-baneskilting til utgang (ikke heis). Samlingsplass er rett utenfor utgangen ved Gamle Strømsvei. Se [www.ruter.no](http://www.ruter.no) for rutetider.
- Start:** 15-stafetten: Fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere kl 13:00, på veien nord for samlingsplass.  
Ungdomskonkurransen: Fellesstart kl 13:10, samme sted som 15-stafetten. Se eget PM.
- Kart:** Puttåsen, revidert 2015, 1:7500 (for 2, 3 og 4 km) og 1:10000 (6 km), 5 m ekvidistanse.  
Ungdomskonkurransen: Puttåsen, 1:7500.
- Terreng:** Nærterreng med mange stier, men også typisk Østmarkterreng. Detaljrikt. Middels kupering.

Det er ikke tillatt å løpe i eller krysse private hager.

Det er mange poster i terrenget og de kan ligge tett. Vær nøye med å sjekke postkodene!

**15-stafetten,  
konkurransemetode:**

<b>Etappe</b>	<b>Antall løpere</b>	<b>Løypelengde</b>	<b>Klasser</b>	<b>Nivå</b>
1	3 løpere	3 km (3,0 km)	D13- / H13-16 / H50-	B
2	3 løpere	6 km (5,2 km)	D15-/H15-	A
3	3 løpere	2,5 km (2,0 km)	D13 -16 / H13-14 / H60- /D40-	C
4	3 løpere	4 km (3,6 km)	D13- / H13-	B

			20/ H40-	
= 3 løpere x 4 etapper = 12 løpere				
13	1 løper	4 km (3,6 km)	D13- / H13- 20/ H40-	B
14	1 løper	3 km (3,0 km)	D13- / H13- 16 / H45-	B
15	1 løper	6 km (5,2 km)	D15- / H15-	A

Virkelige løypelengder i parentes. Det tas forbehold om justering av løypelengdene. 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 etter seirende lags målplassering. Alle lag gis anledning til å fullføre.

Det er ingen publikumspost.

**Startnummer:**

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

**Etteranmelding 15-stafetten:**

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

**Lagoppstilling 15-stafetten:**

Lagoppstilling kan oppdateres og endres via Eventor innen lørdag 2. mai kl. 06:00. Endringer på arena på løpsdagen senest en time før start *mot et gebyr på kr 100 pr endring*.

**Ungdomskonkurransen:**

Lagkonkurransen med 3-5 løpere for barn og ungdom i alder 8-12 år. Poeng-o-løype med poster av ulik vanskelighetsgrad. Tillatt for D/H13-16 løpere som ikke deltar i 15-stafetten. Se eget PM.

**Direkteløyper:**

2 km (C-nivå), 3 km (B-nivå) og 5 km (A-nivå) løyper med tidtaking. Påmelding i informasjonsteltet på arena. Velg starttidspunkt selv. Enkel resultatservice. Startkontingent 100,- kr. Kontant betaling 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.

<b>Premiering:</b>	I henhold til reglene fra NOF. Individuelle premier til vinnerlaget i 15-stafetten. Lagpremier til ca 1/5. Premie til den klubb som kommer først i mål med to lag. Ungdomskonkurransen: Deltakerpremier til alle, i tillegg premier til de tre beste lagene samt utrekningspremier.
<b>Barnepark:</b>	På arena fra kl 12:30.
<b>Småttroll:</b>	Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr. 30,-. Premier til alle.
<b>Toalett:</b>	På arena.
<b>Førstehjelp:</b>	Lege på arena.
<b>Vask:</b>	Våtklut.
<b>Salg:</b>	Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.
<b>Ola Dilt (tur-o):</b>	Prøveposter er satt ut nær arena.
<b>Løpsledelse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Løpsleder: Anette Wigaard (M 41 62 47 07)</li> <li>- Løypelegger: Bent Erik Skaug</li> <li>- Ungdomskonkurransen: Roar Pedersen</li> <li>- Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35), E-post: <a href="mailto:snorreprivat(a)veggan.no">snorreprivat (a) veggan.no</a></li> <li>- Teknisk delegert: Terje Linløkken, Østmarka OK</li> <li>- Jury: Ivar Maalen, Ås-NMBU, Grete Berntsen, Måren OK og NN.</li> </ul>

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

**HUSK AT VI ER BESØKENDE I ET BOLIG- OG NÆROMRÅDE!  
VIS HENSYN!**