



Os Orienteringsklubb

PM Kretsmesterskap sprintstafett 9. mai 2014

Nystartede **Os Orienteringsklubb** ønsker velkommen til sitt aller første offisielle orienteringsløp.

Samlingsplassen på Kyrkjeflaten er svært kompakt. Både start, passeringspost, sistepost og mål/veksling foregår på denne flata med telt- og skifteområde i midten. Se arenakart under og på oppslag. Det er ikke tillatt å løpe gjennom telt- og skifteområdet i midten i orienteringsløpet (forbudt område) – løp rundt på grusveien i nord nærmest kirken.

Sekretariatet med enkel **førstehjelp** er i det gamle kommunehuset øst på samlingsplass.

Toaletter finnes i bygningen vest for samlingsplass.

Småttroll tilbys ved henvendelse i sekretariatet. **Barneparkering** er utelatt på grunn av manglende påmelding.

Som **individuell direktepåmelding** tilbys en løype bestående av 5 turorienteringsposter (Stolpejakten) uten tidtakning gratis ved henvendelse i sekretariatet.

Kartet Osøyro sentrum er utgitt av Os Ok i 2015 etter sprintnormen og har målestokk 1:5000 og ekvidistanse 2 meter.

Løypene går i Os sentrum og omegn. Terrenget er i hovedsak asfalterte eller gruslagte gater og veger. Det er også andre brukere av terrenget – de har kanskje aldri sett en orienteringsløper før og har liten forståelse for viktigheten av smarte veivalg. Se deg for og vis hensyn!

D/H 15- krysser den **trafikkerte fylkesveien** 3 ganger. Vi har plassert ut trafikkvakter på kritiske steder. Kryssing er bare tillatt på de oppmerkede fotgjengerfeltene i terrenget og på kartet. Alt annet av fylkesveien er forbudt område som merket av på kartet.

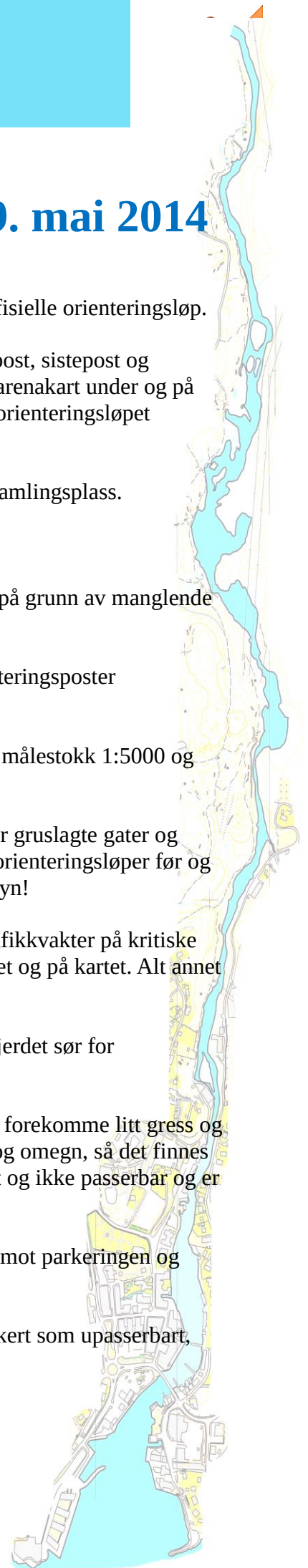
Det er også forbudt å varme opp og legge veivalg over Postvegen utenfor gjerdet sør for samlingsplass som vist på arenakartet.

Terrenget er hovedsaklig asfalterte og gruslagte veier og stier, men det kan forekomme litt gress og skogbunn. Vi anbefaler joggesko. Det foregår mye graving både i sentrum og omegn, så det finnes en del anleggsgjerder som ikke står på kartet. Ved ett tilfelle er veien fjernet og ikke passerbar og er derfor merket som et forbudt veivalg på kartet.

Oppvarming kan foregå nordover på veien øst for samlingsplass. Det vi si mot parkeringen og videre nordover over broen over Oselva.

Forøvrig er det etter sprintreglene ikke tillatt å løpe der det av kartet er markert som upasserbart, blant annet i hager.

Det er ingen **væskeposter**, men løperdrikke på samlingsplass.



Klasse	Starttid	Løypelengde	Startnummer	Antall etapper
D/H 11-16	15.00	1490 m	1-10	2
D 15-	15.10	2060-2080 m	11-30	2
H 15-	15.20	2400-2440 m	31-39	2

Det er kun **postbeskrivelse** på kartet og postkodene finnes kun i postbeskrivelsen. **Brikkelappene** i lagsposen er merket med startnummer og etappennummer.

Startnummer skal bæres av alle løpere:

- 1. etappe grønn
- 2. etappe rød

Endringer i **lagoppstilling** leveres skriftlig i sekretariatet senest en time før start.

Start/veksling/målgang vi bli demonstrert kl 14.50. Se også arenakart under og på oppslag sammen med følgende hovedprinsipper:

1. etappe:

Fellesstart fra sørvestre hjørne av samlingsplass. Oppmøte 5 minutter før starttid. Løperne løper gjennom mål og vekslingsfelt til startpost. Husk å nulle brikka.

Veksling foregår ved at innkommende løper

1. Følger merket løpe fra siste post
2. Leverer fra seg kartet i kasse langs oppløpet
3. Tar nytt kart med sitt startnummer fra oppheng
4. Passerer mållinja
5. Gir kartet til utgående løper som begynner følger merking til startpost
6. Stempler på målbukken
7. Leser av brikka si
8. Fortsetter rundt gamle kommunehuset til løperdrikke

2. etappe.

2. etappeløpere går til start nordvestover på samlingsplass rundt det gamle kommunehuset med klokka. Husk å nulle brikka. Motta løpskartet fra innkommende løper og følg merket løype til startpost.

Målgang foregår som ved at innkommende løper

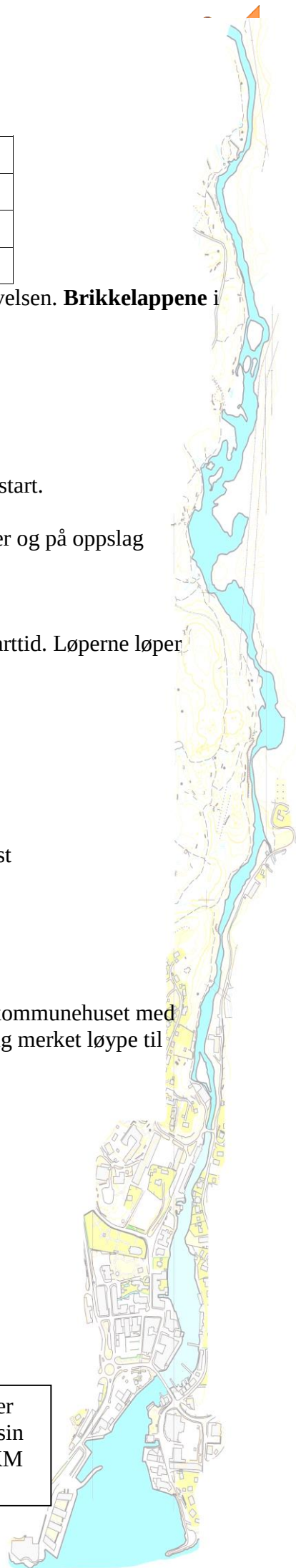
1. Følger merket løpe fra siste post
2. Passerer mållinja (det er måldommer som noterer rekkefølgen)
3. Stempler på målbukken
4. Leser av brikka si
5. Fortsetter rundt gamle kommunehuset til løperdrikke

Premie- og medaljeutdeling antas å finne sted ca kl 16.15.

Lykke til!

Med vennlig hilsen
Steinar Danielsen
løpsleder

PS: I det gamle kommunehuset holder Os Frivilligsentral til og de har med sin velvillighet gjort arrangementet av KM sprintstafett enklere.



Arena «Kyrkjeflaten» - KM Sprintstafett 2015

