

P M



KM mellomdistanse AOOK 6. september 2015

Nittedal orientering ønsker velkommen til KM mellomdistanse på Sørli skole med innlagt **Trimtex-cup** for jenter og gutter 13-16 år.

Klasser og løyper

Løype	Klasser	Lengde	Kart	Målestokk	Start
1	H21	5,7km	Høldipla	1:10 000	1
2	H19-20, H35, H40	5,4km	Høldipla	1:10 000	1
3	D21, H17-18, H45	4,9km	Høldipla	1:10 000	1
4	D19-20,D35, D40, H50, D17-18	4,3km	Høldipla	1:10 000	1
5	D45, D50, H55, H60	3,7km	Høldipla	1:10 000	1
6	H15-20B, H21B, DirB	3,5km	Høldipla	1:10 000	1
7	H15-16	3,6km	Høldipla	1:10 000	1
8	H13-14, D21B, D15-20B	3,3km	Høldipla	1:10 000	1
9	D15-16	3,4km	Høldipla	1:10 000	1
10	D55, D60, H65, H70	3,1km	Høldipla	1:10 000	1
11	D13-14,	2,9km	Høldipla	1:10 000	1
12	D65, D70, D75, D80, H75, H80	2,5km	Høldipla	1:10 000	1
13	Dir A	5,1km	Høldipla	1:10 000	1
14	N-Åpen, H11-12N,D11-12N	1,4km	Sørli	1:5 000	2
15	D11-12, H11-12	2,3km	Sørli	1:5 000	2
16	D13-16N,H13-16N, D17N, H17N	1,5km	Sørli	1:5000	2
17	D-10, H-10, D13-16C, H13-16C	1,9km	Sørli	1:5000	2
18	D17C,H17C, Dir C	2,7km	Sørli	1:5000	2

KART: Høldipla, utsnitt av Varingskollen utgitt 2013 revidert 2015. Sørli utgitt 2014(NB Sprintnorm)

Fair Play: Løpskartene blir ikke samlet inn etter målgang. Vi henstiller til alle om å vise god sportsånd og ikke vise/diskutere kart og løyper til løpere som ikke har startet!

Start 1: Ca 2000m langs vei merket med gule merkebånd nord for arenean. Opprop 3 minutter før start. Løse postbeskrivelser fås 2 minutter før start i alle klasser. Merket til startpost 100 meter.

Start 2: Fra sletta 200 m nordvest for samlingsplass. Det er fri start for klasser med Start 2 med unntak av D/H-10, D/H11-12 og D/H10-12N som har fellestart. Tidspunkt for fellestartene er som følgende:

H11-12	kl 11.00
D11-12	kl 11.10
H10	kl 11.15
D10	kl 11.25
D/H10-12N	kl 11.30

Oppmøte 10 min før start for klasser med fellesstart.

Løpskart for alle klasser er å finne på start. Kopi av løpskart for gjennomgang av løypene finnes i lagspose for de klassene dette gjelder. Arrangøren vil sørge for at løperne får nullet brikke når de står oppstilt til fellestart.

I tidsrommet 11.00-11.30 er det ikke anledning for start i øvrige klasser. Merk at løse postbeskrivelser ikke er tilgjengelig for løyper med Start 2.

STARTNUMMER: Løperne i ”Trimtex-Cup”, H13-14, D13-14, D15-16, H15-16, skal løpe med startnummer. Selvbetjening ved start. Se for øvrig eget avsnitt vedr. Trimtexcupen.

Terreng: Åpen skog og god løpbarhet i starten. Tettere skog og mer ulendt mot slutten. For N og C klasser, strikt nærterreng

Kryssing av jernbane: De eldste klassene, D45+ og H55+, skal krysse en usikret planovergang.. Her ligger det post på hver sin side av overgangen og det skal stemples på begge, NB! Postringene ligger med overlapp. Tiden det tar og krysse overgangen mellom disse to postene vil bli trukket fra for alle løperne i disse klassene. Vaktmannskap sperrer for kryssing hvis det skal passere tog. Vær uansett varsom og se deg godt for! .

Backuplapp: Ligger ved start. Det er løperens ansvar at backuplappen inneholder navn og brikkenummer.

Tidtaking: Det benyttes elektronisk tidtaking, dvs. tiden tas ved hjelp av brikken. Det betyr at tiden begynner å gå idet du løfter brikken fra startenheten og du stempler deg selv inn i mål. Deretter leses brikken av og til slutt får du strekktider. **Det er løperens ansvar at brikken legges på startenheten på start.**

Brikkenummer: Det er løperens ansvar at hun/han løper med riktig brikkenummer! *Sjekk at det står riktig brikkenummer på startlisten eller lagslisten. Løping med feil brikke medfører diskvalifikasjon.*

Premier: KM-medaljer tildeles ut fra AOOK sine regler i klassene D/H13-14, D/H15-16, D/H17-18, D/H19-20 og D/H21.

Premie til alle opp til 12 år. 1/3 premiering i klassene 13-16 år, 1/8 premiering for klassene D/H17-18, D/H19-20 og D/H21. Øvrige ordinære klasser, premie til klassevinner. Ingen premiering i direkteklasser.

Alle klassene bortsett fra KM klassene kan hente premiene sine så snart resultatene foreligger.

Parkering: Fra 200-900 meter å gå langs veier og P-plasser i nærområdet. Følg skilting til Sørli skole.

Toalett: Inne på skolen ved oppløpet og ved start,

Småttroll: På fotballbanen nordvest på samlingsplass, kr. 30

Barnepark: På fotballbanen nordvest på samlingsplass

Førstehjelp: Er tilgjengelig på samlingsplass.

Salg: Salg av kake og vafler i salgsbod.

Løpsledere: Tore Bredalen og Terje Christoffersen.

Løypeleggere: Hening Røberg og Christian Gløgård

Kontrollør: Oddvar Hagen, Fet O-Lag.

Jury: AOOK har oppnevnt følgende jury:

Berit Danielsen, IL Tyrving

Petter Fure, Oppsal

Grete Berntsen, Måren OK

God tur

og husk og rydd etter deg

EKSTRA INFO TRIMTEX CUP



Startnummer Trimtex-Cup: Alle skal løpe med startnummer. Startnummer finnes på start.

Klatrestrekk: D13-14 - strekk 5-6

D15-16 - strekk 6-7

H13-14 - strekk 5-6

H15-16 - strekk 7-8

Du merker raskt hva som er klatrestrekk! 😊

Ledertrøyer:	Halvor Tørnqvist Halden	Nydalen SK	H13-14
	Kasper Fosser	Heming Orientering	H15-16
	Ane Sofie Krogh	Oppsal Orientering	D13-14
	Victoria Hæstad Bjørnstad	Fossum IF	D15-16

Klatretrøyer:(Strekkvinner fra KM langdistanse, eller nr. 2 hvis ledertrøye vant strekket)

Oda Scheele	Nydalen	D13-14
Nils Tveite	Ås NMBU	H13-14
Ragne Wiklund	Nydalen SK	D15-16
Elias Jonsson	Nydalen SK	H15-16

Ledertrøyene blir delt ut ved speaker kl. 10.30