



Informasjon om Rekruttenes orienteringsdag 2015

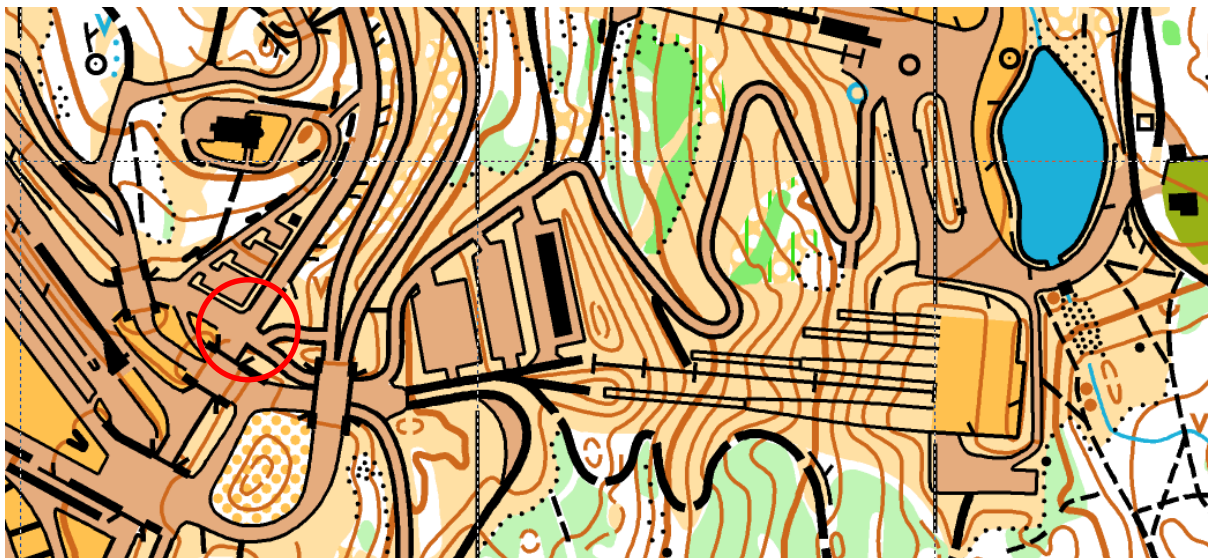
Heming Orientering ønsker velkommen til orienteringsfest i Holmenkollen! Vi tilbyr «compact games» med sletta i Midtstubakken som flott arena (se arenaplanen på siste side). Dersom du har lyst på en dukkert, er det mulig i den nye Midtstudammen.

Ved oppsetting av lagstelt er det viktig å være klar over at det er hard bakke på arenaen også på gressarealene.

Adkomst og parkering

Adkomst og parkering er beskrevet i innbydelsen. Kartet nedenfor viser med en ring krysset der du skal ta av for å parkere på en av parkeringsplassene i Midtstulia. Krysset kommer litt brått på etter du har passert skiløperbru nummer to over Holmenkollveien. Det vil bli skiltet fra krysset til parkeringen.

For de som kommer i egen buss vil det bli merket fra parkeringen fram til veien ned til arenaen. For de som reiser kollektivt vil det bli merket fra Midtstuen T-bane stasjon langs «Korketrekken» til arenaen.



Kart og terreng

Løypene er på kart i målestokk 1:7.500. Områder som er relevant for løypene er revidert i år.

Terrenget kan betegnes som rufsete, det er til dels tett skog og noe steinete bunn. Imidlertid er løypene stort sett lagt i de bedre delene av terrenget. Hvor kartet viser lysegrønt kan det være merkbart nedsatt løpbarhet og sikt, mens andre deler særlig i nord i de lengste løypene består slike områder av gammel granskog og minimalt med undervegetasjon og har derfor relativt god løpbarhet. Mørkegrønt er mulig å komme gjennom, men ikke særlig løpbar.

Terrenget er også gjennomskåret av mange stier, og de fleste av disse er godt synlige da terrenget er mye benyttet av terrengsyklister. Dog kan enkelte stikryss hvor stiene ikke er benyttet, være litt vanskelige å se grunnet høy undervegetasjon. Det finnes også en del sykkelhopp og ramper ol. Ikke alt av dette er merket på kartet, men de største er merket. Arrangøren ber også løperne være oppmerksomme på syklistene, da disse kan komme i stor fart. Arrangøren har informert sykkelmiljøet slik at de er klar over arrangementet og har bedt om at sykling unngås i tiden løpet pågår.

Løypelegger gjør oppmerksom på at flere av løypene vil passere i nærhet av støttevegger for akebakke og bob bane (OL banen fra 1952) og disse er merket som passerbart gjerde på kartet. Det er mange poster i terrenget og til dels henger disse tett. Løperne bør derfor sjekke kodene nøye. Nærliggende poster er ikke lagt på samme detalj. For øvrig er postene lagt slik at de er godt synlig i umiddelbar nærhet til den aktuelle detaljen.

Viktige beskjeder om løperbrikker

Hver enkelt løper må sjekke at brikkenummeret som står på startlisten stemmer overens med egen brikke! Enkelte løpere har meldt seg på uten å oppgi brikkenummer. Vi har ingen utlånsbrikker! Det er klubbens ansvar å skaffe brikker til de løperne som ikke har egen brikke.

Lagsposer

Hver klubb skal hente en pose i sekretariatet. I posen ligger en klubbstartliste, PM og løpskart til alle som er 12 år og yngre. Husk å ta med kartet til start!

Spesielt for rekruttløpet

Løypelengdene er noe justert sammenlignet med innbydelsen:

N-Åpen	2,1 km
D/H10	2,2 km
D/H11	2,3 km
D/H12	3,0 km
D/H13-16C	3,0 km
D/H 13-14	3,5 km
D 15-16	4,0 km
H 15-16	4,5 km

Det er ca. 15 min å gå til start – følg merkebånd på nordsiden av tjernet og videre nordover på grusvei (bomveien).

Internasjonale postkoder brukes også i klasse N-Åpen. Det er løse postbeskrivelser – unntatt i klasse N-åpen.

Ledsagere i klasse N-åpen kan få svart-hvitt kart av løypa ved henvendelse til sekretariatet. N-åpen og D/H 10 starter når de vil mellom kl. 12:00 og 13:00. Det er mulig å gå i følge med andre. Selv om det er fri start oppfordrer vi deltagerne til å fordele seg ut over hele starttidsrommet.

Løperne i de øvrige klassene starter med enkelt start i henhold til starttiden på oppslåtte startlister.

Klassene N-åpen og D/H10 får sin premie ved målgang.

Vi planlegger premieutdeling for de øvrige klassene etter hvert som de er klare.

Sanitet

Vi har lege med førstehjelpsutstyr i beredskap på samlingsplass. Stedet er merket med Rødt Kors

Toaletter

Damer benytter de to toalettene som ligger i arrangementshuset. Det er ett toalett i første etasje på bygningens sørside (se arenaplanen) og ett toalett i underetasjen på nordsiden av bygningen. Herrer benytter de to transportable toalettene som står sør på arenaen.

Arena-aktiviteter

Vi tilbyr Belgisk orientering som er en fin øvelse for trening på retningsendringer. Vi har også en rakettløype som kan løpes flere ganger. Du noterer selv tiden din på en liste. Husk ta med egen brikke! Aktivitetene er gratis!

Har du krefter igjen etter orienteringen kan man prøve seg i hoppbakken. Rekruttbakkene (K10 og K20) er åpne fra kl. 11. Utstyr kan lånes av Kollenhopp.

Småttroll

Småttroll-løypa er en runde fra arenaen. Se opp for småttroll som løper fra post til post. Løypa går på tilpasset kart og er merket. Premie til alle. Pris for å delta er kr 25, som betales kontant.

Skattejakt

Starten går fra samlingsplass inn i skogen like bak trampolinen og etter hvert oppover Styggedalsfloden. Med skattekart og instruksjoner underveis vil du finne veien til skatten. Vi lover en fin opplevelse med mange poster, spørsmål underveis og dramatiske omgivelser. Pris for å delta kr 25, som betales kontant.

Barneparkering

Arrangementet tilbyr ikke barneparkering, siden det ikke er noen løyper for de over 16 år.

Salgsboden

Glem ikke å besøke vår velassorterte salgsbod rett ved arrangementshuset!

Arenaplan

