

Innbydelse til 15stafetten og Ungdomskonkurransen lørdag 29. mai 2010



Oppsal IF Orientering ønsker velkommen til 15stafetten og Ungdomskonkurransen

Merking: Fra syd: E6 avkjørsel 30 ved Abildsø,
Fra nord: krysset Ytre Ringvei/Tvetenveien (Tveita Senter).

Parkering: Skullerud skole. Inntil 3 km å gå langs skogsbilvei til arena. God adkomst for sykkel og barnevogn.

Arena: Ødegården, sydøst for Nøklevann i Østmarka.

Start: 15stafetten fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere kl 11:00.
Ungdomskonkurransen fellesstart kl 11:10.

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	3 løpere	3 km	D13- / H13-16 / H50	B
2	3 løpere	6 km	D15-/H15-	A
3	3 løpere	2 km	D13 -16 / H13-14 / H60- /D40-	C
4	3 løpere	4 km	D13- / H13-20/ H40-	B
= 3 x 4 løpere = 12 etapper				
13	1 løper	4 km	D13- / H13-20/ H40-	B
14	1 løper	3 km	D13- / H13-16 / H50-	B
15	1 løper	6 km	D15- / H15-	A

Det tas forbehold om justering av løypelengdene. Alle etapper er gafflet.

- Kart:** Spinnern utgitt 2009, 1:10 000, 5 m ekvidistanse.
- Terreng:** Terrengtet består av større og mindre åser i nord-sørgående retning. Hovedsakelig kupert og god løpbarhet. En del skrenter og stup. Noen stier.
- Konkurransemetode:** Etappene 1-4 løpes som tre parallelle stafetter. Når alle tre 4. etappeløpere har fullført, starter lagets løper på 10. etappe og konkurransen fortsetter som vanlig o-stafett.
- Lagsammenstilling:** Hvert lag skal ha:
Minst 5 damer, hvorav minst en må være D13-16
Minst 3 løpere i D/H13-16, der begge kjønn skal være representert.
NOFs regler om nedre aldersgrense i stafetter (D/H 13) skal følges.
Det er startmuligheter for flerklubblag ifølge NOFs regler.
- Lagoppstilling:** Lagoppstilling registreres på www.oppstal.com ved bruk av lagoppstillingsskjema innen fredag 28. mai kl. 22:00. Endringer på samlingsplass på løpsdagen senest en time før start. Dersom det på løpsdagen blir mer enn 2 endringer av navn eller brikkenummer, belastes kr. 50,- pr. endring.
- Oppsamlingsstart:** For alle etapper etter seirende lags målplassering. Alle lag gis anledning til å fullføre.
- Ungdomskonkurranse:** Lagkonkurranse 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 15stafetten. Påmelding via Palisoft via lenke fra www.oppstal.com.
- Direkteløyper:** 3 og 5 km direkteløyper med tidtaking. Påmelding i informasjonsteltet på arena. Startkontingent 60,- kr. Betales kontant eller faktura til klubben.
- Påmelding:** Elektronisk påmelding via www.oppstal.com innen **fredag 21. mai**.
- Etteranmelding:** Elektronisk etteranmelding via www.oppstal.com innen **fredag 28. mai kl. 20.00**. Deretter mail til oppstal.orientering@gmail.com eller sms/telefon 40 20 27 25, eller på arena så lenge vi har ledige kart.
- Startkontingent:** 15stafetten kr 2100,-. Etteranmelding tillegg kr 500,-. Ungdomskonkurransen kr 200,- per lag.

Klubbene blir fakturert i etterkant.

Kvitterings-system:	EMIT-brikker benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer må oppgis ved påmelding. Oppsal har et begrenset antall brikker til utlån (kr. 20,- i leie pr. brikke).	
Premiering:	I henhold til reglene til NOF. Individuelle premier til vinnerlaget i 15stafetten. Lagpremier til ca 1/5. Premie til den klubb som kommer først i mål med to lag.	
Barneparkering:	På arena, åpent fra kl 10:30	
Småttroll:	Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr 20. Premier til alle.	
Vask:	Våtklut eller bading i Nøklevann.	
Salg:	Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.	
Ola Dilt:	Turorienteringsposter er satt ut ved arena.	
Løpsledelse:	Løpsleder:	Lars Klyve (M 91 19 73 90)
	Løypelegger:	Kjell Winther (15stafetten)
	Løypeleggere:	Bo Emilsson og Trine Tengbom (Ungdomskonkurransen)
	Informasjon:	Roger Mostue (M 40 20 27 25)
	Teknisk delegert:	Jan Sverre Edstrøm, Lillomarka OL