

Innbydelse til 15-stafetten og Råtasskonkurransen Lørdag 1. juni 2024



Oppsal Orientering inviterer til Norges kanskje viktigste klubbstafett: 15-stafetten har etappefordeling som sørger for at alle klubbens løpere, fra ungdomsløper til superveteran bidrar til resultatet!
For løperne under 12 år har vi Norges største - og kuleste - fellesstart: Råtasskonkurransen!

Arena:	Sandbakken sportsstue, Oslo.
Veimerking:	Merket fra Enebakkveien.
Parkering:	På Sandbakken utfartsparkring. Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. Fra 500 til 1500 meter å gå. God adkomst på grusvei for sykkel og barnevogn.
Offentlig transport:	Bussrute 550 stopper ved Brokkenhus. Derfra er det 2000 m til Sandbakken sportsstue, omtrent 25 min gange.
Start:	15-stafetten: Fellesstart for lagets tre 1. etappeløpere, og 15-kvartettens 1.etappeløper kl. 11:00. Råtasskonkurransen: Fellesstart kl. 11:15
Kart:	Spinnern, revidert i forbindelse med O-festivalen 2023 av Kristen Treekrem. Målestokk er 1:7 500 på Råtasskonkurransen og alle etapper utenom 5 km som er 1:10 000, 5 m ekvidistanse. Kartene er trykket på vannfast papir hos Benjamin Sats & Trykk DA.
Terreng:	Klassisk østmarkaterreng med åpne myrer og innbydende

fururygger, men også partier med kupering, tettere vegetasjon og skrentrekker. Områder med villmarkspreg, men også del skiløyper og turstier.

15-stafetten, konkurransemetode:

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	3 løpere	2,8 - 3,0 km	D13- / H13-16 / H50-	B
2	3 løpere	2,3 km	D13-16 / H13-14/ H60- /D40-	C
<i>Fellesstart 25 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling etter 2. etappe – for alle som ikke har vekslet</i>				
3	3 løpere	3,5-3,6 km	D13-/ H13-20 / H40-	B
<i>Fellesstart 30 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling etter 3. etappe – for alle som ikke har vekslet</i>				
4	3 løpere	5,6-5,8 km	D15-/ H15-	A
<i>Fellesstart 35 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling etter 4. etappe – for alle som ikke har vekslet</i>				
= 3 løpere x 4 etapper = 12 løpere				
13	1 løper	3,5-3,6 km	D13-/ H13-20 / H40-	B
14	1 løper	2,8-3,0 km	D13- / H13-16 / H45-	B
15	1 løper	5,6-5,8 km	D15-/ H15-	A

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

Etappene 1-4 løpes som tre parallelle stafetter. Når alle fjerdeetappeløpere har fullført, starter lagets løper på 13. etappe og konkurransen fortsetter som vanlig orienteringsstafett.

Lagsammensetning:

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.

15-kvartetten konkurransemetode:

Etappe	Antall løpere	Løypelengde	Klasser	Nivå
1	1 løper	3,0 km	Fri aldersklasse	B
2	1 løper	2,3 km	Fri aldersklasse	C
<i>Fellesstart 25 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling etter 2. etappe – for alle som ikke har vekslet</i>				
3	1 løper	3,5 km	Fri aldersklasse	B
<i>Fellesstart 30 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling etter 3. etappe – for alle som ikke har vekslet</i>				
4	1 løper	5,6 km	Fri aldersklasse	A
<i>Fellestart 35 min etter første lag (alle 3 løpere) kommer til veksling etter 4. etappe – for alle som ikke har vekslet</i>				

Det tas forbehold om justering av løypelengdene.
Stafetten er ugaflet.

Lagsammenstilling:

Nytt av året er at det er fri lagsammensetning for 15-kvartetten. Det er dermed mulig å for eksempel sette sammen kompislag, bedriftslag eller lag satt sammen av reserver for lag på 15-stafetten. Vær oppmerksomme på at de fire løypene har ulik vanskelighetsgrad. A-løypa (siste etappe) har mest krevende orientering, C-løypa (2. etappe) er enklest.

Påmelding 15-stafetten: Stafettpåmelding via Eventor innen mandag 27. mai kl. 23:59. Samme gjelder for 15-kvartetten.



Etteranmelding 15-stafetten:

Etteranmelding via Eventor innen fredag 31. mai kl. 20:00 eller på arena inntil 1 time før start (så lenge det er kart). Samme gjelder for 15-kvartetten.

Lagoppstilling 15-stafetten:

Lagoppstilling kan oppdateres og endres via Eventor innen lørdag 1. juni kl. 06:00. Samme gjelder for 15-kvartetten.

Råtasskonkurransen:

Lagkonkurranse med 3-5 løpere for barn og ungdom i alder 9-12 år. Poeng-o-løype med poster av ulik vanskelighetsgrad. Tillatt for D/H13-16 løpere som ikke deltar i 15-stafetten. Voksne kan skygge ferske lag, nærmere info kommer. Egen påmelding via Eventor innen mandag 27.mai kl. 23:59. Etteranmelding innen fredag 31. mai kl. 20:00. Deretter etteranmelding kun på arena så lenge vi har ledige kart.

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. Omtrent 200m til start og starttid mellom kl. 11 og 13. Enkel resultatservice. Startkontingent kr. 100,-. Kontant betaling eller faktura til klubben. Det benyttes emiTag og touch-free poster. Ta med egen emiTag.

Startkontingent:

15-stafetten kr. 2350,-. Etteranmelding mot tillegg kr 750,-
15-kvartetten kr. 650,-. Etteranmelding mot tillegg kr 250,-
Råtasskonkurransen kr. 300,- per lag.
Klubbene blir fakturert i etterkant.

Kvitteringssystem:

Emit-tag benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking med "touch free"-poster for stafettkonkurransene og direkteløyper. EmiTagnummer må oppgis ved påmelding. EmiTag kan leies for 50,- stk. En emiTag kan kun benyttes én gang i løpet av 15-stafetten eller 15- kvartetten.

Henviser også til emit sine nettsider om behov for bytte av emiTag-brikker: <https://emit.no/support-base/emitag-brikke/>

I Råtasskonkurransen benyttes det stempling med emit-brikker med en blanding av hengende stemplingsenheter og stempling på bukke. Det skal kun benyttes 1 stk emit-brikke per lag. Oppgi brikkenummer ved påmelding.

Premiering:

Premier til 1/5 av lagene. Premie til den klubb som kommer først i mål med to lag.
Råtasskonkurransen: Deltakerpremier til alle.

Barnepark:

På arena fra kl. 10:30.

- Småttroll:** Påmelding og start fra arena. Premier til alle.
- Vask:** Våtklut.
- Salg:** O-sport kommer og har utsalg.
- Kafé:** Sandbakken sportsstue holder åpent og vil ha vareutvalget du forventer i en markastue. I tillegg vil det være kiosksalg på arena.
- Løpsledelse:** Løpsledere: Olai Stensland Lillevold (+47 41441715)
Løypelegger: Vegard Jarvis Westergård
Løpsleder Råtasskonkurransen: Rannveig Bø Fløystad (+47 90 50 86 12)
Løypelegger Råtasskonkurransen: Vidar Gjelstad
E-post: olai.lillevold (a) gmail.com
- TD:** Knut Edvard Helland, Østmarka OK (+47 41523916)
Ingrid Nermoen, Østmarka OK (+47 99639852)

**Oppsal orientering ønsker alle velkommen til
15-stafetten og Råtasskonkurransen!**

Våre samarbeidspartnere:

