



## Bækkelagetets Sportsklub

### PM Oslo City Cup Løp 2

4. april 2017

Bækkelagetets Sportsklub ønsker alle velkommen til OCC løp nr.2.

#### Arena

Ekeberghallen, østsiden av Bækkelagetets klubbhus.

#### Ankomst og parkering

**Merk at det er kø igjennom Brynstunellen, så offentlig transport anbefales.** Se nedenfor. Det er noen parkeringsmuligheter ved Ekeberghallen. Følg merking og henvisning fra parkeringsvakter. Merk at det er andre brukere av Ekebergsletta som også benytter disse parkeringsplassene, så det kan være trangt om plassene.

#### Offentlig kommunikasjon

**Buss 34 (Tåsen – Ekeberg Hageby) via Jernbanetorget** til Ekeberg Camping.. Deretter ca. 10 min å gå til samlingsplass.

**Buss 74 (Jernbanetorget – Mortensrud)** til Ekeberghallen.

Tar deg rett til samlingsplass.

#### Kart

Brannfjell. Utgitt i 2017. Målestokk 1:5000. Ekvidistanse 2,5 m. Noen stier er utydelige i terrenget og noen tråkk står ikke på kartet.

**NB!** Det er lagt inn kunstige hindringer på kartet som er skravert med fiolett, dette for å ta bort opplagte veivalg og øke vanskegraden. Det vil være vakter i området, og passering vil medføre disk. Området er markert med sperrebånd i terrenget.

Postbeskrivelse er trykket på kartet. Løse postbeskrivelser deles ut ved start (inne i startslusen)

#### Løpsområde

Området er avgrenset av Brannfjell og Varde - Ryen på begge sider av Brannfjellveien. Det er ca. 85% skog og 15% asfalt. O-sko med pigger anbefales.

Se opp for trafikk og vis hensyn ved passering av boligområder. Det er satt opp varselplakater et par steder hvor løpere kan krysse veier i stor hastighet. **Utvis forsiktighet ved kryssing av veier!**

## Forbudt område

Boligområder som er merket på kartet med olivengrønn farge eller skravert med rødt er forbudt område. Det er også forbudt å passere gjerder og murer som er merket som forbudt på kartet (tykke streker).

## Brikkesystem

Det skal brukes Touch Free brikkesystem under løpet. De som har Touch Free brikke melder seg på med eget brikkenummer. **NB! Sjekk brikkenummer på startlisten før start.** De som ikke har Touch Free brikke melder seg på uten å angi brikkenummer. Disse får leiebrikke som hentes ved sekretariatet før start. Pris kr. 30,-. Det blir også anledning til å kjøpe brikke før start av Emit og bytte brikkenummer i sekretariatet uten kostnad.

**Noen løpere har meldt seg på med brikkenummer for de gamle brikkene (6-sifret brikkenummer). De som ikke har endret dette i Eventor er tildelt Touch Free leiebrikke. Alle bes om å kontrollere at brikkenummeret er riktig på startlistene.**

Møt fram i god tid for utlevering av brikke og endring av brikkenummer. Brikker kan også kjøpes fra Emit før påmelding.

Brikken føres over postenheten til den lyser. Da er posten registrert i brikken. Dette tar ca. 0,5 sekunder.

**Viktig:** Husk å nulle brikken på startenhet ved start. Gjøres på samme måte som stempling. Det må også stemples på målpost som står på mållinjen for å få godkjent løp.

## Start

500 meter å gå. Det er merket til start med røde og hvite bånd. Oppropstid 1 minutt før start og 15 sekunders startintervall. Det er 4 båser merket med klasser. Pass på at du går i riktig bås. De som kommer for sent til start kan starte på et senere ledig nummer. Det er brikketiden som teller. Løperne har selv ansvar for å ta riktig kart og postbeskrivelse. Oppvarming før start begrenses til sletta nord for start og veien fra samlingsplass til start.

## Mål

Samlingsplass er ikke med på løpskartet, så målposten er plassert på østsiden av Ekebergveien. Følg deretter svarte og gule merkebånd til sekretariatet for å registrere brikketiden etter målpassering. Strekktider fås på samlingsplass.

## OCC løyper

Det er tre ulike OCC-løyper med noen felles poster. Dette for å skape mer individuell orientering. Det er tett med poster, så det er viktig å sjekke postkoder.

Klassene er fordelt på de tre løypene som følger:

Løype 1: 2770 m, 16 poster: D 13-16, H 17-, H 50-, D 60-, D 70-, H Bedrift

Løype 2: 2700 m, 13 poster: H 11-12, D 17-, D 50-, H 60-, H 70-

Løype 3: 2690 m, 15 poster: D 11-12, H 13-16, D 40-, H 40-, D bedrift

**NB! D/H11-12** kan få lov å løpe i par siden løypa kan oppleves som krevende. Om man velger å løpe i par, så løper man allikevel med hver sin brikke, og begge må stemple på start, poster og målenheter.

## **Rekruttløype**

Det er en Rekruttløype for D/H Rekrutt. Løypa er 1420 m og har 9 poster.

De som skal løpe rekruttløypa skal hente kartet sitt i sekretariatet. Løpere i rekrutt-klassene kan løpe med følge.

## **Etteranmelding**

Etteranmelding på løpsdagen kan gjøres til og med kl 14:00 i eventor, og fra kl. 16.30 til kl. 17.30 ved sekretariatet på samlingsplass. Møt frem i god tid for å unngå kø.

## **Toaletter**

Det finnes noen toaletter inne i klubbhuset til Bækkelaget ved arena og i Ekeberghallen. Merk at det ikke er lov å gå inn med o-sko.

## **Løperdrikke**

Det er ikke løperdrikke etter målplassering. Ta med drikke selv!

## **Resultater**

Resultater publiseres på eventor i etterkant av løpet.

**Løpsleder:** Simen Smestad

**Løypelegger:** Raphael Ferrand