



## PM Løp 4 Oslo City Cup, 25.april 2017

Oppsal Orientering ønsker med dette velkommen til det 4. løpet i årets Oslo City Cup

### Adkomst Arena

Arena er på Trasop Skole.

### Kollektivt

Buss 76 eller 79 til Trasop Skole (umerket, <100m fra arena)

T-Bane linje 3 til Godlia (umerket, ca. 1,5km)

T-Bane linje 2 til Tveita (umerket, ca. 1,5 km)

### Bil/Parkering

Parkering skjer på eget ansvar, det vil ikke finnes parkeringsvakter. Vær oppmerksom på at det ofte er kø på Ytre Ringvei/Trasopveien, beregne derfor god tid.

Det er noen parkeringsplasser ved Oppsal Arena. I øvrig henvises til gateparkering ihht. gjeldende regler. Se kart sist i PM for oversikt over foreslåtte områder for gateparkering.

### Terreng

Løpsterrengen er i hovedsak området mellom Oppsal og Trasop. Terrengen består av ca. 20 % nærterreng med skog og ca. 80 % blokkbebyggelse. Underlaget avhenger av veivalg men fordeles over ca. 30 % skog/sti, 40 % gress og 30 % asfalt.

### Kart

Godliaparken, utgitt 2017. Ekvidistanse 2,5 meter. Målestokk 1:5000. Kartet er laget i henhold til sprintnormen.

Deler av kartet inneholder gjerder av type stålnetting på ca. 90 til 130 cm, disse er merket som passerbare.

### 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 upasserbare på kartet (tykke streker), selv om du fysisk klarer å hoppe over dem. Det samme gjelder hekker (tykk mørkegrønn strek).

## Ansvarlig løping

Husk at vi er gjester i boligområder. Vis derfor ekstra hensyn til beboere, syklist og barn som leker. Løping i blomsterbed, over nysådde plener og planteområder er ikke akseptabelt og medfører disk. Noen av disse er skravert og merket med sperrebånd, men ikke alle. Vær oppmerksom på kjøretøy når du krysser trafikkerte veier.

## Løyper

Tre konkurranseløyper på 3,2-3,6 km, 16-17 poster. Rekruttløype: 1,4 km, 8 poster.

## Start

På nordsiden av Oppsal Arena, ca. 300 meter nord for arena for alle klasser. Merket med bånd. Første ordinære start 18:00. Det er løse postbeskrivelser tilgjengelig ved start.

## Rekrutter

Nybegynnere/rekrutter får utlevert kartet på løpskontoret på forhånd. Fri start mellom kl 18 og 19. Husk å ta med kartet til start.

## Stempling

Vi benytter Emit Touch Free-enheter til arrangementet. Det er kun stempling med Emitag. Løpere som ikke er påmeldt med EmiTag blir tildelt av arrangøren. Disse må hentes på løpskontoret før start. Alle må sjekke at de har EmiTag i henhold til startlister før avgang til start. Leie av Emitag koster 30,-. Det er ingen avgift for bytte av EmiTag før start.

**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.**

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

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

## Livelox

Løpet er forberedt i Livelox, følg link fra Eventor.

## Etteranmelding

Etter at Eventor stenges, kan etteranmelding gjøres på Arena før kl 17.30 på løpsdagen.

## Toaletter

Det er tilgang til toaletter på Trasop skole.

## Ved brannlarm

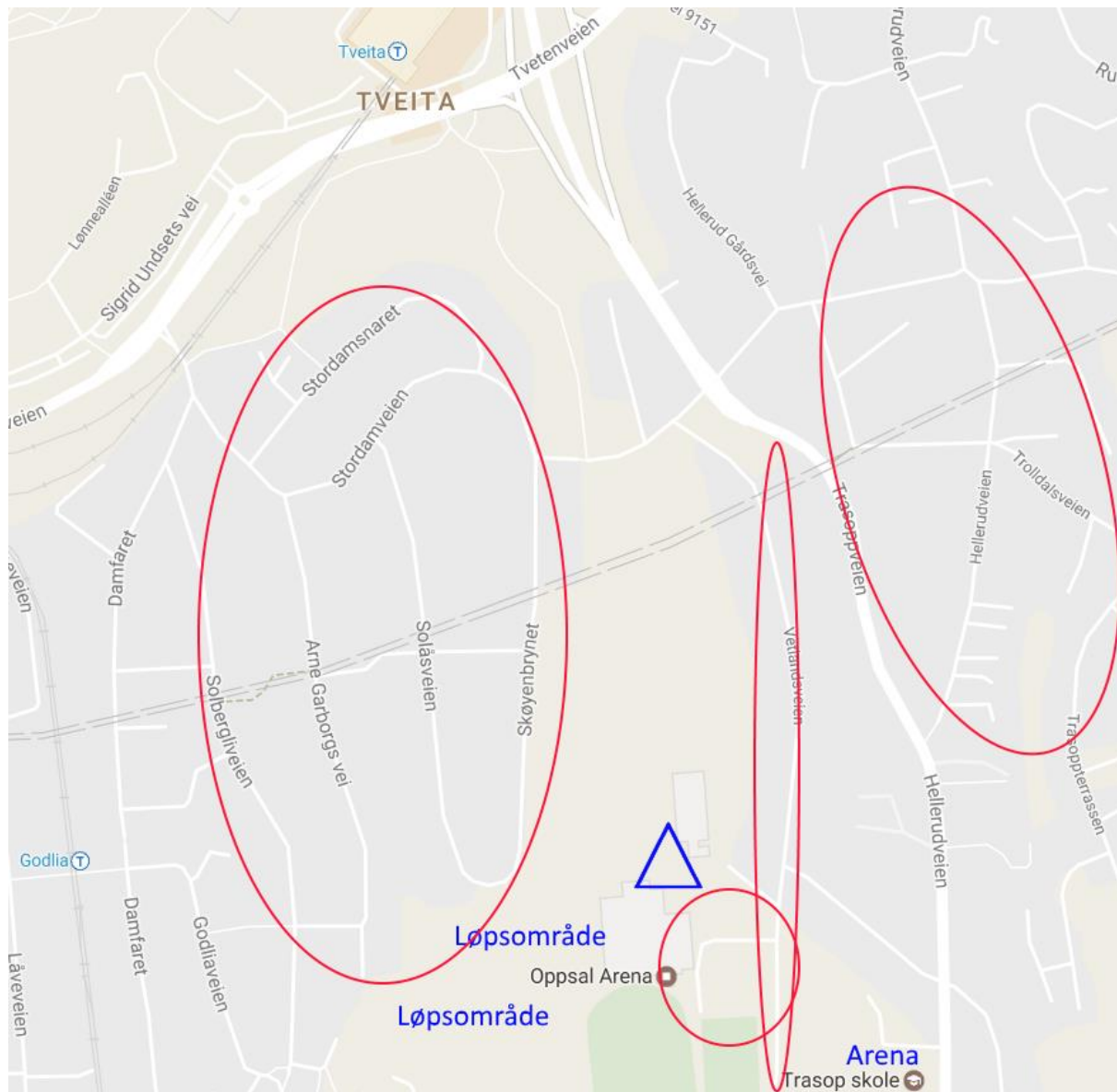
Hvis brannalarmen går, skal skolens prosedyre følges: Alle skal samles på grusfotballbanen på sørsiden av skolen (ved oppløpet).

## Løpsleder

Erik Persson, tlf: 41 39 34 62

## Løypelegger

Lavran Thorstensen



Oversikt foreslåtte parkeringsområder