

PM finaleløp Oslo City Cup 2. mai 2017

Lillomarka O-lag ønsker med dette velkommen til finalen i Oslo City Cup.

NB! Merk at løpet er flyttet til Apalløkka skole/Vesletjern.

Arena og adkomst:

Frammøte: Merket fra Ammerud t-bane stasjon. Arena på Apalløkka skole/Vesletjern

Parkering

Parkering på eller i nærheten av Apalløkka skole. Følg vaktens anvisninger.

Offentlig transport

Buss eller t-banen til Ammerud

Planlegg gjerne via: <https://ruter.no/no/>

Start

Det er 1000 meter å gå til start, merket med rød og hvite-merkebånd fra arena.



EmiTag

Løpere som ikke er påmeldt med egen emiTag får tildelt dette av arrangøren. Disse skal hentes på samlingsplass. Finn ditt brikkenummer og oppgi dette ved utleveringen.

Startprosedyrer Jaktstart

Inngang til start skjer 5 min før din starttid for sjekk av brikkenummer og utdeling av løse postbeskrivelser. Ved start får alle løpere utdelt en lapp med navn og starttid. Denne medbringes inn i startslusen og vises frem til startmannskap. Lappen kastes rett før startøyeblikket

Det er 3 startgater angitt spesifikt for løyper/klasser.

Kartet tas fra eske 5 meter etter start. Deretter merket løype 100 meter til selve startpunktet.

Brikke aktiveres automatisk med hjelp av startloop på bakken.

Startprosedyrer utenom jaktstart

Inngang til start skjer 1 min før din starttid for sjekk av brikkenummer og utdeling av løse postbeskrivelser. 15 sekunders startintervall. Det er 3 startgater angitt spesifikt for løyper/klasser.

Kartet tas fra eske 5 meter etter start. Deretter merket løype 100 meter til selve startpunktet.

Målgang

Målgang skjer ved kryssing av mållinje. Ingen stempling på mål.

Lånebrikker skal leveres etter målgang. Ikke leverte brikker blir fakturert løperens klubb.

Målet stenger kl.20.00. Løpere som ikke rekker å nå mål innen den tid bes om å avbryte løpet og melde seg i mål innen fristen.

Terreng

Ca 80% fast underlag med asfalt, grus og gress. Ca 20% skog og sti. Løpsterrenget er vekslende fra flate områder til kupert. Vær oppmerksom på at det vil være noe trafikk i området. Vis hensyn til både biler og andre gående i borettslag og langs vei. Vær også varsom i trange passasjer.

Forbudte områder

På kartet er det områder som er markert forbudt for deltakerne. Blant annet er hovedveien gjennom Ammerud, Ammerudveien som er sterkt trafikkert, kun tillatt å passere på angitte steder.

Respekter dette samt forbudte karttegn som private områder, gjerder og hekker/bed i løpsområdet.

Kart

Ammerud, utgitt 2013 og revidert senest i 2017.

Målestokk 1:4000 med 2 m. ekvidistanse. Kart er laget i henhold til sprintnormen.

Løyper

Tre konkurranseløyper. Lengde ca. 2,7 km.

Rekruttløype. D Rekrutt, H Rekrutt. Lengde ca. 1,5 km

Postbeskrivelsene er trykket på kartet, og løse finnes på start.

Rekrutter

Kart for rekruttløypa hentes i sekretariatet på forhånd og bringes med til start.

Deltakere i rekruttløypa skal også løpe med emiTag og touch free poster.

For rekruttløypa er det fri start fra 17:50 til 19:00.

Etteranmelding

Dersom det er ledige plasser i startlista kan vi ta i mot etteranmelding på arena fra 16:30 til 17.30 på løpsdagen.

Toaletter

Det er offentlige toalett inne i Apalløkkahallen. Ikke gå inn i hallen med piggsko.

Løypelegger

Mathias Benjaminsen

Løpsleder

Vidar Benjaminsen

