

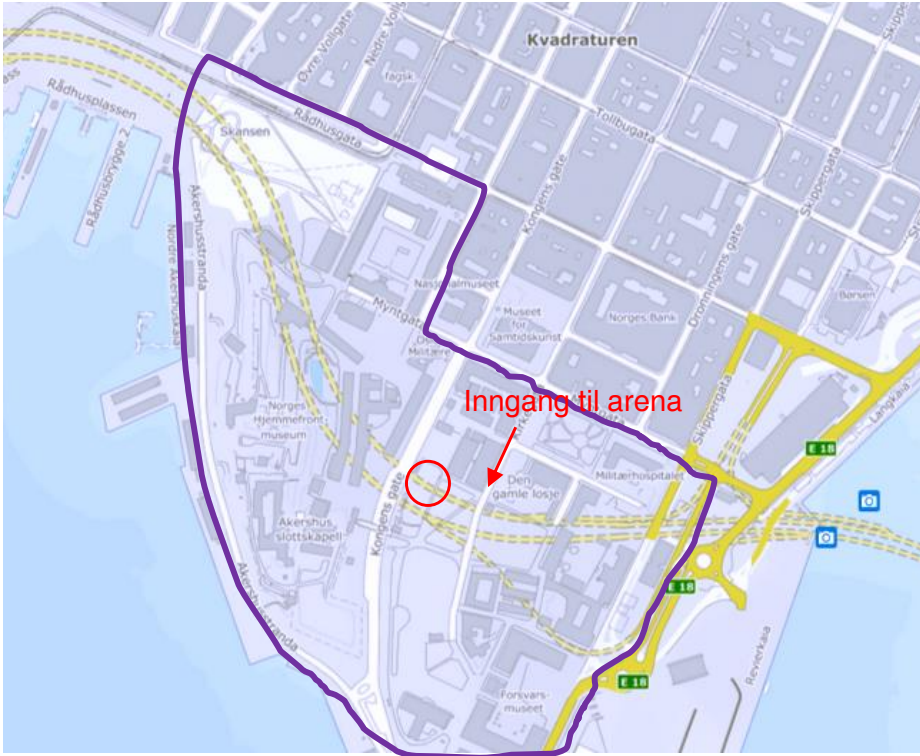
PM testløp sprint 10. april 2018

Lillomarka OL ønsker med dette velkommen til det EM testløp og Oslo City Cup.

Adkomst og sperret terreng

Frammøte: Inngang via hovedporten til Akershus Festing fra Kirkegata (se kart). Det er ikke lov å gå gjennom andre deler av festningsområdet for å komme til samlingsplass.

Se for øvrig sperret terreng på NOFs hjemmesider



Parkering

Deltakere som kommer med bil må parkere på offentlige parkeringshus/-plasser i området. Vær oppmerksom på å betale parkeringsavgift for å unngå bot og beregne noe ekstra tid til parkering.

Offentlig transport

Sentrum av Oslo har godt med offentlig kommunikasjon. Holdeplasser i nærheten av arena (~ ca 10 minutter å gå): Buss: Tollbugata, (Kongens gate, Dronningens gate)

T-bane: Stortinget eller Jernbanetorget

Tog: Oslo sentralstasjon

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

Arena

Arena er på Festningsplassen til Akershus Festning (se skisse).

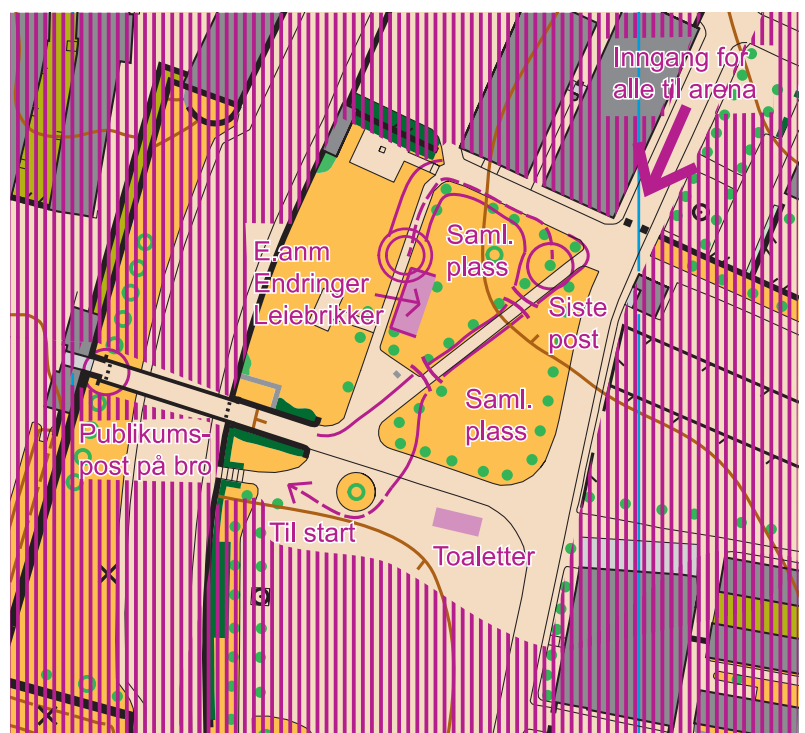
Respekter sperringer og vær oppmerksom på kryssing av løpere som allerede har startet.

Det er to toaletter på arena og to på start.

Karanteneområde

Ligger ved starten, ca 400 meter fra arena.

Alle løpere må være registrert inne i karantenen senest kl.16.45. Det er transport av tøy fra karantenen til mål.



Terreng

Det er veldig lite biltrafikk i området. Men vær oppmerksom på enkelte biler.

Underlaget er i hovedsak asfalt/grus (80%) og gress (20%). **Det er ikke tillatt med pigger eller sko med piggnotter under løpet.**

Det forventes fotgjengere og turgåere i løpsområder, vis derfor hensyn.

Det vil være løping langs høye stup (voller). Ta derfor hensyn til publikum og andre løpere slik at det ikke oppstår situasjoner der noen risikerer å falle utfor.

Det er enkelte avsperrede områder pga byggeaktivitet og ellers. De er markert på kartet. Respekter disse sperringene.

Kart

Akershus Festning, utgitt 2015 og revidert 2018. Ekvidistanse 2 meter. Målestokk 1:4000. Kartet er laget i henhold til sprintnormen. Kartet blir printet på vannfast papir, uten plastlomme.

Løyper og klasser

To konkurranseløyper. Postene ligger stedvis tett. Det er derfor viktig at du sjekker koder under løpet.

Kartbytte: Det er kartbytte i begge klasser. Byttet skjer på en post, og gjøres ved å snu kartet. Det er ny starttrekant på kartet på den aktuelle posten og nummereringen av løypa fortsetter.

Fordeling av klasser/løyper:

Løype 1

M21 WRE

Løypelengde: 2420 m

Korteste veivalg: 3700 m

Antall poster: 20

Samlet stigning: 60 m

Str. postbeskrivelse: 6x18 cm

Løype 2

W21 WRE

Løypelengde 2230 m

Korteste veivalg: 3300 m

Antall poster: 19

Samlet stigning: 50 m

Str. postbeskrivelse: 6x18 cm

Start

Ca 500 meter fra Arena. Merket fra Arena, med rød/hvite merkebånd. Karanteneområdet ligger i forkant av starten.

Løperne går inn i startbåser 3 minutt før starttid. Det er løse postbeskrivelser tilgjengelig ved start.

Løperne aktiverer brikken på startenhet i startøyeblikket. Merket 50 meter til startpunkt.

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 til Emitag før start. Emit har stand på Arena der de selger Emitag for de som vil kjøpe. Denne må i så fall endres i Løpskontoret før du starter.

Mål

Deltagerne registreres i mål ved bruk av målsøyfe (ingen stempling), går deretter til løpskontor for avlesing av brikker.

GPS-tracking

Det blir GPS-tracking fra løpet. De sist startnede herrer (30) og damer (20) løpere skal bære GPS.

Resultatservice og Livelox

Vi prøver å ha enkel resultatservice på løpet. Resultater publiseres på Eventor etter arrangementet.

Løpet er forberedt i Livelox, følg link fra Eventor.

Etteranmelding

Det er ingen etteranmelding etter siste påmeldingsfrist fredag 6. april. Løpere henvises da til Oslo City Cup som benytter samme løyper som testløpet. Siste frist for OCC er søndag kl.20.

Løpsleder: Vidar Benjaminsen, tlf: 93 20 47 90, epost: b-sats@online.no

Løypelegger: Matt Speake

Kontrollør: Jan Arild Johnsen