

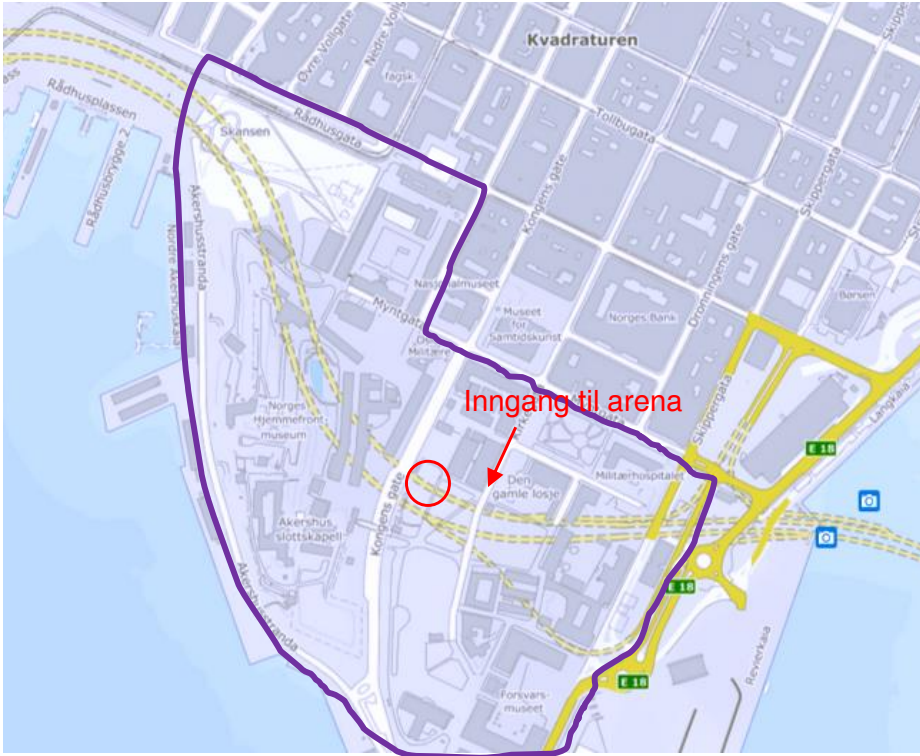
# PM for løp 2 i Oslo City Cup 10. april 2018

Lillomarka OL ønsker med dette velkommen til det andre løpet i årets 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

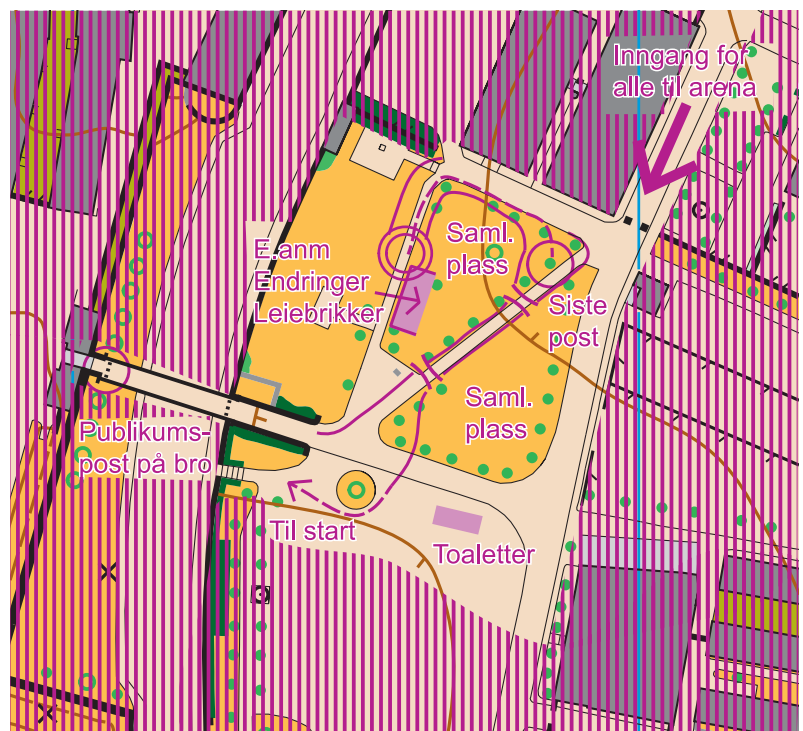
Deltakere som kommer med bil må parkere på offentlige parkeringshus/-plasser i området. Vær oppmerksom på å betale parkeringsavgift for å unngå bot og beregne noe ekstra tid til parkering.

## 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.



## 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 piggeknotter 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

Tre konkurranseløyper 2,2 - 2,4 km (luftlinje), 19-20 poster, i tillegg Rekruttløype på 1,3 km med 14 poster. Postene ligger stedvis tett. Det er derfor viktig at du sjekker koder under løpet.

**Kartbytte:** Det er kartbytte i alle 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	Løype 2	Løype 3
D 13-16	H 11-12	D 11-12
H 17-	D 17-	H 13-16
D 50-	H 50-	D 40-
M21 WRE	H 60-	H 40-
	H 70-	D 60-
	W21 WRE	D 70-
		D Bedrift
		H Bedrift

## Start

Alle løyper har samme start. Ca 500 meter fra Arena. Merket fra Arena, med rød/hvite merkebånd. Rekruttløypa har fri start mellom 18.15 og 19.00. Kart utdeles på Løpskontoret.

Løperne går inn i startbåser 2 minutt før starttid. Det er løse postbeskrivelser tilgjengelig ved start.

## Stempling

Vi benytter Emit Touch Free enheter til arrangementet. Det er kun stemping 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 stemping), går deretter til løpskontor for avlesing av brikker.

Mål stenger 45 minutter etter siste start, senest 20.00

## 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

Etter at Eventor stenges kl 14.00 på løpsdagen kan etteranmelding gjøres på arena før 17.30, eller så lenge det er kart.

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

Løypelegger: Matt Speake