

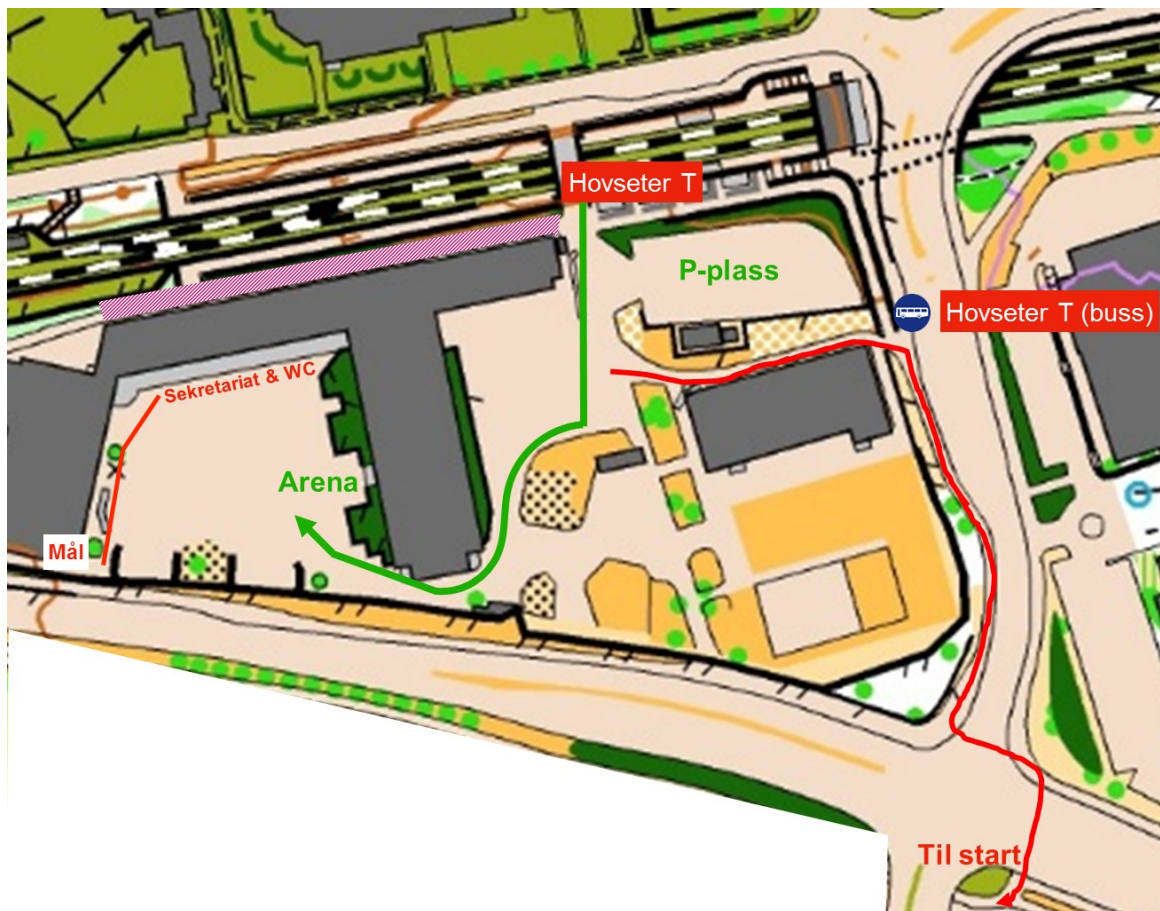


ORIENTERING

PM Oslo City Cup Løp 4 24. april 2018

Heming Orientering ønsker alle velkommen til OCC løp nr. 4.

Arena: Huseby skole, vestre skolegård. Adkomst til arena er fra inngangen mot Stasjonsveien eller fra T-bane holdeplassen.



Parkering

Offentlig kommunikasjon anbefales sterkt. Se nedenfor. Det er svært begrenset plass på parkeringsplassen på østsiden av skolen. Det er ikke tillatt å parkere på parkeringsplassen ved Gardeleiren da denne ligger midt i løpsområdet. Parkeringsmulighetene i de nærmeste veiene er svært begrenset.

Offentlig kommunikasjon

T-bane 2 (Østeråsbanen) til Hovseter stasjon. Reisetid med T-banen fra Nasjonaltheateret stasjon er 11 minutter. Det går 2 baner hvert kvarter. Det er også mulig å ta buss nr. 46 som går mellom Majorstuen og Ullerntoppen hvert kvarter og stopper ved Hovseter T-banestasjon.

Kart

Husebyskogen. Nytt kart utarbeidet våren 2017 – april 2018.

Målestokk 1:5000. Ekvidistanse 2,5 m. Kartet er utarbeidet etter sprintnormen. Merk spesielt at store stier er tegnet med dobbelt stiplet strek.

Tre store snøhauger/snødeponi i løpsområdet er merket som sandgrunn og med høydekurver på kartet. En lysløype, som går gjennom løpsterrenget er ikke markert på kartet med noe eget symbol.

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

Løpsområde

Området mellom Mærradalen og den Amerikanske ambassaden på sydsiden av Sørkedalsveien. På løpsdagen er dette området sperret for løperne. Sørkedalsveien skal krysses gjennom undergang hvor alle løyper har post.

Løypene har ca. 60 % skog og 20 % asfalt. Resten er gress eller grus. Det er mindre skog i rekruttløypa.

Terrenget er stirikt og for det meste lettløpt. Det er nå svært lite snø i terrenget. Med det været som er meldt forventes det at det meste er smeltet løpsdagen, muligens bortsett fra at enkelte av de store stiene kan ha is eller snø noen steder.

Det er noe biltrafikk i løpsområdet. Se opp for trafikk og vis hensyn ved passering av fotgjengere.

Forbudt område

Områder som er merket på kartet med olivengrønn farge 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. Stempling skjer ved at brikken føres over posten. Brikken skal lyse som kvittering for at stemplingen er godkjent.

De som har Touch Free brikke melder seg på med eget brikkenummer. De som ikke har Touch Free brikke melder seg på uten å angi brikkenummer. Disse får tildelt leiebrikke som hentes ved sekretariatet før start. Pris kr. 30,-.

Noen løpere har meldt seg på med brikkenummer for de gamle brikkene. De som ikke endrer dette i Eventor blir 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.

Start

Det er ca. 500 meter å gå til start fra samlingsplass. Følg merkebånd. Veien til start går først østover, så sydover og til slutt vestover. Sørkedalsveien krysses ved lyskryss. Benytt fotgjengerovergangen.

Oppropstid er 1 minutt før start og 15 sekunders startintervall. Det er 3 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. Brikken nulles og tidtagning starter ved at brikken føres over postenheten når du skal løpe ut fra start.

Løperne har selv ansvar for å ta riktig kart og postbeskrivelse.

Oppvarming før start begrenses til fotgjengervei nord og øst for start.

Løpere i rekruttklassen går utenom båsene. Disse må hente kart i sekretariatet på samlingsplass. Rekruttløpere kan starte når de vil mellom kl. 18.00 og 19.00.

Mål

Målposten er inne i skolegården. Husk å registrere brikketiden i sekretariatet etter målplassering og levere leiebrikkene i sekretariatet.

OCC løyper

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

Løype 1 er 2,8 km og har 17 poster

Løype 2 er 2,7 km og har 16 poster

Løype 3 er 2,7 km og har 16 poster

Fordeling av klasser i løyper er:

Løype 1: D 13 – 16, D 50, H 17

Løype 2: D 17, H 11 – 12, H 50, H 60, H 70

Løype 3: D 11 – 12, D 40, D 60, D 70, H 13 – 16, H 40, D Bedrift, H Bedrift

Rekruttløype

Det er en egen Rekruttløype for D/H Rekrutt. Løypa er 1,4 km 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 fra Eventor frem til løpsdagen ca. kl. 14.00 og deretter fra kl. 16.30 til kl. 17.30 ved sekretariatet på samlingsplass. Møt frem i god tid for å unngå kø.

Resultater

Det blir slått opp resultater på samlingsplass. Resultatene blir lagt ut på Eventor i løpet av tirsdag kveld med strekktider. Registrering av GPS-spor i Livelox tilbys.

Toaletter

Toalettene med inngang fra vestre skolegård kan brukes. Det er forbudt å bruke alle typer o-sko på toalettene. Ingen o-løpere kan gå inn i skolens bygninger forøvrig.

Løperdrikke

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

Løpsleder: Christian Reusch

Løypelegger: Leif Bråten