



2015 - Løp 3 14.10 2015

PM

Oppmøte

Skullerud skole. Kollektivt kan en ta (Buss for) T-bane til Bogerud T eller Skullerud T. Evt buss 76,79,103 til stoppested "Welding Olsens vei". Skolen ligger ved utfartsparkeringen til Rustadsaga, så det er bra med parkeringsplasser, ellers ved Skullerudstua hvis det blir skulle bli fullt.

Starttidsrom

Første start (ca) **kl 19:30**, siste start kl 20:30. Mål stenger kl **21:30**

Startsted

650 m på vei forbi Rustadsaga.

Klasser og løypelengder

Klassene har differensierte løypelengder i finalen

Klasse	Nivå	Km
A - Legendar	A	3,6
B – Ola og Kari	A	3,6
C – Lokal	A	3,4
R – Rekrutt	C	2,0

Kart

Utsnitt fra Skullerudåsen (2014). Målestokk **1:7 500**, ekvidistanse 5 m

Terreng- beskrivelse

Løypene går i en undervurdert del av Østmarka. Liten til middels kupert terreng med "detaljrika slutninger". God til svært god løpbarhet, med vekslende vegetasjonstyper. Løperne kan komme over noen terrengsykkelstier som ikke står på kartet. Noen beiteområder er skravert som forbudt område på kartet – respekter disse.

Startordning

Fri start, etter Harry Lagerts kølapp-metode. Ved oppmøte / registrering mottar du en nummerert loddsett og tar denne med til start. Ved kø starter laveste nummer først.

Start: Tre startkøer: En for A+B, en for C, en for Rekrutt

Rekrutter kan starte samtidig. Følg starterens anvisninger. Vis kø-kultur!

Målgang og resultater

Det er IKKE merket til mål. Mål (-posten) er nær sekretariatet, sjekk plassering før du går til start.

Løperne har selv ansvar for å bli registrert på MTR ved mål. Strekketidslapp utleveres og anvendt tid SKAL noteres på startlistene (for utsjekk):

Resultater presenteres så raskt som mulig på web'en

Se <http://nydalen.idrett.no/orientering/arrangementer/harry-lagert/>

Kart til bruk for GPS-spor legges ut på Nydalens SKs kartarkiv: <http://kartarkiv.nydalen.idrett.no>

Funksjonærer

Løpsleder: Rune Rystad

Løypelegger: Rune Rystad

Tidtaking og resultater: Jon Petter Nielsen

Lykke til! Hilsen o-løperne i Nydalens SK



ECO