PM

Oppsal Orientering
ønsker velkommen til 3. løp i Oslo City Cup, tirsdag 19. april 2016

Arena Haraløkka

Parkering På parkeringsplass ved arena eller nærliggende veier.

Offentlig transport T-bane linje 3 (Mortensrud) til Bøler. 15 min å gå, følg merking start-arena.

.

Kart Haraløkka, revidert 2016 av Oppsal Orientering.
Målestokk 1:5000. 2,5 m ekvidistanse. Postbeskrivelsene er trykket på kartet, og løse finnes som selvbetjening ved start.

Terreng Løypene består av ca 20 % asfalt, 40 % gress, gangveier, rekkehus og blokkbebyggelse, og 40 % nærterreng med skog.

Forbudte områder Områder med olivengrønt hagesymbol er strengt forbudt å løpe.
Det er også forbudt å passere gjerder og vegger tegnet som upassérbare, samt hekker (grønn strek) selv om du fysisk klarer å hoppe over dem.
Det er også markert forbudt område med lilla på kartet, men ikke merket i terrenget.

Løpesko Det er for det meste hardt underlag.
Det er ikke tillatt å benytte sko med metalldobber/-pigger.

Start 1200 m til start. Merket med bånd. Første ordinære start kl 18:00.
15 sekunders startintervall.

.

Rekrutter Nybegynner/rekrutter får utlevert kartet i sekretariatet på forhånd.
Fri start mellom 18 og 19. Husk å ta med kartet til start.

Løyper Klassene er fordelt i 3 ulike konkurranseløyper på ca 2,7 km.
I tillegg finnes en rekruttløype (Nybegynnerløype) på ca 1,5 km.

Løype 1: D13-16, H17, D60,D70, H-bedrift
Løype 2: H11-12,D17, D50, H50, D60, H60, H70
Løype 3: D11-12, H13-16, D40, H40, D-bedrift
Løype N: H og D rekrutt

Påmelding I Eventor innen tirsdag 19.april kl 12:00.

Etter-anmelding På løpsdagen i sekretariatet på arena til kl 17:30. Vær ute i god tid for å unngå kø. Etteranmeldte starter før kl 18. Kontant betaling eller samlet faktura til klubben i etterkant.
Løpere uten klubbtilhørighet, eller fra klubber uten registrert fakturaadresse i Eventor, betaler kontant, med kort eller Vipps.

Toaletter Ingen toaletter tilgjengelig.

Ansvarlig løping Husk at vi er gjester i boligområder. Vis derfor ekstra hensyn til beboere, syklister og barn som leker. Løping i blomsterbed, nysådde plener og planteområder er ikke akseptabelt og medfører disk.
Vær oppmerksom for kjøretøyer når du krysser trafikkerte veier.

Trafikkinfo Bryntunnelen er som kjent stengt og har redusert framkommelighet. Beregn ekstra kjøretid. Du får starte om du kommer for sent.

Bølerkultur: På vei til start kan du se:
Graffiti (Norges første?) på veggen under T-banebroen. Graffittien er verneverdig og ble ikke fjernet under rehabilitering av T-banen.
Don Quijote skulpturen som er plassert på taket av Bøler T-banestasjon.
Bøler bibliotek av Sverre Fehn, en av Norges internasjonalt mest kjente arkitekter.
Høyblokkene som har vært inspirasjon til **Skyskaperengler** av Tove Nilsen**,** roman fra drabantbyen Bøler på 60-tallet.

Oppsal Orientering ønsker alle velkommen!

Løypelegger Sigve Vågsnes

Løpsleder Roger Mostue (M 40202725)