



ORIENTERING

PM Oslo City Cup Løp 1 28. Mars 2017

(oppdatert 27. mars)

Heming Orientering ønsker alle velkommen til OCC løp nr. 1.

Arena: Voksen skole, lille skolegård (på vestsiden av skolen).

Parkering

Offentlig kommunikasjon anbefales. Se nedenfor. Det er noe plass på parkeringsplassen på nordsiden av skolen. Vi har dessuten fått lov til å bruke nedre parkeringsplass (den første) ved Voksen kirke under løpet. Det er ikke tillatt å parkere på parkeringsplassen rett utenfor kirken. Parkeringsmulighetene i de nærmeste veiene er svært begrenset.

Offentlig kommunikasjon

T-bane 2 (Østeråsbanen) til Hovseter stasjon. Derfra buss rute 46 til holdeplass Jarbakken (3 min.) eventuelt gå Stasjonsveien og Landingsveien (ca. 2,3 km). Total reisetid fra Nasjonaltheateret er 25 - 30 minutter.

Buss 45 eller buss 46 fra Majorstuen til Jarbakken (hhv. 12 og 14 min.). Gangtid til Voksen skole ca. 5 min.

Kart

Hovseter. Utgitt i 2008, revidert i september 2016 – februar 2017.

Målestokk 1:5000. Ekvidistanse 2,5 m.

Noen stier er utydelige i terrenget og noen tråkk står ikke på kartet.

Innen løpsområdet er det to litt større områder med anleggsvirksomhet. Disse er forbudte områder skravert med fiolett på kartet. Avgrensningen følger oppsatte anleggsgjerder. Det er også noen mindre områder med bygningsvedlikehold. Disse områdene er avgrenset med fiolett tykk strek som samsvarer med plasseringen av oppsatte anleggsgjerder. Passering av anleggsgjerdene er forbudt. Naturlige vegvalg mellom poster berøres i svært liten grad av de områder som er merket som forbudt på kartet.

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

Løpsområde

Området mellom Voksen skole og Huseby skole på begge sider av Landingsveien. På løpsdagen er dette området sperret for løperne. Landingsveien skal krysses gjennom undergang hvor alle løyper har post.

Løypene har ca. 15 % skog og 15 % asfalt. Resten er gress eller grus. Det er noe mindre skog i rekruttløypa.

Terrenget er for det meste lettløpt. **Det er nå minimalt med snø og is i terrenget.** O-sko med pigger anbefales.

Det kan være noe biltrafikk i løpsområdet. Se opp for trafikk og vis hensyn ved passering av boområdene.

Forbudt område

Boligområder som er merket på kartet med olivengrønn farge eller skravert med rødt 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. De som har Touch Free brikke melder seg på med eget brikkenummer. Sjekk brikkenummer på startlisten før start. De som ikke har Touch Free brikke melder seg på uten å angi brikkenummer. Disse får leiebrikke som hentes ved sekretariatet før start. Pris kr. 30,-. Det blir også anledning til å kjøpe brikke før start av Emit og bytte brikkenummer i sekretariatet uten kostnad.

Noen løpere har meldt seg på med brikkenummer for de gamle brikkene (6-sifret brikkenummer). De som ikke har endret dette i Eventor er 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. Brikker kan også kjøpes fra Emit før påmelding.

Brikken føres over postenheten til den lyser. Da er posten registrert i brikken. Dette tar ca. 0,5 sekunder.

Start

700 meter å gå østover og så sydover fra samlingsplass. Det er merket til start. Oppropstid 1 minutt før start og 15 sekunders startintervall. Det er 4 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. Løperne har selv ansvar for å ta riktig kart og postbeskrivelse. Oppvarming før start begrenses til området nord for start.

Mål

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

OCC løyper

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

Klassene er fordelt på de tre løypene som følger:

Løype 1: 2,7 km, 15 poster: D 13-16, H 17-, D 60-, D 70-, H Bedrift

Løype 2: 2,7 km, 16 poster: H 11-12, D 17-, D 50-, H 50-, H 60-, H 70-

Løype 3: 2,7 km, 15 poster: D 11-12, H 13-16, D 40-, H 40-, D bedrift

Rekruttløype

Det er en Rekruttløype for D/H Rekrutt. Løypa er 1,6 km og har 7 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 kl. 16.30 til kl. 17.30 ved sekretariatet på samlingsplass. Møt frem i god tid for å unngå kø.

Toaletter

Toalettene på lille skolegård med inngang fra skolegården 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