



PM Finale Oslo City Cup, 8.mai 2018

Oppsal Orientering ønsker med dette velkommen til finalen av årets Oslo City Cup!

Adkomst Arena

Arena er på nordsiden av Munkebekken 250m vest for Ellingsrudhallen, se kart i slutten av PM. Se opp før løpere rund sistepost ved ankomst og avgang fra arenaen.

Kollektivt

T-Bane linje 2 til Ellingsrudåsen (8 avganger i timen). Bruk heis opp fra stasjonen for å unngå løpsterrenget. Derfra 600m gangvei merket med gul snitsel.

Bil/Parkering

Parkering i utgangspunktet på Nuggerud parkeringsplass (utfartsparkeringen mot Mariholtet), se kart i slutten av PM. Hvis denne fylles henvises det til gateparkering ihht gjeldende regler. Beste mulighet for gateparkering er i veien *Munkebekken*. Utenom dette så er det langt til offentlig parkering og det oppfordres derfor til bruk av T-bane og samkjøring.

Parkering skjer på eget ansvar, det vil ikke være parkeringsvakter.

Terreng

Terrenget består av ca. 30 % nærterreng med skog og ca. 70 % blokk og småhusbebyggelse. Underlaget avhenger av veivalg, men fordeles over ca. 30 % skog/sti, 30 % gress og 40 % asfalt.

Kart

Ellingsrudåsen, revidert 2018. Ekvidistanse 2,5 meter. Målestokk 1:5000. Kartet er laget i henhold til sprintnormen. Enkelte stier og grøntområder kan være noe utydelige i mangel på blader på busker og trær.

Forbudt område

Boligområder som er merket på kartet med olivengrønn farge, områder som er skravert med rødt samt områder i rosa-rødt (byggeplasser) er forbudt område. Det er også forbudt å passere gjerder og murer som er merket som upasserbare på kartet (tykke streker), selv om du fysisk klarer å hoppe over dem. Det samme gjelder hekker (tykk mørkegrønn strek).



Eksempler på forbudt område

Ansvarlig løping

Husk at vi er gjester i boligområder. Vis derfor ekstra hensyn til beboere, syklister og barn som leker. Løypene passerer blant annet gjennom ett borettslag hvor det pågår dugnad og mange mennesker er ute. Løping i blomsterbed, over nysådde plener og planteområder er heller ikke akseptabelt og medfører disk. Noen av disse er skravert og merket med sperrebånd, men ikke alle. Vær også forsiktig mtp pågående gravingsarbeid mot slutten av løypene.

Løyper

Tre konkurranseløyper på 2,5-2,6 km, 16-17 poster. Rekruttløype: 1,5 km, 13 poster.

Start

På nordsiden av Ellingsrud Skole. 500 m fra arena med hovedsakelig oppoverbakke, merket med blå bånd. Det er løse postbeskrivelser tilgjengelig ved start.

Alle klasser unntatt D/H rekrutt og D/H 11-12 har jaktstart for de som har 3 tellende løp, og i disse løp er totalt mindre enn 30 minutter bak lederen i sin klasse.

Startprosedyrer jaktstart

Ved start får alle løpere utdelt en lapp med navn og starttid. Denne medbringes inn i startslusen og vises frem til startmannskap. Lappen kastes rett før startøyeblikket. Det er 3 startgater angitt spesifikt for løyper/klasser. Kartet tas fra eske 5 meter etter start.

Inngang til start skjer 5 min før din starttid for sortering i forhold til andre løpere og utdeling av løse postbeskrivelser.

Startprosedyrer utenom jaktstart

Inngang til start skjer 1 min før din starttid for sjekk av brikkenummer og utdeling av løse postbeskrivelser. 15 sekunders startintervall. Det er 3 startgater angitt spesifikt for løyper/klasser. Kartet tas fra eske 5 meter etter start.

Rekrutter

Nybegynnere/rekrutter får utlevert kartet på løpskontoret på forhånd. Fri start mellom kl 18 og 19. Husk å ta med kartet til start.

Stempling

Vi benytter Emit Touch Free-enheter til arrangementet. Det er kun stempling 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,-.

Livelox

Løpet er forberedt i Livelox, følg link fra Eventor.

Etteranmelding

Etter at Eventor stenges, kan etteranmelding gjøres på arena før kl 17.30 på løpsdagen.

Premier:

Premieutdeling så snart resultatene foreligger.

D/H Rekrutt: Premie til alle som har deltatt i 3 av 4 innledende løp + finale

D/H 11-12: Premie til alle som har deltatt i 3 av 4 innledende løp + finale

D/H 13-16: 1/3 premiering blant de som har deltatt i 3 av 4 innledende løp + finale

D/H 17-: Treningsstipend (3000 – 2000 – 1000) til de tre beste i hver klasse

D/H 40-, 50-, 60- og 70-: Premie til klassevinnere

D/H Bedrift: Premie til klassevinnere

Toaletter

Det er tilgang til toaletter i Ellingsrudhallen 250m øst for arena, på andre siden av grusfotballbanen, se kart i slutten av PM. Det er ikke lov å bruke o-sko i hallen.

Løpsleder

Erik Persson, tlf: 41 39 34 62

Løypelegger

Andreas Stenstad

