

PM

Tid: Lørdag 8. desember kl 13:00

Frammøte: Vålerenga skole, vestsiden.

Startprosedyre

Startbukk er anvist ved samlingsplassen. Ingen startpost etter dette, start(null)bukk er startpost. Det er fri start fra kl 13:00 (mulighet å starte litt tidligere dersom alt er klart fra arrangør)

Kart i plastlommer ligger ved startbukk. Tas i startøyeblikket. Nybegynnere kan ta kartet litt før. I utgangspunktet startes pr hele minutt, men pga evt stor deltakelse kan f.eks en antatt svakere løper starte f.eks. 20-30 sek etter en antatt sterkere. Bruk sjønn! Sluttid for løper bli uansett mellom startbukk og målbukk. Det er selvbetjening ved startpost og løper sørger selv for å starte når det er ledig. Klokke ved start.

Kart:

Vålerenga, utgitt 2018 men tidligere kart overlapper også løpsområde.

Målestokk 1:4500 Ekv 2m (**merk målestokk**) Symbolstørrelser er korrekte ihht norm.

Kartet er skrevet ut på en ikke nof-autorisert laserskriver. Det er god lesbarhet og fine fargekontraster, men mangler overtrykkseffekt på kart.

Løype: 3540m, 20 poster. Løypa inneholder hovedsakelig traseer der underlaget er asfaltert/grus, men det er innslag av områder med park/gress o.l. Disse områdene overskrider ikke 10-20% av løypa.

Alle klasser løper samme løype. Resultater og livelox kommer på eventor.

Etteranmelding mulig i eventor frem til fredag 07.desember kl 23.59. Etter dette kan man også melde seg på ved fremmøte på løpsdagen dersom kart igjen.

Løpsgift: Kr 80 ved påmelding ordinær frist. Etteranmelding kr 80+20 = 100.-

Faktura ettersendes for løpere som representerer registrerte o-klubber og idrettslag tilsluttet NOF. Løpere som løper for bedrift eller privat betaler ved fremmøte. Andre kan også betale ved fremmøte om ønskelig, alt blir notert. Vips eller kontant kan da benyttes. Det disponeres et visst antall leiebrikker som kan leies for kr 30.

Parkering: Det er antakelig knapt med gratisparkering og parkering generelt, langveisreisende anbefales undersøke på forhånd sine muligheter. Kollektivt/sykkel anbefales hvis mulig.

Nærmeste T-banestasjon er Ensjø. Det er ca 1km å gå ned Ensjøveien og videre ned Strømsveien så ta av inn Ingeborgs gate.

OBS! Det finnes antakeligvis ikke toaletter på samlingsplass, men det blir trolig en bensinstasjon/kafe eller tett bush i nærheten..

Vel møtt.

Det håpes på oppholdsvær og evt at ny-snø som har kommet regner bort natt til lørdag.