



Bækkelagets Sportsklub

PM

Oslo City Cup løp 3

Bækkelagets Sportsklub ønsker velkommen til løp nr.3 i årets Oslo City Cup tirsdag 23.april 2019

Arena

Stenbråten skole, Mortensrud. (Kartlink: <https://goo.gl/maps/jLAms0ZhzeucbPfJA>)

Parkering

Offentlig kommunikasjon anbefales. Se nedenfor. Begrensede parkeringsmuligheter i nærområdet. Ellers er det 3 timers gratis parkering ved Mortensrud senter for kunder av senteret. Vi oppfordrer flest mulig til å bruke senteret om man parkerer der.

Offentlig kommunikasjon

T-bane nr 3 Mortensrud til endestasjon.

Buss 74 (Jernbanetorget – Mortensrud) til Mortensrud senter.

Buss 76 (Helsfyr – Mortensrud) til Mortensrud senter.

Det er ca 5 min å gå fra Mortensrud senter til Stenbråten skole. (nordover)

Kart

Nytt kart: Mortensrud. Utgitt des 2018. Ekvidistanse 2 m.

For dette løpet er kartet trykket i målestokk 1:4000 for å bedre lesbarheten. (Kartet er i utgangspunktet utgitt som et 1:5000-kart).

Løpsområde

Området er på nordsiden av Mortensrudveien.

Løpsområdet består av:

- 25-30% Nærskog samt slalåmbakke
- 30-35% Småhusbebyggelse med private hager, gater og veier.
- 35-40% Rekkehus- og blokkbebyggelse.

Gangveier i boligområdene er i all hovedsak asfalterte.

I boligområdene vil man også kunne møte på biltrafikk, da beboerne har parkeringsplasser på ulike steder blant bebyggelsen.

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), selvom du fysisk klarer å hoppe over dem. Det er også forbudt å krysse hekker (tykk mørkegrønn strek)

Ansvarlig løping

Se opp for trafikk og vis hensyn ved passering av veier i boområder. Mange kan være på vei hjem akkurat på denne tiden, og det vil være biltrafikk til og fra parkeringsplasser og oppkjørslser i løpsområdet. Vi har noen vakter ute, men ikke overalt. **Utvis forsiktighet både ved kryssing av veier og løping langs asfalterte småveier!**

Husk også at vi er gjester i boligområder. Vis derfor ekstra hensyn til beboere. Løping i hager, blomsterbed, over nysådde plener og planteområder er ikke akseptabelt.

Løypene krysser flere lekeplasser, ta spesielt hensyn til barn som ikke er forberedt på løpere i høyt tempo. Det samme gjelder om dere møter beboere i trange passasjer eller trapper.

Tidtaking

Det skal brukes Touch Free (emiTag) brikkesystem under løpet. De som har Touch Free brikke melder seg på med eget brikkenummer. De som ikke har Touch Free brikke melder seg på uten å angi brikkenummer. Disse får leiebrikke som hentes ved løpskontoret før start. Pris kr. 30,- som faktureres klubber i etterkant.

EMIT vil være tilstede på samlingsplass for å selge Emitag for de som vil kjøpe. Det nye brikkenummeret må da legges inn i systemet og dette gjøres på Løpskontoret før start.

Noen løpere har meldt seg på med brikkenummer for de gamle brikkene (6-sifret brikkenummer). Disse er tildelt og må løpe med Touch Free leiebrikke.

Alle bes om å kontrollere at brikkenummeret er riktig på startlistene før start.

Møt fram i god tid for utlevering av brikke og eventuell endring av brikkenummer.

Stempling: Brikken føres over postenheten til brikken blinker. Da er posten registrert i brikken. Dette tar ca. 0,5 sekunder. Tilsvarende gjelder nulling på start og stempling på målstrek som må gjøres for å få godkjent løp.

Start

300 meter å gå. Det er merket til start med gule/sorte bånd. Det er 15 sekunders startintervall. Startbåsene er merket med løype og klasser. Pass på at du går i riktig bås for din løype. **Oppropstid 1 minutt før starttid.**

Løperne har selv ansvar for å ta riktig kart og postbeskrivelse.

Oppvarming før start begrenses til sørover på veien ved start og sørenden av samlingsplass (mot Mortensrud senter).

Deltakere i D/H Rekrutt og Åpen kort har fri start mellom kl 18.00 og 19.00

Mål

Mål er på nord/østsiden av skolens paviljonger. Strekktider fås umiddelbart ved målpassering.

Løyper

Løype 1: D 13-16, H 17-, D 50-

Løype 2: H 11-12, D 17-, H 50-, H 60-, H 70-

Løype 3: D 11-12, H 13-16, D 40-, H 40-, D 60-, D 70-, Åpen Lang

Løype 4: D Rekrutt, H Rekrutt, Åpen Kort

Løype 1-3 har løypelengde 2,8-2,9 km (22-23 poster).

Løype 4 har løypelengde 1,5 km (14 poster) og er tilpasset rekrutter og nybegynnere.

De som skal løpe løype 4 (rekruttløypa) må hente kartet sitt på løpskontoret lokalisert rett ved mål. Løpere i rekruttklassene kan løpe med følge.

Det er tett med poster, så det er viktig å sjekke postkoder.

Postbeskrivelser

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

Kart rekruttløype og åpen kort

De som skal løpe klassene D/H Rekrutt og Åpen kort må hente kartet sitt på Løpskontoret lokalisert rett ved mål, og bringe med dette kartet til start.

Løpere i rekrutt-klassene kan løpe med følge.

Etteranmelding

Etteranmelding på løpsdagen kan gjøres til og med kl 14:00 i eventor, og fra kl. 17.00 til kl. 18.00 ved løpskontoret på samlingsplass hvis tilstrekkelig kart. Møt frem i god tid for å unngå kø.

Toaletter

Begrensede toalettmuligheter på skole på arena. Merk at det ikke er lov å gå inn med o-sko.

Løperdrikke

Det er ikke løperdrikke etter målplassering. Ta med drikke selv!

Resultater

Resultater publiseres på eventor i etterkant av løpet.

Løpsledere: Kristian Ruud (sportsliglederbsk@gmail.com) & Ingeborg Øderud (ioe@computas.com)

Løypelegger: Truls Kvaase (truls@kvaase.com)

Tidtakingsansvarlig: Pål Christian Ingierd (pingierd@gmail.co

