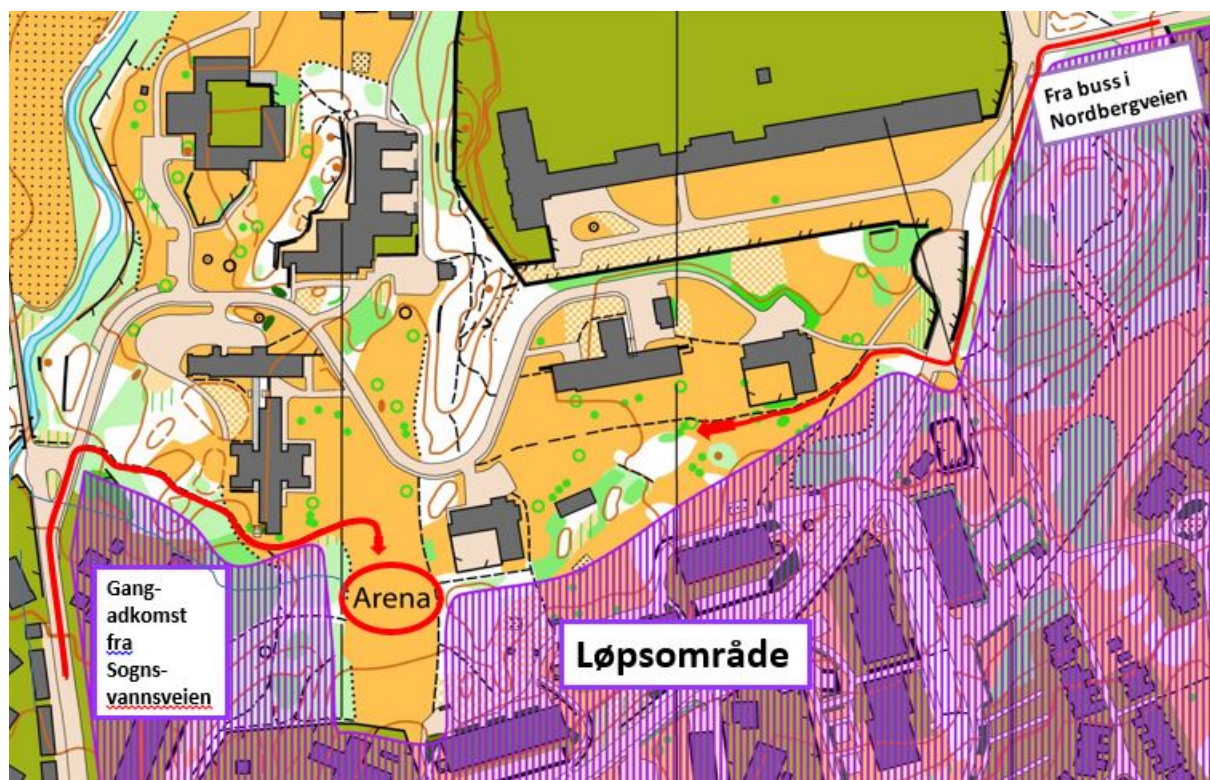


**HEMING****ORIENTERING**

PM - Oslo City Cup Løp 4, 30. april 2019

Heming Orientering ønsker alle velkommen til OCC løp nr. 4.

Arena: Mellom Sognsvannsveien og Gaustadveien, på fotballbanen sør for Sogn senter for Barne- og ungdomspsykiatri (se kart nedenfor).



Vi er gjester i et sykehus- og boligområde, og må oppføre oss deretter. Vær vennlig og ikke spre dere for mye utover i sykehusområdet nord for arena eller boligområdet i sør og øst. Vis hensyn når dere løper gjennom bolig- og sykehusområder.

Adkomst og parkering

Offentlig kommunikasjon anbefales sterkt.

Alternative adkomstmuligheter med kollektivtransport er vist på eget kart sist i PM.

1. Ta buss 40 til holdeplass «Gaustad sykehus» og følg Sognsvannsveien til ende-snuplass og deretter sti til arena (ca. 800 m gangavstand/10 min)
2. Ta buss 25 til Nordbergveien (ca. 1,1 km fra arena/13 min) og følg Nordbergveien vestover gjennom kolonihagene. Bruk av Solvang holdeplass er ikke tillatt.
3. Ta trikk linje 17 eller 18 til Rikshospitalet. Kun tillatt å gå opp langs Sognsvannsveien til ende-snuplassen, deretter ta stien til høyre frem til arena (ca. 1,1 km/13 min).
4. Ta T-bane linje 1 til Gaustad stasjon, derfra gjennom Gaustadskogen til ende-snuplass i Sognsvannsveien og deretter sti som over (ca. 1,5 km/20 min).

For øvrig er terrenget sperret for o-løpere.

Det er beboerparkering i området. Nærmeste offentlige p-plass er ved Rikshospitalet mot betaling.

Kart

Rikshospitalet, revidert våren 2019.

Målestokk 1:4 000. Ekvidistanse 2,5 m. Kartet er utarbeidet etter sprintnormen.

Merk spesielt at store stier er tegnet med dobbelt stiplet strek.

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

Løpsområde

Løpsområdet er avgrenset på kartet over mulige kollektivtransport tilbud.

På løpsdagen er dette området sperret for løperne.

Det er kun tillatt å passere gjennom løpsområdet til arena fra Nordbergveien i øst eller Sognavnsveien i sør.

Løypene har ca. 5 % skog og 70 % er gress eller grus. Resten er asfalt. Det er forbudt å løpe med metallpigger under skoene.

Terrenget består i hovedsak av borettslag- og sykehusområder og er for det meste lettløpt. Det er noe biltrafikk i løpsområdet. Se opp for trafikk og vis hensyn ved passering av fotgjengere.

Alle løypene utenom rekruttløypa krysser en trafikkert vei. Her må den enkelte vise særlig aktsomhet ved kryssingen. Se opp for både biler og trikk!

Forbudt område

Områder med olivengrønn farge på kartet er forbudt område. Upasserbare gjerder, murer og annet merket med tykk svart strek på kartet er forbudt å krysse.



Et sted på kartet er det lagt inn en «falsk sperring» over en lokal vei. Denne sperringen er tegnet for å lage veivalg, og er derfor ikke lov å passere. Det ser omtrent slik ut på kartet:

Start

Det er ca. 400 meter å gå fra arena til start. Følg merkebånd nordøstover fra arena.

Oppropstid er 1 minutt før start og 15 sekunders startintervall. Det er 3 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. Brikken nulles og tidtaking starter ved at brikken føres over postenheten, når du løper ut fra start. Det skal brukes Touch Free brikkesystem

under løpet. Stempling skjer ved at brikken føres over posten. Brikken skal lyse som kvittering for at stemplingen er godkjent.

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

Oppvarming før start begrenses til fotgjengervei nord og øst for start.
Løpere i rekruttklassen går utenom båsene. Disse må hente kart i sekretariatet på arena. Rekruttløpere kan starte når de vil mellom kl. 18.00 og 19.00.

Mål

Målposten er inne ved gressletten ved arena. Husk å registrere brikketiden i sekretariatet etter målpassering og lever leiebrikke i sekretariatet.

OCC løyper

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

Løype 1 er 2,7 km og har 20 poster

Løype 2 er 2,9 km og har 19 poster

Løype 3 er 2,9 km og har 20 poster

Fordeling av klasser i løyper er:

Løype 1: D 13 – 16, D 50, H 17

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

Løype 3: D 11 – 12, D 40, D 60, D 70, H 13 – 16, H 40, Åpen lang

Rekruttløype

Det er en egen Rekruttløype for D/H Rekrutt og Åpen kort. Løypa er 1,5 km og har 13 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 Eventor frem til løpsdagen ca. kl. 14.00 og deretter fra kl. 16.30 til kl. 17.30 ved sekretariatet på arena. Møt frem i god tid for å unngå kø.

Resultater

Det blir slått opp resultater på arena. Resultatene blir lagt ut på Eventor i løpet av tirsdag kveld med strekktider. Registrering av GPS-spor i Livelox tilbys.

Annet

Dette er et enkelt nærløp, uten løperdrikke, toaletter og andre fasiliteter som en vil forvente på større o-løp.

Løpsleder: Christian Reusch

Løypeleggere: Ulrik Astrup Arnesen og Knut Erling Øen