

PM finale Oslo City Cup 2019



Lillomarka OL ønsker med dette velkommen OCC-finalen.

Adkomst

Frammøte: Lillomarka Arena, Grorud, Oslo. Merket fra Rv4 Trondheimsveien ved avkjøring Grorud.

Parkering

Gratis parkering på utfartsparkering Badedammen/Lillomarka Arena. Ved full parkering vil vi benytte ekstra parkering ved Huken pukkverk.

Vi henstiller til samkjøring i biler og bruk av kollektivtransport pga. begrenset parkeringskapasitet.

Offentlig transport

T-bane linje 4/5 Vestli, med avstigning på Grorud. Derfra 15 minutter å gå opp Bergensveien
Planlegg gjerne via: <https://ruter.no/no/>

Arena

Arena er nye Lillomarka Arena. Innendørs arenahus med toaletter.
Enkelt salg av drikke, frukt, kaffe, kake, vaffel.

Start og startprosedyrer

Jaktstart

Første start er kl.18.00 og jaktstartene starter først. Det er 1500 meter å gå til start.
Det vil forsøksvis være oppvarmingskart fra arena til start.

Inngang til start skjer 5 min før din starttid for sjekk av brikkenummer og utdeling av startlapper.
Det er 4 startgater, en for hver løype. Startlappene benyttes for å ordne jaktstartkøen per løype.
Lappen bæres helt frem til startlinjen og vises frem til starter. Startklokke viser tiden, og løper starter på sin angitte jaktstarttid. Emittag aktiveres i startøyeblikket ved å legge på startenhet.
Lappen kastes i søppelpose og løperen løper frem og tar kart fra karteske. 30 meter til startpunkt.
Det er løse postbeskrivelser i startgaten.

“Minuttstart”

For løpere som ikke er kvalifisert for jaktstart, så er det vanlig 15 sekunders startintervall etter at jaktstarten er ferdig. Løperne går frem i startgaten fortløpende. Ellers lik prosedyre som jaktstarten.

Målgang

Målgang skjer ved kryssing av mållinje. Ingen stemping på mål.
Lånebrikker skal leveres etter målgang. Ikke leverte brikker blir fakturert løperens klubb.

Stempling

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

Terreng

Løpsområdet er Ammerud. Senest benyttet til OCC i 2017 og verdenscup i 2013. Det er for det meste fast underlag med asfalt, grus og gress, men løping gjennom skog forekommer også. Vær oppmerksom på at det kan være noe trafikk i området.

Det er enkelte avsperrede områder pga byggeaktivitet og annet.
De er markert på kartet. Respekter disse sperringene.

Løperne kommer i kontakt med **en elv som ikke får passeres utenom på broer.**

Ved passering av veier i området skal underganger benyttes der det er angitt. Løping på fortau er tillatt. Ved passering av underganger er kartet merket med en åpning i lilla skravur der undergangen ligger. Det er da **ikke lov** å krysse veien over undergangen (se kartutsnitt).



Forbudte passasjer i løpsterrenget er også **angitt med bruk av tykk svart linje samt tilliggende lilla skravur** (se kartutsnitt)

Kart

Ammerud, utgitt 2019, revidert av Kjell Rønneberg.

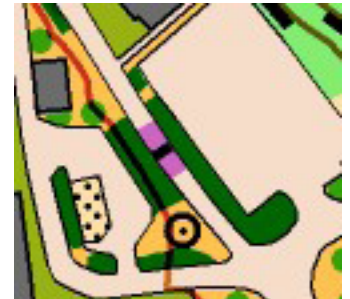
Målestokk 1:4000 med 2,5 m. ekvidistanse.

Kart er laget i henhold til sprintnormen.

Kartet er printet på vannfast papir (Antius 800)

Postbeskrivelsene er trykket på kartet, og løse finnes på start.

Kart for Rekruttklassene fås i Løpskontoret på arenaen



Løyper og klasser

Fire konkurranseløyper.

Postene ligger stedvis tett. Det er derfor viktig at du sjekker koder under løpet.

Løype 1

D13-16, H17, D50

Løypelengde: 2,4 km

Antall poster: 20

Løype 2

H11-12, D17, H50, H60, H70

Løypelengde: 2,3 km

Antall poster: 18

Løype 3

D11-12, H13-16, D40, H40, D60, D70, Åpen lang

Løypelengde: 2,1 km

Antall poster: 15

Løype 4

D rekrutt, H rekrutt, Åpen kort

Løypelengde: 1,3 km

Antall poster: 11

Resultatservice og Livelox

Vi prøver å ha enkel resultatservice på løpet. Resultater publiseres på Eventor så raskt som mulig etter løpene. Løpet er forberedt i Livelox, følg link fra Eventor.

Premiering

Premieutdeling etter løpet for jaktstartklasser. Det er også premie til alle løpere i Rekrutt-klassene og til klassene 11-12 år. Disse kan hente premier fortløpende ved premiebordet.

Løypelegger: Nicholas Oskarsson

Løpsleder: Vidar Benjaminsen, tlf: 93 20 47 90