



PM - Bysommer løp 3



Lillomarka OL ønsker velkommen til Bysommer løp 3, mellomdistanse, tirsdag 30.juni 2020.

NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.

Samlingsplass

Lillomarka Arena på Grorud (øvre nivå, se områdekart nederst), merket fra parkeringsplassene.

Parkering

Offentlig parkering på Arenaen/Badedammen (P1 på kartet), derfra 300 meter å gå. Hvis denne parkeringen er full vil biler bli vist til parkering ved Huken (P2 på kartet). Derfra 800 meter å gå til samlingsplass.

Offentlig transport

Vi anbefaler deltakerne å sykle, men T-banen kan også benyttes. Ta da T-banen til Grorud, og gå til fots opp til arenaen (1400m).

Start

Det er merket 1500 meter til start nordover fra samlingsplass langs Steinbruvannet, langs grusvei.

Klasser og løyper

H15-16	3.7 km	A-nivå
D15-16	3.1 km	A-nivå
D/H13-14	2.7 km	B-nivå
D/H13-16C	2.0 km	C-nivå

Startprosedyre

Løperne kommer ferdig oppvarmet til start og går inn i startområdet 3 min før start. Ved inngangen til start vasker deltagerne hendene med sprit.

Det er fire startbåser ved start, en for hver av løypene. Kartet legges på bakken av startfunksjonær med plasthansker og tas i startøyeblikket.

Løse postbeskrivelser er tilgjengelig på start.

Overtrekkstøy legges igjen ved samlingsplass.

Mål

Stempling på målpost. Gå rolig frem og les av brikken. Husk å holde avstand. Sprit er tilgjengelig for vasking av hender.

Stemplingssystem

Det benyttes Emit Touch-free postenheter. De løpere som ikke melder seg på med egen emiTag-brikke, blir tildelt leiebrikke (30kr). Det er selvbetjening av opphengte leiebrikker på samlingsplass. Tapt lånebrikke må erstattes med 600kr.

Kart

Slattumsrøa, 1:10000, utgitt til Night Hawk 2019, trykt på plastark.

Terreng

Løpsområdet betegnes som middels kupert. En del stier nær arena, noen skogsbilveier og flere vann. Vekslende skog med god fremkommelighet.

Premiering

Det er ingen premiering på løpet, det blir felles premiering under festen etter 5.løp.

Ledertrøye

Sammenlagtleder i D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16 etter to løp løper med rød ledertrøye.

Spurtrøye

Vinnerne av spurtrøye fra dag 2 løper med grønn spurtrøye.
Raskeste løpere fra siste post til mål får spurtrøyer til bruk på dag 4.

Toalett

Det er to offentlige toaletter på området, se arenakart nederst.

Resultater

Foreløpige resultater med strekktider vil bli lagt ut fortløpende på brikkesys.no (se link i Eventor), før de offisielle resultatene blir lagt ut i Eventor. I Eventor ligger også sammenlagtlisten for Bysommer-cupen. Det deles ikke ut strekktidslapper.

Sanitet/førstehjelp

Enkelt førstehjelp er tilgjengelig på samlingsplass. Ellers henvises det til nærmeste legevakt.

Vann

Vi ber deltakerne ta med eget vann for de ikke og evt vask med våtklut.

Bademuligheter

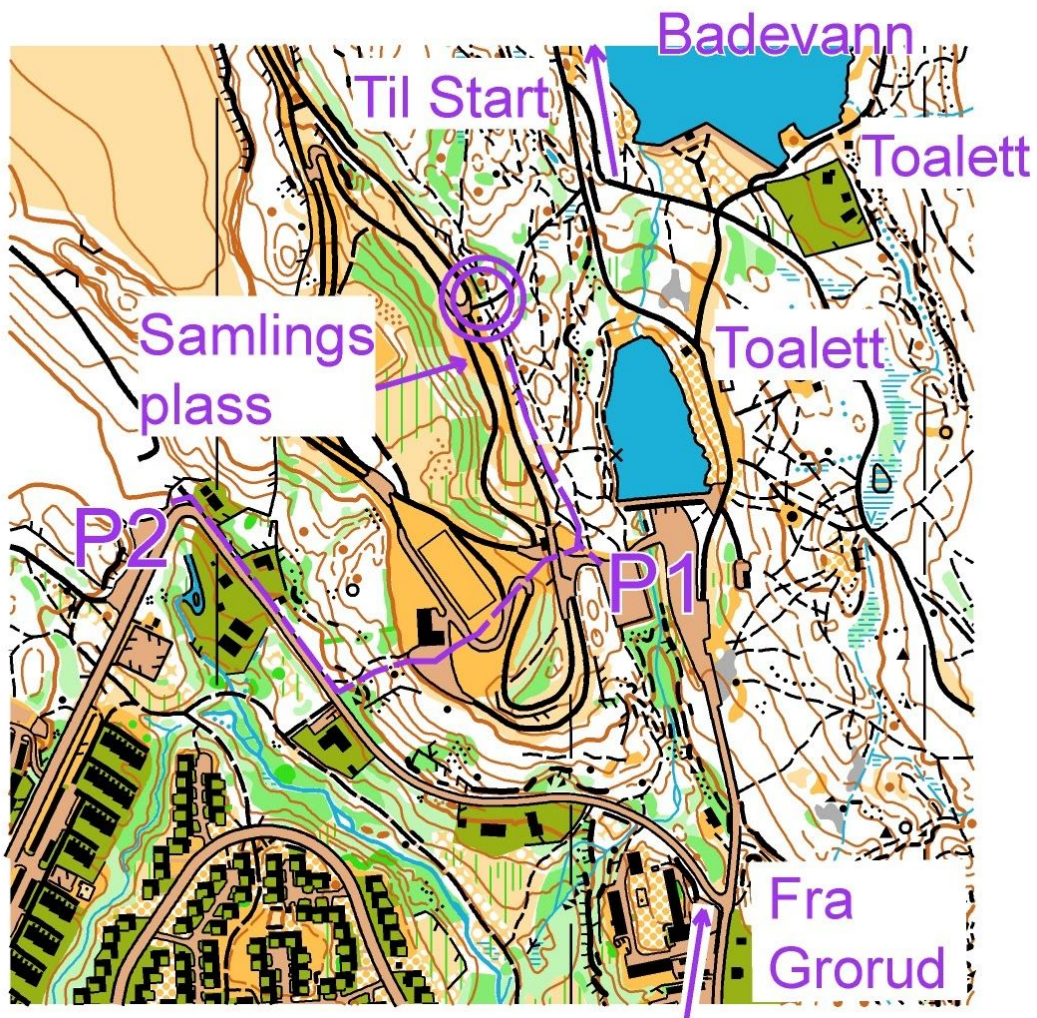
Det er gode bademuligheter rett ved arenaen, i Steinbruvann og Badedammen.

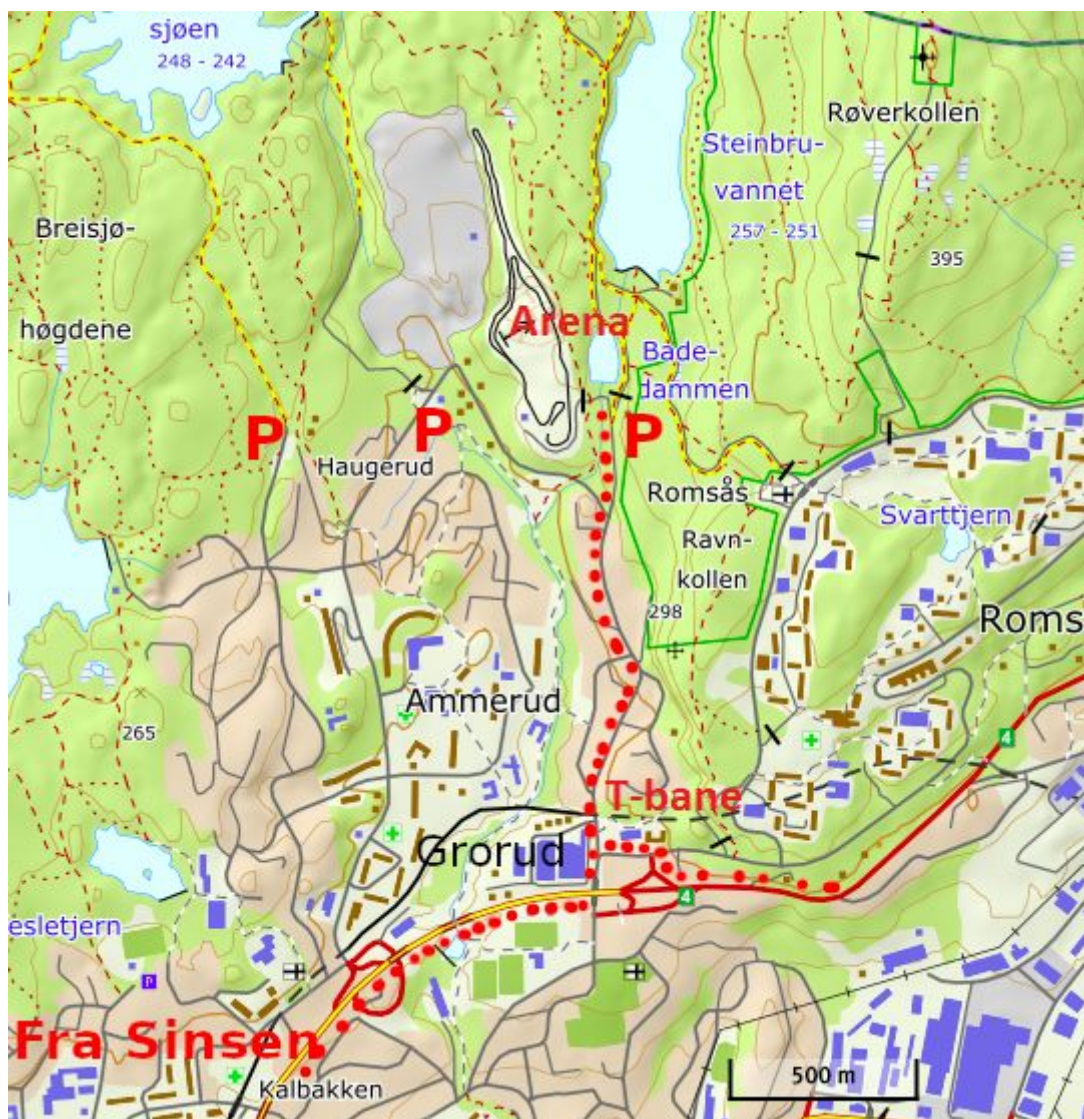
Løpsledelse

Løpsleder: Steinar Eastwood

Løypelegger: Elias Sørensen

Informasjon: Steinar Eastwood, mob: 98 68 20 42, e-post: steinar.eastwood@gmail.com





BysOmmer 2020 støttes av:



TRIMTEX