

PM

Sprinttrening Oslo City Cup 1

Manglerud 6. til 11. april 2021

Grunnet smittesituasjonen arrangeres Oslo City Cup i år som et treningsopplegg, der løypene henger ute fra tirsdag til søndag den gjeldende uken. Løperne velger selv starttidspunkt og laster selv ned kart i Eventor.

Oppsal Orientering har lagt opp den første treningsøkten fra Manglerud, primært i nærskogen, men også noe i bebyggelsen. Vi har følgende oppfordring utover de gjeldende smittevernrådene fra myndighetene:

1. Hold avstand og vær ekstra hensynsfull overfor beboere og andre turgåere som du møter på din treningstur.

2. Unngå offentlig kommunikasjon for å komme deg til treningen.

3. Kom, tren og dra – ingen kartdiskusjoner innenfor 2 meter. Bruk munnbind på start og mål for treningen hvis det er andre der.

Frammøte/Parkering: Mål nordvest for Manglerudhallen, start er på gangveien sørvest for Manglerudhallen.

(se nærmere sted på kartene over løypene på Eventor). Parkering langs vei i området.

Tidtaking/Livelox: Det vil ikke være stempling eller tidtaking. Treningstilbudet vil imildertid være tilgjengelig i Livelox med de samme klassene som benyttes i Oslo City Cup. Dette gjør at de som trener kan sammenligne seg mot andre løpere i samme klasse, dersom de selv tar tiden.

Løypelengde: 2,7 kilometer for alle klasser. Egen rekruttløype 1,7 kilometer.

Klasseinndeling: Rekrutt, D/H 11-12, D/H 40-, D/H 13-16, D/H 50-, D/H 17-, D/H 60-, D/H 70-

Kart: Manglerud. 1:5000, 2,5 m ekvidistanse. Det foregår en del byggearbeider rundt skolen, og derfor er det noen skraverte områder på kartet. Løp ikke over skraverte områder.

Terreng: Begge løypene går i skogen rundt Manglerud skole. Området er mye brukt av skolen og barnehagen, og meget sti-rikt.

Påmeldingsavgift: Treningstilbudet er gratis. Deltagere som ønsker å støtte opp om tilbudet kan vippse en frivillig sum til Oppsal Orientering på 10691.

Løypelegger: Tina Kalleson

Treningsansvarlig Oslo City Cup: Per-Ivar Nikolaisen, 92688389