



PM

Sprinttrening Oslo City Cup 5

Nydalen

4. – 9. mai 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.

Nydalens SK har laget to sprintløyper i urbane strøk sentralt i Nydalen. Løypene er åpne f.o.m. tirsdag kveld.

Trafikksikkerhet:

Løypene går i Nydalen blant busser, syklistar og biler. Alle er ansvarlig for egen sikkerhet. Følg lover og regler!

Følgende smittevernregler gjelder:

1. Hold avstand og vær ekstra hensynsfull overfor beboere og fotgjengere som du møter på din treningstur.
2. Kom, tren og dra – ingen kartdiskusjoner innenfor 2 meter.
3. Bruk munnbind på start og mål for treningen hvis det er andre der.

Mål ved Nydalsdammen: På gressletta vest for Nydalsdammen.

Parkering: Betalt parkering i området. Nærmeste parkering er Gjerdrumsvei 16.

Kollektivt: Buss langs Ring 3 eller T-bane til Nydalen stasjon

Kart: Nytt kart til NM sprint 2019. Små endringer siden det.

Sperringer: Kartet inneholder flere sperringer. Noen av disse er byggeplasser som er tydelig markert i terrenget, mens andre sperringer ikke er markert i terrenget. Enkelte sperringer er røde, mens andre er lilla. Alle sperringer er like forbudt å krysse.

Poster: Merkebånd markerer postene. INGEN postkode. Postene henger ikke tett, så liten risiko for forveksling av poster. Meld fra til løypelegger hvis poster mangler.

Start: Oppvarming 1500 meter til start. Følg elva nedover til startpunkt merket på kartet. Merkebånd markerer startpunktet.

Mål: Ingen målpst.

Tidtaking/Livelox: Det vil ikke være stempling eller tidtaking. Treningstilbudet vil 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.

Løyper: En sprintløype for alle klasser på 2.7 km (ca 15 min vinnertid), og en rekruttløype på 1.3 km (begge distanser i luftlinje). Rekruttløypa har urbant c-nivå. Den bruker samme poster som A-løypa, men er kortere og har enklere strekk. Kart printes fra Eventor.

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

Kart: Nydalsdammen, 1:4000, 2 m ekvidistanse.

Terreng: Urbant, by.

Påmelding: Ingen påmelding, gratis deltagelse.

Løypelegger: Teodor Mo Hjelseth. (Tlf. 97 70 61 40)

Kontaktperson for treningstilbudet: Knut Aalde (Tlf. 90 20 49 18).

Ha en trygg og fin økt!