Pm ØstNattCup.3 11/2-15

Oppmøte er Veståsen Skole i Gjerdrum. Her er det garderober og dusjmuligheter.

P.G A Ski karusell (Telenor karusell) for yngre i Gjerdrum samme sted kan det bli folksomt, spes når det gjelder parkering. En anbefaling er å parkere på Barnehagen ved Bekkeberget bolig omrd. Dette er kun 5min jogging fra Veståsen skole. Fortsett 500m forbi Veståsen skole, ta til venstre inn Spenningsmåsan, etter 150 m ta inn til venstre. Barnehagen ligger da på høyre hånd. Følg gangvei tilbake til Veståsen skole.

Inngang til Garderober er på delen av skolen som er ut mot veien forbi skolen.

Arr vil holde til i gangen inn mot garderober. (ikke inn i heimkunnskaprom/andre rom)

Kartet er i Målestokk 1:7500. Dette p.g.a kartstørrelse. Det brukes emit. Hodelykt anbefales. Postene har refleks. !!!!Det er PÅBUDT med reflex vest for alle løpere!!!!

For å gi deltagere litt utfordringer er det på kartet markert noen hindringer/forbudte pasasjer. Det er ikke markert ute i løypa, men det henstilles til at løperne følger dette. (fair play)

Husk dette er et treningsløp, far varsomt i trafikken og sørg for at dere får en fin økt…og kommer hele inn til mål.