

PM

Øst-Natt-Cup – vinter-O løp 4 - Onsdag 25. februar 2015 kl. 18.00

Oppmøte/samlingsplass

Kjennhallen, Mailandveien 22 i Lørenskog. <https://goo.gl/maps/xfbTM>

Veimerking/parkering

Merket fra krysset Kjennveien/Mailandveien. Ta til høyre i krysset, og benytt parkeringsplass ved Kjennhallen. Denne ligger på venstre hånd etter at du har passert parkeringsplassen ved Solheim skole i Lørenskog (ref. KM sprint 2014).

Start/mål

Ved garderobe/samlingsplass. Fri start mellom kl 18.00 og 18.45. Husk nulling av brikker i startøyeblikket. Det er PÅBUDT med refleksvest for alle løpere!

Toaletter/dusj

Finnes i garderoberne ved inngangen til Kjennhallen. NB: Piggsko kan IKKE benyttes innendørs.

Kart

Solheim, utgitt 2014. Målestokk 1:5000 og 2 m ekv.

Terreng

Gateorientering. Bebyggelse med plen, parkområde og bymessig bebyggelse med skoler og barnehage. Deler av løypene går i trafikkert område. Det er også en del is og snø langs veiene - vis hensyn og ta ansvar for egen sikkerhet. Det er strengt forbudt å løpe langs eller over motorveien, og den er markert som forbudt område med skravert rødt på kartene.

Løyper og løypelengder

4.6 km A-nivå

3.7 km B-nivå

2.5 km C-nivå

Poster er kun markert med refleksstav og løs EKT-enhet i snor.

Løypelegger: Trond Kortner