

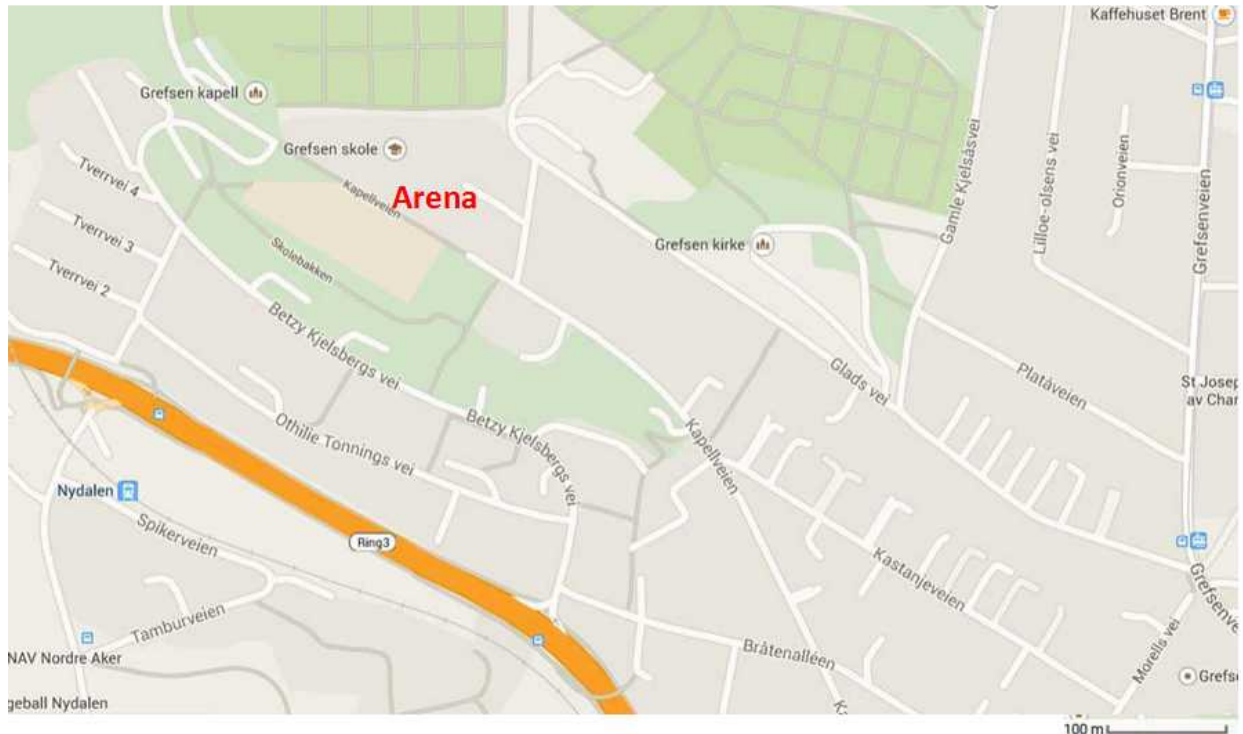


PM for Løp 1 i Oslo City Cup 7.april 2015

Nydalens Skiklub ønsker med dette velkommen til det første løpet i årets Oslo City Cup.

Arena

Arena er på Grefsen Skole.



Adkomst

Deltagere som kommer med bil må parkere på offentlige parkeringsplasser i Nydalen eller langs boligveier i nærområdet. Kapellveien SØ for Arena, Glads vei Ø for arena og Kapellveien NV for arena er de beste alternativene. Det kan også være ledige parkeringsplasser ved Grefsen kirke. Beregn opp til 15 minutter å gå fra parkering til Arena. Kapellveien er permanent stengt forbi Arena. Vi ber deltagere med bil om å respektere skilting i området.

Det er mange linjer med offentlig kommunikasjon som er aktuelle, Nærmeste holdeplass med Buss og Tog er Nydalen Stasjon med ca 5 minutter å gå til Arena. Det er ca 10 minutter å gå fra Nydalen T-Banestasjon, langs Sandakerveien og videre til Arena.

Det er også muligheter til å ta buss og trikk til Grefsenveien / Glads vei, med ca 10 minutter å gå til Arena.

Det er merket til arena fra avkjøring til Betzy Kjelsbergsvei på Ring 3 vestover. Dette Krysset ligger etter Storokrysset. Alternativ innkjøring i Kastanjeveien fra Grefsenveien. Denne er ikke merket.

For de som parkerer i Nydalen eller kommer med offentlig kommunikasjon er det merket fra gangbro v/ Nydalen Stasjon / Sandakerveien over Ring 3 til Arena. Dette er samme merking som benyttes til start.

Terreng

Løypene går i hovedsak i Nydalen, mellom gamle industribygninger og nyere bebyggelse. Det gir mange veivalgsmuligheter med flere trange passasjer. Ca 80 % fast underlag, for øvrig grus og noen meter på gress. Ikke skog. Terrenget heller slakt mot syd, løypene avslutter med stigning mot Arena. Løypene krysser trafikerte bilveier og alle må ta hensyn til trafikk. Vi har løypevakter ved de mest kritiske stedene.

Kart

Nydalen, utgitt 2015. Ekvidistanse 2 meter. Målestokk 1:4000. Kartet er laget i henhold til sprintnormen.

Løyper

Tre konkurranseløyper. Lengde 2,5 – 2,6 km.

Rekruttløype. Lengde 1,5 km

Start

Starten er 700 m fra arena. Det er merket med røde/hvite-merkebånd fra arena til start.

For rekruttløypa er det fri start mellom kl. 17:50 og kl. 19:00. Kart for Rekruttløpere hentes i sekretariatet før løperne går til start.

Etteranmelding

Etter at Eventor stenges kan etteranmelding gjøres på epost til torstein.hole@canaldigital.com eller på Arena før 17.30 på løpsdagen.

Toaletter

Det er tilgang til toaletter på Grefsen Skole.

Løpsleder

Helge Stubberud, tlf: 922 66 947

Løypelegger

Louise Oram