

PM

Oppsal Orientering

**ønsker velkommen til 3. løp i Oslo City Cup,
tirsdag 21. april 2015**

Arena	Ellingsrud Idrettspark
Frammøte	E6 fra Oslo: ta av mot Lørenskog, ta av i Robsrudkrysset. Merket fra rundkjøring i fv352 og Lørenskogveien (rv159).
Parkering	På grusbane ved arena.
Offentlig transport	T-bane linje 2 til endestasjon Ellingsrudåsen. 15 min å gå, ikke merket.
Kart	Ellingsrudåsen, utgitt 2015 av Oppsal Orientering. Målestokk 1:4000. 2,5 m ekvidistanse. Laget i henhold til sprintnorm. Postbeskrivelsene er trykket på kartet, og løse finnes som selvbetjening ved start.
Terreng	Løypene består av ca 60 % gressletter, gangveier, rekkehus og blokkbebyggelse, og ca 40 % nærterreng med skog.
Forbudte områder	Områder med olivengrønt hagesymbol er strengt forbudt å løpe. Det er også forbudt å passere gjerder og vegger tegnet som upasserbare, samt hekker (grønn strek) selv om du fysisk klarer å hoppe over dem. En inngjerdet byggegrop er skravert på kartet som forbudt område.
Løpesko	Det er for det meste hardt underlag. Det er <u>ikke</u> tillatt å benytte sko med metalldobber/-pigger.
Start	900 m til start, noe stigning. Merket med rød-hvite bånd. Første ordinære start kl 18:00. 15 sekunders startintervall.
Rekrutter	Nybegynner/rekrutter får utlevert kartet i sekretariatet på forhånd. Fri start mellom 18 og 19. Husk å ta med kartet til start.
Løyper	Klassene er fordelt i 3 ulike konkurranseløyper på ca 2,7 km. I tillegg finnes en rekruttløype (Nybegynnerløype) på ca 1,5 km.

Løype 1: H17, D13-16, H50, D60, D70, H bedrift

Løype 2: D17, H11-12, D50, H60, H70

Løype 3: D40, D11-12, H13-16, H40, D bedrift

Løype N: H og D rekrutt

Etter-anmelding På løpsdagen i sekretariatet på arena til kl 17:30. Vær ute i god tid for å unngå kø. Etteranmeldte starter før kl 18. Kontant betaling eller samlet faktura til klubben i etterkant.
Løpere uten klubbtilhørighet, eller fra klubber uten registrert fakturaadresse i Eventor, betaler kontant eller med kort.

Toaletter Ellingsrud Flerbrukshall. Ta av løpesko utenfor.

Ansvarlig løping Husk at vi er gjester i et boligområde. Vis derfor ekstra hensyn til beboere, syklister og barn som leker. Løping i blomsterbed, nysådde plener og planteområder er ikke akseptabelt og medfører disk.
Vær oppmerksom for kjøretøyer når du krysser trafikkerte veier.

Løypelegger Magnus Zachariasen

Løpsleder Roger Mostue (M 40202725)

Oppsal Orientering ønsker alle velkommen!