ORIENTERING

PM Oslo City Cup Løp 4 28. April 2015

Heming Orientering ønsker alle velkommen til OCC løp nr. 4.

Arena: Ved Psykiatrisk Ungdomsklinikk, innerst i Sognsvannsveien.

Parkering
Offentlig kommunikasjon anbefales. Se nedenfor. Det er en betalbar parkeringsplass ved Rikshospitalet. Herfra er det litt over 1 km å gå til samlingsplass. Parkeringsmulighetene i de nærmeste veiene er begrensete.

Offentlig kommunikasjon
Holmenkollbanen til Gaustad, buss langs ringveien til Gaustad eller trikk til Rikshospitalet. Fra trikkeholdeplassen ved Rikshospitalet er det ca. 1 km å gå til samlingsplass. Det er merket fra trikkeholdeplassen. Det er også mulig å gå fra Kringsjå stasjon på Sognsvannsbanen eller Forskningsparken stasjon på t-baneringen.

Kart
Vettakollen, revidert høsten 2014.
Målestokk 1:5000 Ekvidistanse 5 m
Postbeskrivelse er trykket på kartet. Løse postbeskrivelser deles ut ved start (inne i startslusen). Rekruttløpere får kart og postbeskrivelser i sekretariatet.

Løpsområde
Området mellom bomveien fra Sognsvannsveien og Trosterudveien. På løpsdagen er skogen vest for bomveien sperret for løperne før start.
Løypene går i sin helhet i skog. Terrenget er stirikt og for det meste lettløpt. Det er også en del tråkk som ikke er tegnet inn på kartet.

Forbudt område:
Boligområder som er merket på kartet med olivengrønn farge er forbudt område. Vi ber om at løpere viser respekt for pasienter som oppholder seg på Psykiatrisk Ungdomsklinikk.

Start
700 meter å gå vestover fra samlingsplass. Det er merket til start.
Oppropstid 1 minutt før start og 15 sekunders startintervall. Det er 4 båser merket med klasser. Pass på at du går i riktig bås. De som kommer for sent til start kan starte på et senere ledig nummer. Det er brikketiden som teller.

Oppvarming før start begrenses til bomveien før start.

Mål
Det er 600 meter å gå fra målposten til sekretariatet. Husk å registrere brikketiden i sekretariatet etter målpassering.

OCC løyper
Det er tre ulike OCC-løyper med noen felles poster. Dette for å skape mer individuell orientering. Det er tett med poster, så det er viktig å sjekke postkoder.
Klassene er fordelt på de tre løypene som følger:
Løype 1: 2,8 km, 14 poster: D 13-16, H 17-, D 60-, D 70-, H Bedrift
Løype 2: 2,8 km, 16 poster: H 11-12, D 17-, D 50-, H 50-, H 60-
Løype 3: 2,8 km, 14 poster: D 11-12, H 13-16, D 40-, H 40-, H 70-, D bedrift

Rekruttløype
Det er en Rekruttløype for D/H Rekrutt. Løypa er 1,6 km og har 7 poster.
De som skal løpe rekruttløypa skal hente kartet sitt i sekretariatet. Løpere i rekrutt-klassene kan løpe med følge.

Etteranmelding
Påmelding på Eventor kan gjøres frem til mandag kl. 18.00. Deretter kan etteranmeldinger gjøres på løpsdagen fra kl. 16.30 til kl. 17.30 ved sekretariatet på samlingsplass. Møt frem i god tid for å unngå kø.

Toaletter
Det er ikke tilgang til toaletter ved samlingsplass. Nærmeste toaletter er ved bensinstasjonen ved ringveien nedenfor Rikshospitalet.

Løperdrikke
Det er ikke løperdrikke etter målpassering. Ta med drikke selv!

Løpsleder: Lars Christian Bråten
Løypelegger: Leif Bråten

Vi ønsker alle løperne en fin tur i skogen.