

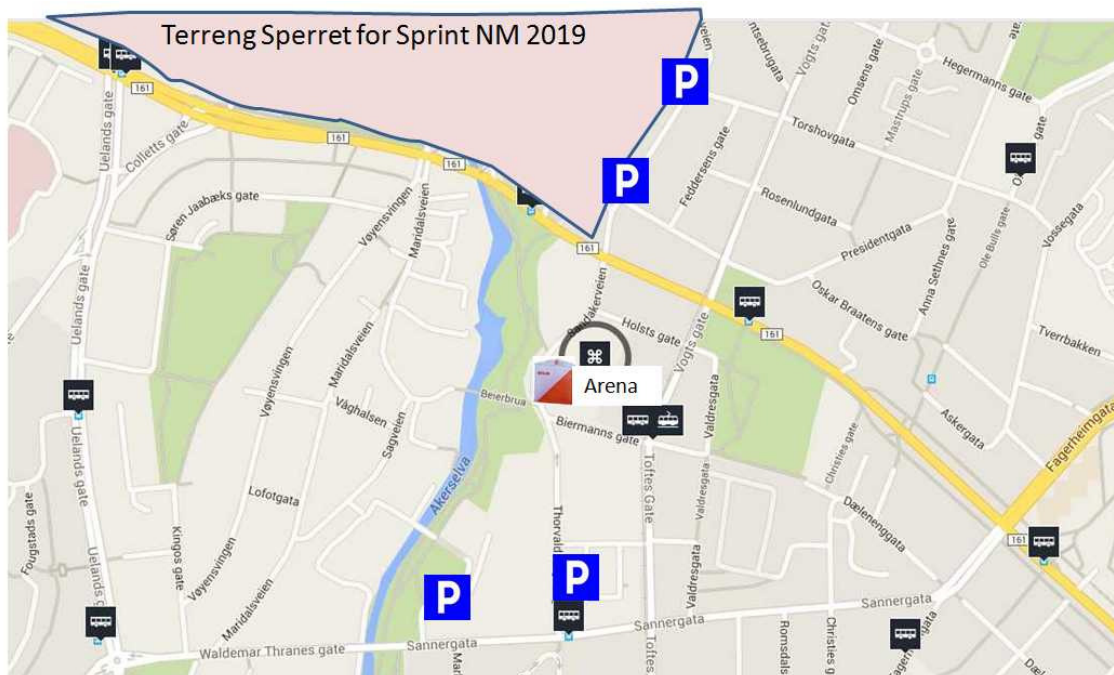


PM for Løp 2 i Oslo City Cup 12.april 2016

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

Arena

Arena er på Sagene Skole (59.93109, 10.75880). Se kart nedenfor. Det merking til Arena fra krysset Ring2 / Sandakerveien og krysset Sannergata / Thorvald meyers gate,



Legg merke til at området nord for Ring 2 og vest for Sandakerveien er sperret i forbindelse med Sprint NM i 2019 (<http://orientering.no/arrangement/nof-aktivitet/terrengsperringer/>). Den nordre parkeringen ligger innenfor sperret område og skal ikke benyttes av løpere som planlegger å løpe Sprint NM 2019.

Adkomst

Vi anbefaler at flest mulig benytter offentlig kommunikasjon eller sykkel. Bruk reiseplasser på <https://ruter.no/> for å finne beste løsning for offentlig kommunikasjon.

Deltagere som kommer med bil må parkere på offentlige parkeringsplasser / parkeringshus, se kart overfor. Arrangøren har ikke parkeringsvakter. Vi ber om at de som parkerer i Sannergata om å benytte Thorvald Meyers gate til Arena i stedet for å gå gjennom løpsområdet.

Terreng

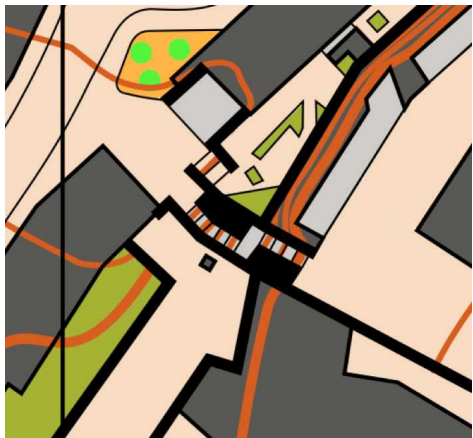
Løpsterreng er området rundt Akerselva mellom Mathallen i sør og Ring 2 i nord. Terreng er kupert og består av en blanding av tett bebyggelse, parker, broer (10 stykker på kartet!), og trapper.

Underlaget er stort sett grus/asfalt (70%) men også en del gress (30%). O-sko med pigger/metalldobber er ikke anbefalt. Området er mye brukt av syklister og turgåere, vis derfor hensyn. Vær også oppmerksom på at det kan være noe trafikk i området.

Kart

Vulkan, utgitt 2016. Ekvidistanse 2 meter. Målestokk 1:4000. Kartet er laget i henhold til sprintnormen.

En av trappene på kartet er spiralformet, er 12 meter høy, og passerer 4 etasjer. Det er fult mulig å bruke denne, men vær obs på at det ikke har vært mulig å tegne alle rundene i spiralen på kartet. Løper du inn ved bunnen kommer du etter hvert ut på toppen!

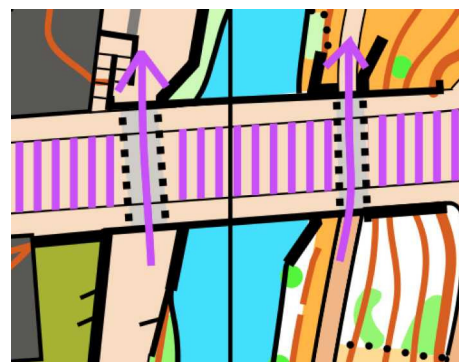


Løyper

Tre konkuranseløyper 2.7-2.8 km
Rekruttløype: 1.5 km

Løypene passerer en stor vei. Det er mulig å løpe under veien i tunnel som vist i kartet til høyre.

Det er også mulig å løpe langs veien på fortauet som vist i kartet under. Det er ikke lov å krysse veien i veibanen.



Start

Starten er 750 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.

Stempling:

Vi benytter nye Emit Touch Free enheter til arrangementet. Enhetene kan benyttes både som touch-free med emiTag eller tradisjonell stempling med brikker.

Vi anbefaler at flest mulig løper med emiTags.

Vi har emiTags tilgjengelig for leie på Arena (30,-). Hvis du vil leie brikke så ber vi om at brikkenummeret settes til blankt i Eventor.

Stempling med emiTags er gjennomført når løperens emiTag blinker. Avhengig av hastighet begynner emiTag å blinke fra 50-75 cm fra posten. Stempling er da gjennomført.

For tradisjonelle brikker så skal brikken legges på postenheten i henhold til tegning på enheten. Stempling er gjennomført når enhet blinker. Enheten fungerer ikke som touch-free for gamle brikker. Det er ingen backuplapp ved stempling så vær nøyaktig. Verifiser teknikk før du går til start.

Tester viser at stempling med brikker tar 2-3 sekunder lengre tid enn med emiTags.



Løpere har 4 muligheter:

- Bruke egen EmiTag, sjekk brikkenummer i startliste, eventuelt endre før du går til start
- Kjøpe EmiTag på løpet av Emit og bytte brikkenummer på løpet (du belastes ikke for brikkeendring)

- Leie EmiTag på løpet av Nydalen og bytte brikkenummer på løpet (kr 30,- for brikkeleie)
- Bruke gammel o-brikke, sjekk brikkenummer på startliste

EMIT er tilstede på Arena for å demonstrere stempling på nye enheter samt salg av emiTags. Betaling til emit skjer med kort eller faktura.

Start og Mål:

På start og i mål er det egne enheter for touch free og brikker. Nulling av enheter på start MÅ gjøres for både emiTags og brikker.

Mål stenger 1 time etter siste start, senest 20.00.

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 Sagene Skole.

Løpsleder

Helge Stubberud, tlf: 922 66 947

Løypelegger

Louise Oram og Thomas Nipen