

PM til Oslo City Cup # 4 Tirsdag 26. april 2016

Transport og parkering:

Vi anbefaler offentlig kommunikasjon til vårt arrangement. Nærmeste T-banestasjon er Grorud eller Ammerud (linje 4 og 5) samt buss til Grorud skole eller Ammerud (i Trondheimsveien). Planlegg med <https://ruter.no/reiseplanlegger/>

Parkering av privatbiler:

Dersom du kommer til arrangementet i privatbil, så skjer parkeringen ved offentlig parkering på Grorud idrettsanlegg grusbane, innkjøring fra Rasmusbakken. Begrenset antall p-plasser. Deretter er det parkering i nærområdet. Det er merket fra avkjøring Grorud på Trondheimsveien.



Arena

Grorud Amfi i Grorudparken

Kart:

Ammerud, utgitt 2016. Ekvidistanse 2,5 meter. Målestokk 1:4000. Kartet er laget i henhold til sprintnormen. Postbeskrivelsene er trykket på kartet, og løse finnes som selvbetjening ved start.

Løpsområde:

Løpsterrenget er området rundt Ammerud skole og Grorud sentrum. Terrenget er kupert og består av en blanding av tett bebyggelse, gangveier, park og broer. 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 syklistene og turgåere, vis derfor hensyn. Vær oppmerksom trafikk i deler av området (ved gjennomløping av Grorud sentrum).

Det skal passeres en ulovlig (skravert) vei to ganger. Dette skjer via underganger, markert som gjennomgang på kartet. Langs med veiene er det lovlig å løpe på fortau.

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 (2,6 km, 16 poster): D11-12, H13-16, D40-, H40-, H70-, D70-, D-bedrift

Løype 2 (2,7 km, 18 poster): H 11-12, D17-, H50-, H60-

Løype 3 (2,7 km, 19 poster): D13-16, H17-, D50-, D60-, H-bedrift

Løype 4 (1,5 km, 10 poster): H og D rekrutt

Forbudt område og ansvarlig løping

Alle boligområder er forbudt område. Disse er merket på kartet med olivengrønn farge. Det er forbudt å passere gjerder og murer som er merket forbudt på kartet, i henhold til sprintnormen. Det vil være vakter utplassert i området. Overtredelse vil medføre diskvalifikasjon.

Husk at vi er gjester i boligområder. Vis derfor ekstra hensyn til beboere, syklistene og barn som leker. Løping i blomsterbed, nysådde plener og planteområder er ikke akseptabelt og medfører disk.

Start:

Ca. 300 m å gå fra samlingsplass. Gå rundt Groruddammen. Det er merket til start med merkebånd. Oppvarming foregår på vei til start. Det er startklokke på start som vil vise oppropstid, 2 minutter før start. 15 sekunders startintervall. Det er fire båser merket med klasser, pass på at du går inn i riktig bås. Brikken nulles i startøyeblikket. Det er brikketiden som teller.

Nybegynner/rekrutter får utlevert kartet i sekretariatet på forhånd. Fri start mellom 18 og 19. Husk å ta med kartet til start.

Stempling og Tidtaking

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, siste post 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 20.30.

Etteranmelding

I Eventor innen tirsdag 26. april kl 12:00

Etter at Eventor stenges kan etteranmelding gjøres i sekretariatet på arena til kl 17.30. Vær ute i god tid for å unngå kø.

Samlet faktura til klubben i etterkant.

Løpere uten klubbtilhørighet, eller fra klubber uten registrert fakturaadresse i Eventor, betaler kontant.

Toaletter

Ingen toaletter tilgjengelig.

Løperdrikke/Kiosk

Det er ikke løperdrikke etter målplassering. Ta med drikke selv. Det er heller ikke noe salg på arena.

Resultatlist

Resultater vil bli lagt ut på Eventor i etterkant av løpet.

Løpsleder og løypelegger:

Arne Dybdahl og Gaute Hallan Steiwer