



## ORIENTERING

# PM Oslo City Cup Finale 3. mai 2016

Heming Orientering ønsker alle velkommen til OCC finalen.

**NB: DET LØPES MED TRADISJONELLE EMIT-BRIKKER I FINALEN. INGEN EMITAG DENNE GANG**

**Arena:** Gressletten nord for Rikshospitalet.

### Parkering

Offentlig kommunikasjon anbefales sterkt. Se nedenfor. Det er en betalbar parkeringsplass ved Rikshospitalet. Herfra er det ca. 650 meter å gå til samlingsplass. Følg merkebånd. Parkeringsmulighetene i de nærmeste veiene er svært begrensede.

### Offentlig kommunikasjon

Holmenkollbanen til Gaustad, buss langs ringveien til Gaustad eller trikk til Rikshospitalet.

Fra trikkeholdeplassen ved Rikshospitalet er det ca. 550 meter å gå til samlingsplass. Følg merkebåndene fra parkeringsplassen videre vestover.

Det er også merket fra bussholdeplassen ved Ringveien og fra Gaustad stasjon på Holmenkollbanen. Avstanden herfra er hhv. 800 meter og 1 km.

### Kart

Rikshospitalet, sist revidert våren 2016.

Målestokk 1:5000. Ekvidistanse 2,5 m

Postbeskrivelse er trykket på kartet. Løse postbeskrivelser deles ut ved start (inne i startslusen). Rekruttløpere får kart og postbeskrivelser i sekretariatet.

### Løpsområde

Første del går mellom blokker for det meste på gress eller grus, men også noe asfalt. Siste del går i stier og for det meste lettløpt skogsterreng. Ca. 60 % av løypene går i skog.

### Forbudt område

Boligområder som er merket på kartet med olivengrønn farge er forbudt område. Det er også forbudt å oppholde seg i Gaustad Sykehus sitt område før og etter løpet.

### Boligområder og trafikk

Vi ber løperne om å vise hensyn ved løping i boligområdene. Løypene krysser også 2 veier med lite trafikk. Vær oppmerksom på biltrafikk her.

### **Start**

Ca. 450 meter sørøstover å gå fra samlingsplass. Det er merket til start. Det er 4 båser merket med klasser. Pass på at du går i riktig bås og tar riktig kart og løs postbeskrivelse. Løperne har selv ansvar for å ta riktig kart og postbeskrivelse. Oppvarming før start begrenses til området mellom samlingsplass og start eller syd for start.

**Jaktstart.** Det er jaktstart for alle som etter de beste 3 løpene ligger inntil 30 minutter etter lederen i sin klasse. Første jaktstart er kl. 18.00. Opprop 2 minutter før starttiden. Tiden regnes fra oppgitt starttid. Møt frem presis for å unngå tidstap.

**Tidsstart.** De som ikke skal løpe jaktstart har første start kl. 18.30. De har fremmøte 1 minutt før starttiden og 15 sekunders startintervall. De som kommer for sent til start og ikke løper jaktstart kan starte på et senere ledig nummer. For disse er det brikketiden som teller.

### **Mål**

Målposten er 3-5 meter etter passert målsegl. For jaktstartklasser vinner den løper som først passerer målseglet. Dette avgjøres av måldommer.

### **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, 18 poster: D 11-12, H 13-16, D 40-, H 40-, D 70-, H 70-, D bedrift

Løype 2: 2,8 km, 17 poster: H 11-12, D 17-, D 50-, H 50-, H 60-

Løype 3: 2,8 km, 17 poster: D 13-16, H 17-, D 60-, H Bedrift

### **Rekruttløype**

Det er en Rekruttløype for D/H Rekrutt. Løypa er 1,4 km og har 8 poster.

De som skal løpe rekruttløypa skal hente kartet sitt i sekretariatet. Løpere i rekrutt-klassene kan løpe med følge.

### **Påmelding**

Påmeldingsfrist er fredag 29.4 kl. 24.00. Etteranmelding kan gjøres frem til mandag kl. 18 på Eventor. Etteranmelding kan også gjøres på løpsdagen fra kl. 16.30 til kl. 17.30 ved sekretariatet på samlingsplass, men det er da ikke mulig å etteranmelde seg til jaktstarten. Møt frem i god tid for å unngå kø.

### **Toaletter**

Det er ikke toaletter ved samlingsplass. Nærmeste toalett er ved bensinstasjonen ved ringveien nedenfor Rikshospitalet.

### **Løperdrikke**

Det er ikke løperdrikke etter målplassering. Ta med drikke selv!

**Løpsleder:** Christian Reusch  
**Løypelegger:** Leif Bråten

Vi ønsker alle løperne en fin tur i skogen.