



Bækkelagetets Sportsklub

PM

Oslo City Cup 2011 - Løp 2, 12 april

Bækkelagetets SK ønsker velkommen til løp nr. 2 i Oslo City Cup 2011

Arena

Kastellet skole, Norstrand (goo.gl/XPLRE). Se sperret område underst.

Parkering

Parkering på parkeringsplass sør for Ekeberghallen. 2,3 km å gå til arenaen. Det er ikke merket til arenaen. Bruk dette kartet (<http://goo.gl/0le45>).

Offentlig transport

Trikk nr 18 og 19, stoppested Sørli eller Kastellet. 3 min å gå til arenaen. Se kart.

Kart

Kartet er Nordseter, 1:4000, 2m ekv. utgitt 2010, sprint-norm. A3-format.

Terrenget

Kartet består hovedsaklig av borettslagsområder med tilhørende gressletter, gangstier og gangveier. Det er også enkelte mindre nærskogsområder på kartet.

Løypa går ca 75% på gress/grus/asfalt og 25% i skogsterreng. På gressområdene og i åpne skogsområder kan det finnes noe snø.

Forbudte områder

Symboler som ifølge sprintnormen er forbudt (bl.a. hagegrønt, mørkegrønt med svartraster, tykke svarte streker) er naturligvis forbudt også her. I tillegg er noen gressområder/passasjer forbudt og de er markert (skravert) på kartet. For å tydeliggjøre enkelte forbudte områder langs løpstraseen er det satt opp merkebånd i terrenget. Det vil dessuten være utplassert løypevakter for å kontrollere de forbudte områdene.

Det går en trafikkert vei gjennom området. Det er forbudt å løpe på denne veien utenom på et markert krysningspunkt (se under Løyper). Veien er markert forbudt på kartet. Det er lov å løpe på fortauene på hver side av veien.

Løpstraseen går i områder hvor man må påregne å kunne treffe på barn som leker og eldre. Det er den enkelt løperens ansvar å vise hensyn til beboerne og folk som ferdes i området samt å naturligvis følge gjeldende trafikkregler. Det er utfra disse forutsetninger vi får lov til å arrangere løpet i det aktuelle området.

Piggskoforbud

Det er forbudt å bruke piggsko. Dette for å begrense slitasje i terrenget/hos borettslagene.

Start

Ca. 1 km å gå fra samlingsplass til start. Følg merking vestover ned til Ekebergveien.

NB! Løperne må krysse en trafikkert vei på vei til start.

Første ordinære start 18:00.

Løse postbeskrivelser til OCC-løypa fås ved start (i tillegg trykt på kartet)

Løyper

OCC-løypa er ca 2,6 km, 21 poster. Rekruttløypa er ca 1,2 km, 15 poster

NB! Løperne kommer til å krysse en trafikkert vei. Det vil her stå en løypevakt, men det er løperens ansvar å krysse veien på en forsvarlig måte.

Kart til Rekruttløypa

De som skal løpe rekruttløypa kan hente kartet sitt i sekretariatet.

Innsamling av kart

Ved et stort antall etterpåkmeldinger på løpsdagen kan vi bli nødt til å samle inn kartene for gjenbruk.

Etteranmelding

Fram til 17:30. Møt opp tidlig for å unngå kø.

Toaletter

I nordvestre enden på skolen ved arenaen. Skor må tas av på utsiden.

Salg av o-utstyr

Sport8 vil være til stede

Løpsleder: Andreas Johansson

Løypelegger: Tue Lassen

