



PM

**Oslo City Cup
2011
Løp 1 - 5. april**



Lillomarka O-lag ønsker velkommen til årets første løp i Oslo City Cup 2011.

Kart/terreng

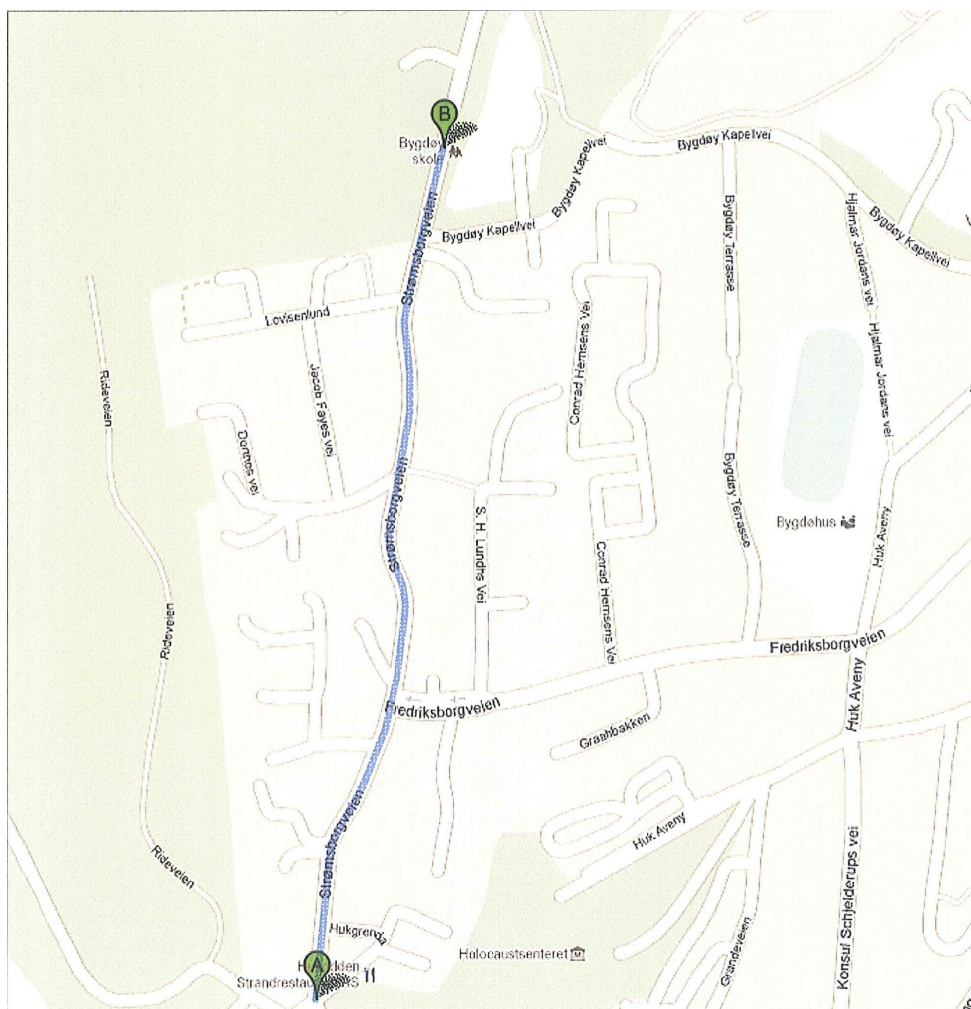
Kartet er Kongeskogen Bygdøy. Målestokk 1:5000 med 2 m. ekvidistanse.

Løpsterreng består av skogsterreng med mange stier. Det er fortsatt en del snø og is i terrenget, men det er løpbar. Stiene i terrenget er isete i større og mindre grad.

Vi anbefaler sterkt at løperne bruker o-sko med metalldobber/pigger.

Arena

Bygdøy skole (B). Avkjøring fra E18 til Bygdøy. Følg skilt mot Huk.



Parkering

Parkering ved Huk (A). Avgiftsbelagt. Det er betalingsautomat på parkeringsplassen. Parkering på eget ansvar. 5-7 min å gå til samlingsplass. Følg postene oppover langs veien. Kommer da inn på skoleområdet.

Start

Merket 1 km fra skolen til startområdet. NB! Løypene må krysse trafikkert vei på vei til start. Første ordinære start 18:00.

Løyper

OCC-løypa er ca. 2,5 km. Rekruttløypa er 1,8 km med N/C-nivå.

Mål

200 m fra mål til EMIT registrering. Følg merkingen og vaktens henstilling. NB: Løperne krysser trafikkert vei mellom mål og EMIT registrering. Forsiktighet må utvises!

Kart til Rekruttløypa

De som skal løpe rekruttløypa, kan hente kart i sekretariatet. Fri start på samme start som OCC-løypa.

Etteranmelding

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

Bygdøy skole

Samlingsplass, sekretariat, toaletter, førstehjelp.

Førstehjelp

Finnes ved sekretariatet. Lege er tilgjengelig på 97688323, evt. 113.

Toaletter

Det er tilgang på toaletter på skolen. NB: Ingen piggsko inne.

Sportssalg på samlingsplass

Sport8 stiller med rikholdig utvalg av sko, kompasser, bekledning og alt av o-utstyr.

Løpsleder: Assaf Bar-Nathan

Løypelegger: Jonas Juveli og Nicholas Oskarsson