



Oslo City Cup 2011  
Løp 4 - 3. mai

## PM

**Oppsal Orientering ønsker velkommen til løp nr 4 i årets Oslo City Cup.**

### **Arena**

Haraløkka Idrettspark ([Kart over området](#)) Merket fra Ytre Ringvei/General Ruges vei v/Bøler T-banestasjon. Parker tett. Det blir nok fullt.

### **Offentlig transport**

T-bane linje 3 (Mortensrud) til Bøler stasjon. 15 min å gå til samlingsplass. Merket fra stasjonen.

### **Kart/terreng:**

Oppsals o-kart "Haraløkka", målestokk 1:5000, 2,5 m ekv. utgitt 2009. Gjennomgående lettløpt nærområde med god løpbarhet. Omlag halve løypa går i terreng, resten i boligområder. Tidlig på våren kan vegetasjonen være noe mindre enn indikert på kartet.

NB! Løypene krysser trafikkerte veier. Forsiktighet må utvises!

Det er selvsagt **forbudt å løpe i hager**, blomsterbed og lignende.

**Løyper:** OCC: 3,2 km. 16 poster.

Rekrutt: 1,6 km. 13 poster. Rekruttkart deles ut ved sekretariatet.

**Start:** Fra kl 18:00, vest for samlingsplass. Respekter sperrede områder. Oppvarming skal foregå sørover for start eller samlingsplass.

**Toalett:** Mulig å bruke toaletter i Klubbhuset. **Det er IKKE tillatt med piggsko inne.**

**Etteranmelding:** Frem til 17.30. Møt tidlig for å unngå kø.

**Publikumspost:** På lysmast ved grusbanen, ca halveis i løypa.

**Strekktider:** Fås etter målpassering.

**Løperdrikke:** Nei. Ta med egen!

**Resultater:** Vil bli hengt opp fortløpende.

Vi ønsker deg lykke til!

**Løpsleder:** Magnus Zachariasen

**Løypeleggere:** Astrid Hult og Hedvig Åstebøl