



PM

Harry Lagerts nattcup 2011

Løp 2

Sted/samlingsplass	Øvresetertjern, samling og mål på sørvestsiden av vannet.
Parkering	Gode parkeringsmuligheter langs veien på sørvestre side av vannet. Gangavstand 100 m+ . Ingen merking.
Offentlig transport	T-Bane 1 til Frognerseteren. Gå vestover oppover langs veien til Tryvann. Det er ikke merket.
Kart	Utsnitt av OSI "Tryvann"
Målestokk	1 : 10 000, 5m. ekvidistanse
Terreng	Grov Tryvannsskog. Relativt stirikt. Noe anleggsvirksomhet ifm nye nedoverskianlegg. Dette er merket på Rekrutt-kartene. <i>Merk at området grenser til sperret terreng for World Cup 2012. Ingen adgang med kart i dette området.</i>
Starttidsrom	Første start kl. 19.45. Siste start er kl. 20.45. NB! Mål stenger kl 22.00 !
Startsted	Det er ca. 100 meter til start, nordover langs vannet til Hemings hytte
Startprosedyre	Løperen registrerer seg ved ankomst og får kølapp i sin klasse. Denne medbringes på start hvor løperne starter ut fra disse. Vis køkultur og vær snill med starteren. Varm opp litt ekstra hvis det klumper seg. Ingen oppvarming forbi start. Rekrutter får kart ifm registrering, alle andre i startøyeblikket.
Løyper	Klasse A, B og C: 3,78 km (A-nivå) Rekrutter: 2,2 km (C-nivå) Løypelegger tipper vinnertid i A-løypa tett oppunder 27 min.
Postbeskrivelser	Kun på kartet. Ingen løse postbeskrivelser.
Løypelegger	Gunnar Engen Vik

Velkommen !!

