

PM

Harry Lagerts nattcup 2011, Løp 3

Sted/samlingsplass: Isdammen, Tonsenhagen. Adresse: Årvollveien 85

<http://kart.gulesider.no/m/ajpj0>



Parkering: Utfartsparkeringen ved Isdammen. 100-200 m gangavstand til samlingsplass. Ingen veimerking.

Offentlig transport: Fra sentrum: Buss 31 mot Tonsenhagen/Grorud. Fra Kringsjø: Buss 25. Holdeplass Stig. Følg Årvollveien til endes, ca 500m å gå.

Kart: Utsnitt fra Lillomarka O-lags kartdatabase. Målestokk 1 : 10 000, 5m. ekvidistanse

Terreng: Grovkupert, stirikt nærterreng. For det meste god løpbarhet.

Starttidsrom: Første start kl. 19.00. Siste start er kl. 20.00. Merk: **Mål stenger senest kl 21.30.**

Start: Ca 500 m til start langs sti. Merket østover fra Isdammen.

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, eller nyt utsikten mot Oslos skyline. Ingen oppvarming forbi start.

Rekrutter får kart ifm registrering, alle andre i startøyeblikket.

Løyper: Klasse Legendar, Ola og Kari og Lokal: 3,9 km (A-nivå)

Rekrutter: 2,3 km (C/N-nivå)

Postbeskrivelser: Kun på kartet. Ingen løse postbeskrivelser.

Løypelegger: Hans Trøan