



Team Vestmarka

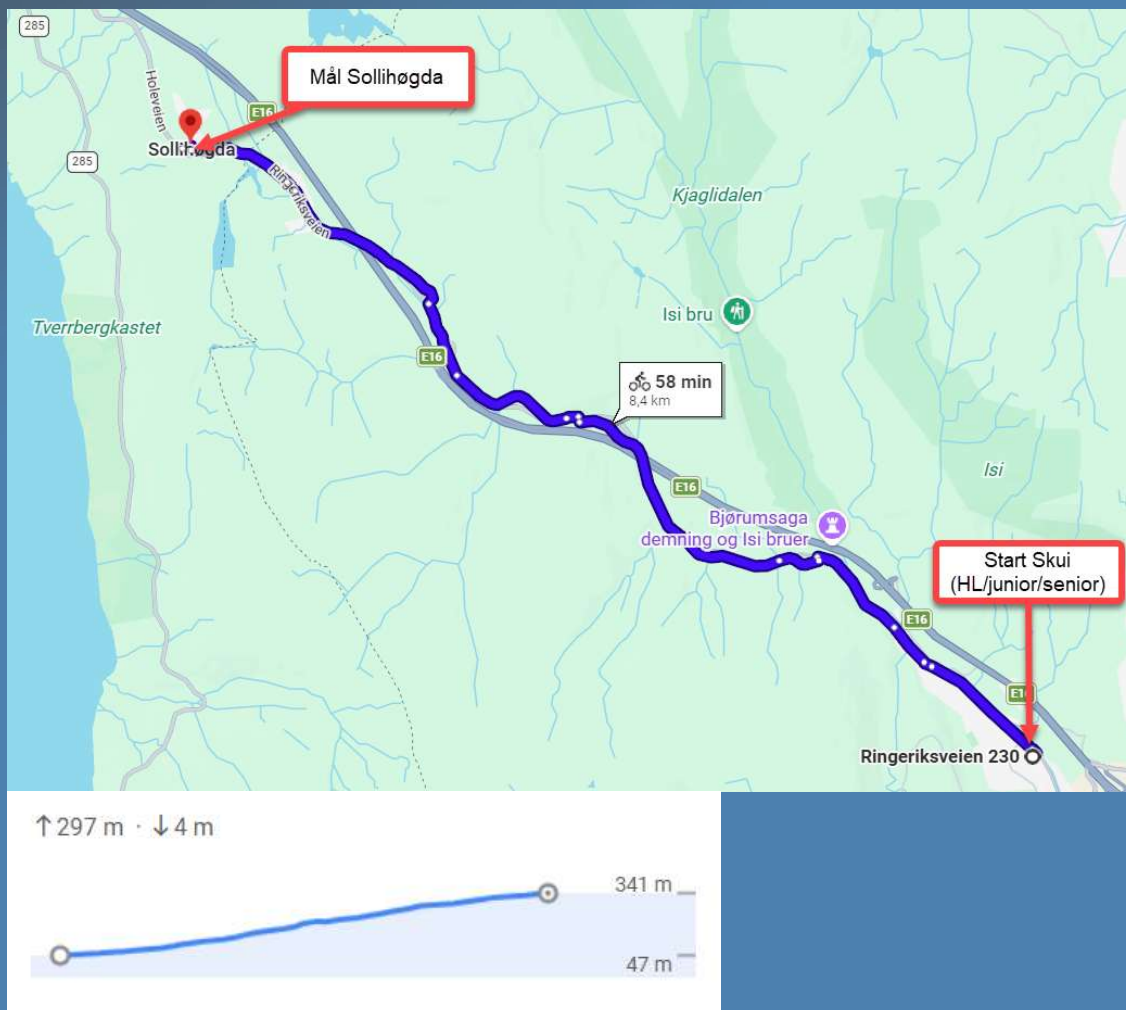
Samarbeid på tvers av klubbene for å beholde bredden og gi grunnlag for toppidrett

VESTMARKA OPP
TIRSDAG 1.SEPTEMBER

Vestmarka Opp – tentativ kjøreplan

Tid	Beskrivelse	Hvor
16.00-18.00	Rigging løype, start Skui, start Skoglund og mål	
16.30	Utlevering av startnummer Senior/Junior	Start Skui
17.00	Utlevering av startnummer UH-klassene	Start Skoglund
17.45	Utlevering av ski (klassisk) til Senior/Junior	Start Skui
18.00	Start Senior og Junior (2010-eldre)	Start Skui
18.15	Utlevering av ski (skøyting) til UH-klassene	Start Skoglund
18.30	Start UH-klassene (2013/2014)	Start Skoglund
18.30	Utlevering av startnummer HL-klassene	Start Skui
18.45	Utlevering av ski HL-klassene	Start Skui
19.00	Start HL-klassene (2011/2012)	Start Skui
19.00	Premieutdeling Senior/Junior	Mål Sollihøgda
19.30	Premieutdeling UH-klassene	Mål Sollihøgda
20.00	Premieutdeling HL	Mål Sollihøgda

Løypekart/profil for HL/junior/senior

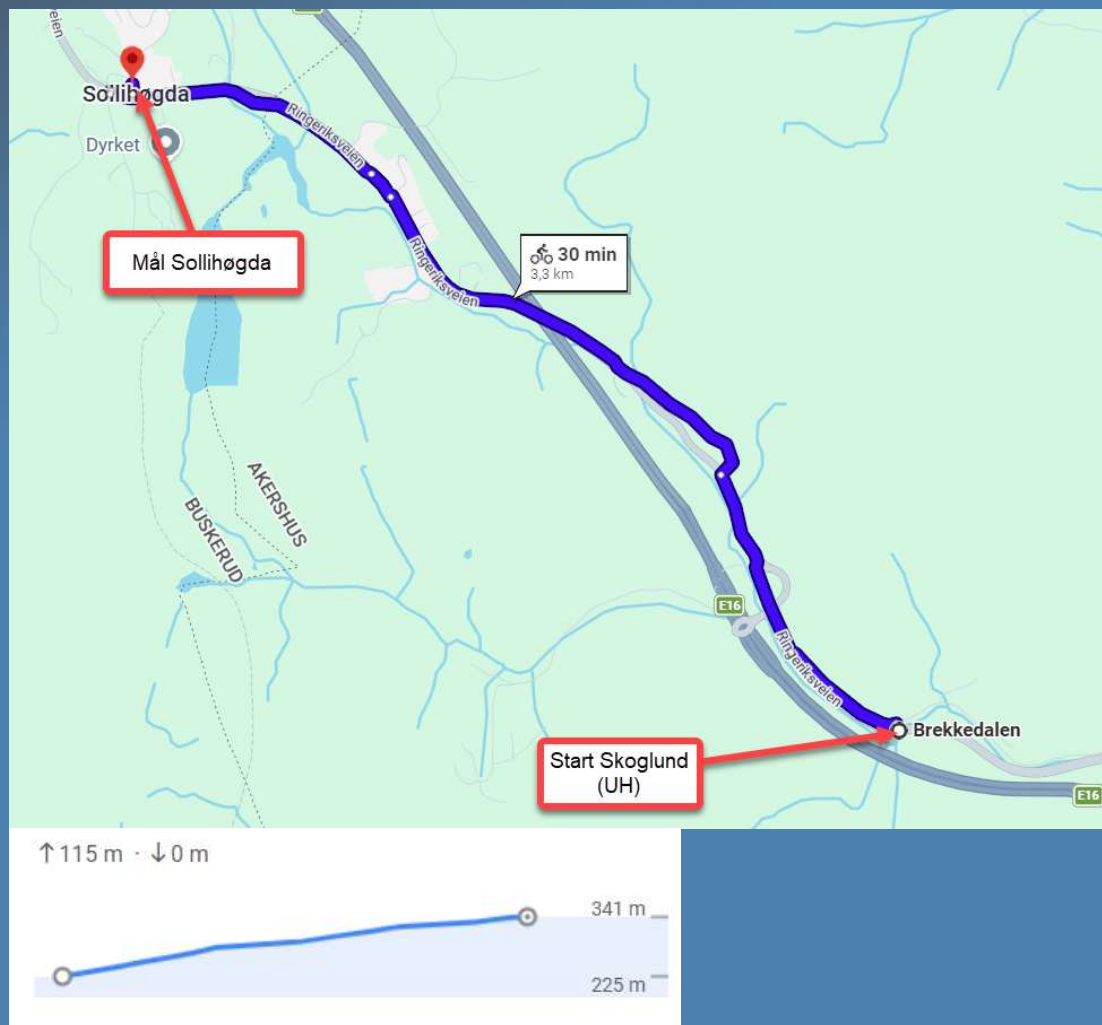


Stilart: Klassisk fellesstart

Distanse: 8,4 km

Høydemeter: 294 m

Løypekart/profil for UH-klassene (2013/2014)



Stilart: Fristil fellesstart

Distanse: 3,3 km

Høydemeter: 115 m





Målområde Sollihøgda



Oppvarming

- Ved Start Skui kan det varmes opp på rulleski. Både veibane og gangvei kan benyttes i begge retninger. Husk å vise hensyn til andre trafikanter.
- Ved Start Skoglund kan det varmes opp på rulleski på Skoglundveien. Se skisse for startområde Skoglund.



I konkurranse

- Vestmarka Opp går på offentlig vei. Benytt ALLTID kun høyre kjørefelt. Innersving over i venstre kjørefelt er ikke tillat. Det kan komme biler og syklende i motgående kjørefelt. Gangveg/fortau skal ikke benyttes. Overtredelse kan medføre diskvalifikasjon. Det vil være følgebil/syklist foran og bak hvert startfelt



Parkering

- Parkeringsavgift kr. 100,- som gjelder både for start- og målområdene. Vippsnummer #48196 benyttes.
- Ved start Skui er det mulig å parkere ved Skui skole og idrettsanlegg (ca. 500 meter unna), men det oppfordres om å slippe av løpere og kjøre opp til parkeringen ved mål på Sollihøgda
- Ved start Skoglund er det lite tilgjengelig parkering, så det oppfordres om å slippe av løpere og kjøre opp til parkeringen ved mål på Sollihøgda. Det kan parkeres langs Skoglundveien, men alle biler må være flyttet innen kl. 18.00, da veien skal benyttes til oppvarming
- Ved mål på Sollihøgda parkeres det ved Sollihøgda utfartsparkering og Sollihøgda Grendehus. Se skisse for målområde. Parkeringsvakter anviser.

Kiosk

Det blir kiosk i målsonen på Sollihøgda.

Meny kommer...

Vippsnummer #48196 benyttes.

