



ØSTMARKA TRAILCHALLENGE



LØPSMANUAL

FLYKTNINGERUTA 2018

18. AUGUST

INFORMASJON

Utdeling av startnummer

Utdeling av startnummer (og målgang)
ved Sagstua i Skulleruddumpa.
Utdelingen er 08.00-09.00 løpsdagen.
(Buss nr 70, 76 og 79, T-bane linje 3 til Skullerud, gangavstand herfra)
Utdeling av startnummer og GPS-sporingsenhet

Felles buss til Enebakk

08:40-09:00 fra Sagstua (45 min reisetid, løpere fra Enebakk kan plukkes opp på Tangen bru etter avtale)
Møt gjerne opp i god tid før bussen går

Start

10.30, ved Skøyen gård i Enebakk.
(ingen parkeringsmuligheter her!)

Det er leid inn mobile toaletter. Ingen mulighet for å fylle vann ved start. Alt vann du trenger, må du bringe selv.

ps. Østmarka Trail Challenge er meget takknemlig ovenfor eier av Skøyen gård som lar oss ha starten på et slikt flott sted, og vi ønsker at grunneier ikke skal merke at vi har vært der, slik at alle tar med seg ut det de tok med seg inn.

Merking av løypa

Første 6-7km er merket av arrangør med merkebånd. Resten av løpet følger blåmerka stier og er skiltet i løypekryss. Løypa frem til Vangen er skiltet mot Vangen, videre er

det skiltet mot Skullerudstua. (de fleste skiltene er i tillegg merket Flyktningeruta)

Enkelte steder vil arrangør sette opp ekstra merking for å fjerne tvil.

Alle deltakere må sette seg godt inn i løypa, da det er lett å løpe feil om man ikke er oppmerksom!

På kartet på neste side er løypekryss du må være oppmerksom på merket av.

Alle løperne må følge løypa hele veien.

Mellomstasjon/ servering

Det er kun 1 matstasjon underveis, den er på Vangen etter ca 22 km. Her blir det servert boller, saft og vann. Av denne grunn er det et krav at deltagerne har med seg vann pluss eventuelt mat. Det er mulig å fylle på vann ved Vangen. Norsk folkehjelp er tilstede på mellomstasjonen om du skulle trenge medisinsk hjelp

Sperretider

- Vangen 22 km: 4 timer
- Mål 37 km: 7 timer

Påkrevd utstyr

- Sekk/taske til å oppbevare GPS-sporingsenhet
- Fulladet mobiltelefon. Husk å lagre nummer til arrangør: 951 12 652 / 412 48 345 .
- Drikke + mat
- Kart er anbefalt å ha med

Mål

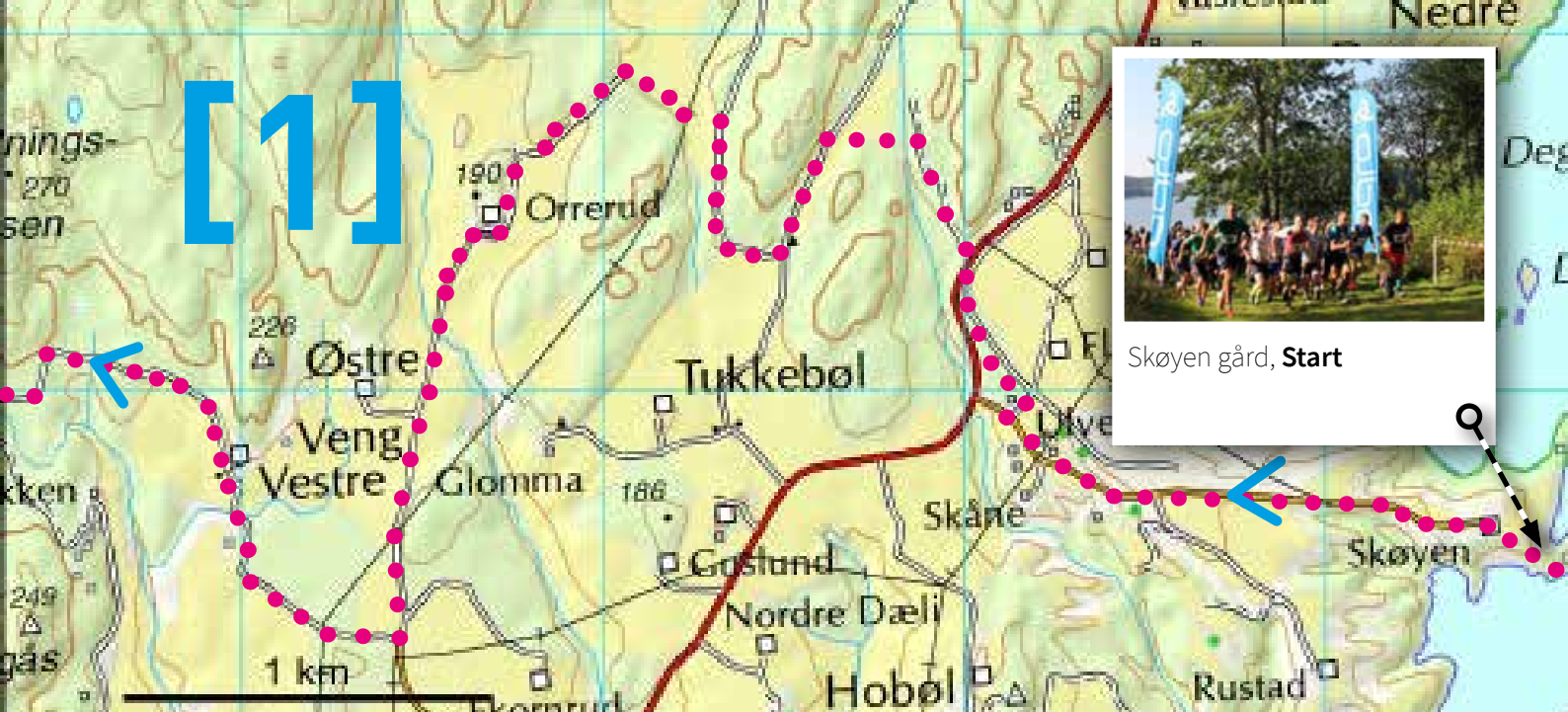
Målgang Sagstua i Skulleruddumpa. Alle deltagerne blir servert saft og suppe.

NB! hvis du avbryter løpet, gi beskjed til arrangør så fort som mulig.



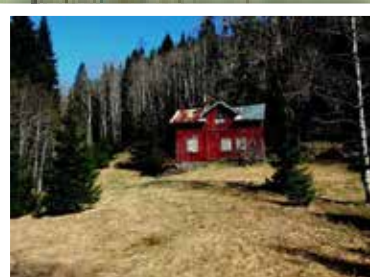
foto: snorre veggan

[1]



Skøyen gård, Start

[2]



Kølabonn, ca 10km



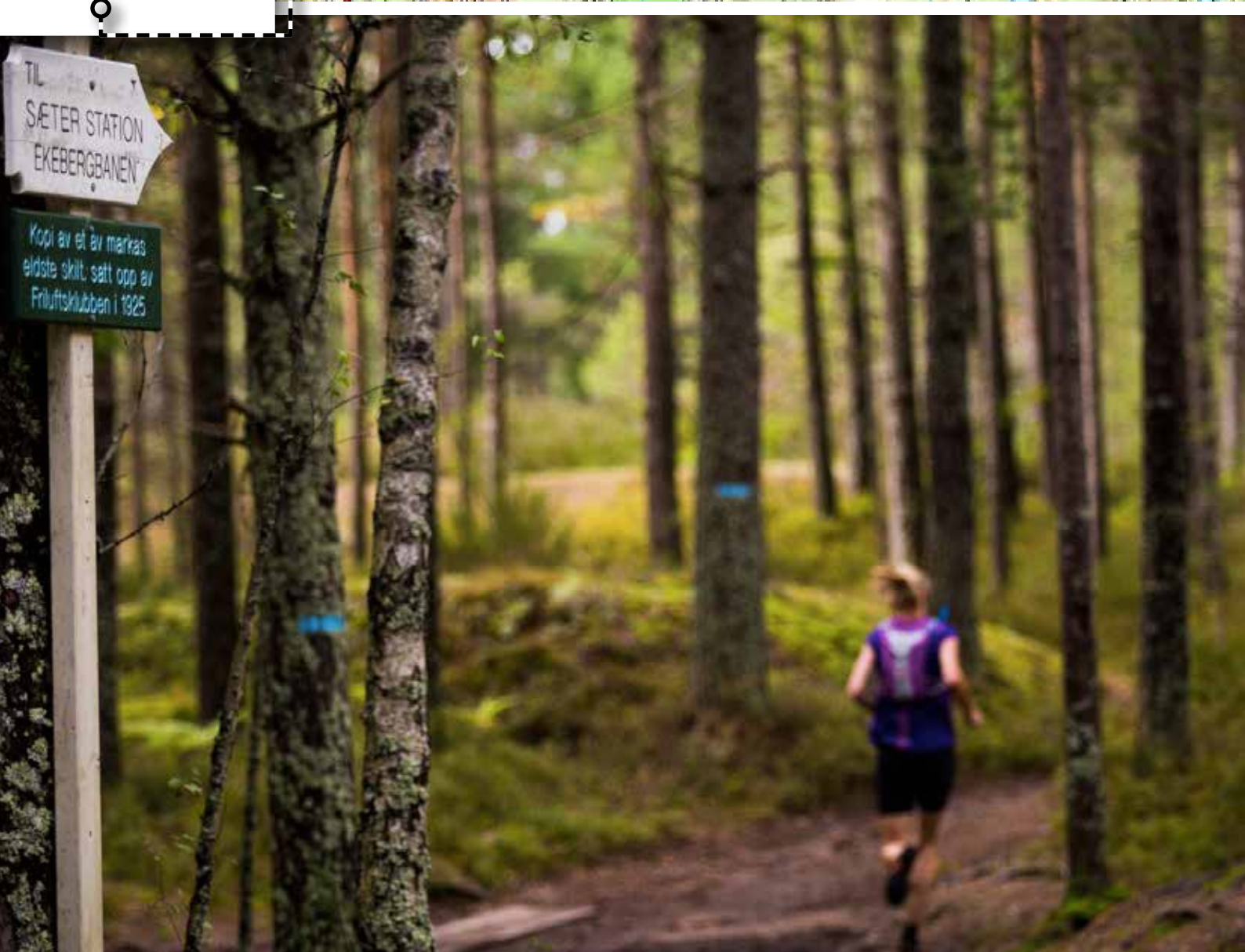


Ikke følg veien!

Her kan det vær fristende å følge veien, men blåmerka går opp til høyre



Sagstua mål 37-38km



TIL
SÆTER STATION
EKEBERGBANEN

Kopi av et av markas
eldste skilt, sett opp av
Friluftsklubben i 1925