

Praktisk informasjon

Nydalens Skiklub ønsker velkommen til Grefsenkollen Opp, Oslos mest sentrale motbakkeløp.

Start

Fellesstart for alle klasser kl 14.05. Startsignal gis med startpistol.

Etteranmelding

Frem til klokken 13.00 ved start. Ingen etteranmeldingsgebyr.

Startnummerutdeling

Alle løpere skal ha startnummer og elektronisk brikke som benyttes til tidtaking/målregistrering. Denne skal festes rundt ankel. Tapt tidtakerbrikke må erstattes med kr. 500,-.

Deltagerpremie

Deltagerpremie deles ut sammen med startnummerne. De fås i størrelsene XS, S, M, L og XL.

Toaletter

Toaletter finnes i Haraldsheim vandrerhjem, på toppen av gressletta. Gå inn hovedinngangen og til høyre ved resepsjonen.

Salg

Det er salg av sportsdrikk og enkle kioskvarer ved start. I målområdet er det mulig å besøke Grefsenkollen Restaurant.

Transport av tøy fra start

Det vil bli transport av tøy fra start til mål. Se skilting.

Løpet

Det er kun tillatt å løpe i høyre kjørefelt. Dette feltet er sperret for motorisert trafikk i hele løpstraseen, men motgåender trafikk må forventes i venstre kjørefelt. Derfor er det viktig at alle løper på HØYRE SIDE av veien. Det er løypevakter i kryssene som regulerer biltrafikken. Foran løpsfeltet vil det kjøre en følgebil, som baner vei gjennom de enorme publikumsmassene som har samlet seg for å heie frem løperne.

Løperdrikke

Både ved start og mål.

Premieutdeling

Premieutdeling skjer etter løpet, i målområdet oppe på Grefsenkollen.

Retur fra Grefsenkollen

Tradisjonelt sett pleier deltakerne å gå ned etter motbakkeløp.