



**PM**

# **Fossumløpet med Trimtex-cup**

## **lørdag 6. mai 2017**

Velkommen til årets Fossumløp. Løpet arrangeres i år som mellomdistanse.

### **Parkering og arena**

Arena er ved Idrettslokalet («Lokalet») til Sørkedalen IF, Sørkedalsveien 1064, 0758 Oslo. Det vil være merket fra Sørkedalen skole. Kartreferanse: [LINK](#).

Parkering på arena så langt det er plass, 50 NOK avgift. Parkeringsavgift kan betales med vipps til nr #39948 (fint om betalingen da er gjennomført før ankomst). For øvrig gratis parkering på Elveli, merket fra krysset Sørkedalsveien/Zinoberveien ved Sørkedalen skole. Herfra ca. 10 minutter å gå til arena.

Offentlig transport kan skje med Buss 41 som stopper ved arena, stoppested "Lokalet":  
[www.ruter.no](http://www.ruter.no)

NB! Det er mange syklistere og rulleskigåere i Sørkedalen. Bilister bes ta hensyn til disse og kjøre ekstra forsiktig.

Det er gode forhold for klubbtekt på arena.

### **Klasser og løyper:**

For å utnytte terrenget best mulig er løypene relativt lange til å være mellomdistanse. Vinnertider kan bli rundt 35 min. i flere klasser.

| Klasse  | Lengde | Målestokk | Klasse  | Lengde | Målestokk |
|---------|--------|-----------|---------|--------|-----------|
| D10     | 1,9 km | 1:7.500   | H10     | 1,9 km | 1:7.500   |
| D11-12  | 1,9 km | 1:7.500   | H11-12  | 1,9 km | 1:7.500   |
| D11-12N | 1,5 km | 1:7.500   | H11-12N | 1,5 km | 1:7.500   |
| D13-14  | 2,8 km | 1:10.000  | H13-14  | 2,9 km | 1:10.000  |
| D13-16N | 1,9 km | 1:7.500   | H13-16N | 1,9 km | 1:7.500   |
| D13-16C | 2,2 km | 1:7.500   | H13-16C | 2,2 km | 1:7.500   |
| D15-16  | 2,9 km | 1:10.000  | H15-16  | 3,4 km | 1:10.000  |
| D15-16B | 2,8 km | 1:10.000  | H15-16B | 2,8 km | 1:10.000  |
| D17-18  | 3,6 km | 1:10.000  | H17-18  | 4,3 km | 1:10.000  |
| D17N    | 1,9 km | 1:7.500   | H17N    | 1,9 km | 1:7.500   |

**TRIMTEX**



| Klasse  | Lengde | Målestokk | Klasse  | Lengde | Målestokk |
|---------|--------|-----------|---------|--------|-----------|
| D17C    | 2,2 km | 1:7.500   | H17C    | 2,2 km | 1:7.500   |
| D17-20B | 2,8 km | 1:10.000  | H17-20B | 2,9 km | 1:10.000  |
| D19-20  | 4,3 km | 1:10.000  | H19-20  | 4,9 km | 1:10.000  |
| D21     | 4,3 km | 1:10.000  | H21     | 4,9 km | 1:10.000  |
| D21B    | 2,8 km | 1:10.000  | H21B    | 2,9 km | 1:10.000  |
| D35     | 3,6 km | 1:10.000  | H35     | 4,9 km | 1:10.000  |
| D40     | 3,6 km | 1:10.000  | H40     | 4,3 km | 1:10.000  |
| D45     | 2,9 km | 1:10.000  | H45     | 4,3 km | 1:10.000  |
| D50     | 2,9 km | 1:7.500   | H50     | 3,6 km | 1:7.500   |
| D55     | 2,9 km | 1:7.500   | H55     | 3,6 km | 1:7.500   |
| D60     | 2,7 km | 1:7.500   | H60     | 2,9 km | 1:7.500   |
| D65     | 2,7 km | 1:7.500   | H65     | 2,9 km | 1:7.500   |
| D70     | 2,7 km | 1:7.500   | H70     | 2,7 km | 1:7.500   |
| D75     | 2,7 km | 1:7.500   | H75     | 2,7 km | 1:7.500   |
| D80     | 2,7 km | 1:7.500   | H80     | 2,7 km | 1:7.500   |
| N-åpen  | 1,5 km | 1:7.500   |         |        |           |

**NB!** Kart til samtlige N-løyper og H/D 10 og 11-12 hentes på løpskontoret. Der kan man også få følgekart til de som skal følge løpere i N-åpen.

## Start

Start på arena. Første start for ordinære klasser er kl. 11.00. N-åpen har fri start mellom kl. 10.30 og kl. 13. Opprop på start skjer 3 min før tidsstart. Det er backup-lapper og løse postbeskrivelser på start.

Kartet fås i startøyeblikket. 50 m til startpost.

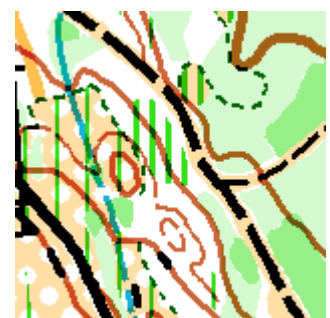
## Løperdrikke

Det er løperdrikke i mål. Det er ikke væskeposter i løypene.

## Kart og terreng

Karlsermoen, synfart 2015, revidert og endret til ny kartnorm i 2017. Målestokk 1:10.000 eller 1:7.500 avhengig av klasse. 5m ekvidistanse.

Noen synlige endringer på dette kartet som følge av ny kartnorm er at hjelpekurver er tynnere enn vanlige kurver, vegetasjonsgrenser er korte grønne streker og god sikt med svært dårlig løpbarhet har fått litt



**TRIMTEX**



tykkere grønne striper. En rekke punktsymboler er også endret, men de er ikke i bruk i dette terrenget.

Løypene går i et variert middels kupert terreng. Hvitt og lysegrønt er i hovedsak godt løpbart. Det er en rekke mindre gule flekker på kartet. Dette er små åpninger i skogen som kan være vanskelige å oppfatte i full løpshastighet, men greie å ha når man har bommet.

**NB!** Langs N- og C-løypene er det to dammer. Isen på disse er ikke sikker og ferdsel utpå er forbudt.

### Trimtex-cup

Løpet er 1. løp i i AOOKs Trimtex-cup for klassene D/H 13-14 og D/H 15-16. Følgende gjelder for disse fire klassene:

- Alle deltagere skal løpe med startnummer, startnummeret henger ved start – selvbetjening med nummer og sikkerhetsnåler
- Det vil være 2 minutters starttid mellom løpere i samme klasse
- Det vil være meldepost underveis.
- D/H13-14 har veivalgsstrekke fra 2. til 3. post, D15-16 har det fra 7. til 8., mens H15-16 har det fra 4. til 5. post.
- Strekket fra sistepost til mål er spurtstrekke

Mer informasjon om Trimtex-cup: [LINK](#)

### Premiering

Premier til alle tom 12 år

1/3 premiering for klasser 13-16 år

1/8 premiering i A-klassene for aldersklassene 17-35 år.

Premier til klassevinnere i øvrige klasser.

### Etteranmelding:

På løpsdagen frem til kl 10:30 under forutsetning om nok kart.

### Startkontingent

Løpere t.o.m. 16 år: NOK 80,-

Løpere f.o.m. 17 år: NOK 140,-

### Tillegg for etteranmelding:

Løpere 13-16 år: NOK 40,-

Løpere f.o.m 17 år: NOK 70,-

Ingen tilleggsavgift for løpere t.o.m. 12 år.

# TRIMTEX



Startkontingent for Fossumløpet faktureres klubbene i etterkant av løpet.

## Tidtakingsystem

EMIT – EKT

## Småtroll/barneparkering

Fra kl 10:30: Småtroll –løype: kr. 20,-

Fra kl 10:00: Barneparkering: Gratis

## Kiosksalg

Det vil være salg av grillmat, vafler, frukt, kaffe og mineralvann på arenaen.

## Øvrig

- **Vask:** Våtklut (dusjer i garderobe er ikke tilgjengelige)
- **Sanitet:** Førstehjelp, sår og skader vil behandles på arena av kvalifisert personell.

## Kontakter

- **Løpsleder:** Olav Hasaas, mobil: 951 09 562, [olav.hasaas@gmail.com](mailto:olav.hasaas@gmail.com)
- **Løypelegger:** Lars Hjermstad
- **TD:** Einar Jensen/Helge Stubberud Nydalen SK

# TRIMTEX