



PM

**Østmarka OK ønsker velkommen
til Høydepunktet**

TRIMTEX

**KM sprint og Trimtex-Cup tirsdag
9. mai 2017**

- Arena:** Kurland skole (Lørenskog kommune). Arenaen er på asfalt. Ikke mulighet for klubbtekt.
- Frammøte:** Merket fra rundkjøring rett etter avkjørsel "Bårlikrysset" på RV 159 i begge retninger. Innkjøring til arena er kun tillatt via Holenveien.
- Parkering:** Parkering på grusplass i nærheten av arena. Fra 50- 250m å gå fra parkering til arenaen.
- Offentlig transport:** Det oppfordres til kollektiv transport med buss 411 fra Lillestrøm bussterminal (vis a vis Lillestrøm togstasjon) med avganger hvert 15 min. Se www.ruter.no for rutetider. Gå av på holdeplass Torgenholtet. Herfra – følg Holenveien inn til skolen. Se vedlagt kart med merket vei.
- Start:** Første start 18:30. Alle N-klasser og direkteløyper har valgfri starttid fra 18:00 -19:15. Oppropstid 3 min før start. Løs postbeskrivelse fås 2 min før start. Kartet fås i startøyeblikket. Merket ca 50m til startpost. Det er ca. 200 m å gå til start. Det er ett startsted for alle klasser. Det vil bli merket med røde og hvite merkebånd til start.
- Oppvarming vil kunne foregå langs merking til start og langs markering til parkering i Holenveien. Gressletta bak skolen er fint til oppvarming. Alt annet er forbudt området.
- Det vil ikke fraktes overtrekkstøy fra start til arena.
- Kart:** Kurland, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2m, revidert og synfart 2017. Løyper blir printet av Benjaminsen sats og trykk DA. Kartene samles ikke inn etter målgang. Vi minner om Fair Play. Løpere som har kommet i mål skal ikke vise løyper eller kart til løpere som ikke har startet, uavhengig av klasse.
- Terreng:** For det meste boligområde, men også nærterreng med forholdsvis god løpbarhet. Middels kupering. Det er ikke tillatt å bruke sko med pigg/dubb. Vis hensyn til beboere som ferdes i området. Løypene består av ca 90% asfalt og 10% gress/åpen skog.

- Passering arena:** Alle klasser passerer arena. Fokus vil være på Trimtex-cup klasser.
- Postbeskrivelser:** Det er trykket postbeskrivelse på kartet. Løse postbeskrivelser fås på start.
- Kvitteringssystem:** EmiTag – touch free og eTiming benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Løpere som melder seg på uten EmiTag-brikkenummer vil bli tildelt leiebrikke. Leiebrikke deles ut i sekretariatet på arena.
- Liveresultater:** Liveresultater fra løpet finnes her: <https://live.eqtiming.no/36391>
- Lagsposer:** Lagsposer utleveres på løpskontoret på arena. Lagsposene inneholder kart til løpere <= 12 år og N-åpen i tillegg til PM.

Klasser og løypelengder:

Løype	Klasser	Løypelengde	Nivå
1	H17-18*, H19-20*, H21*, H40, Direkte A	3.1 km	A
2	D17-18*, D19-20*, D21*, D40, H15-16**, H50	2,6 Km	A
3	D15-16**, D50, H60	2,3 km	A
4	D60, D70, H70	2.1 km	A
5	D13-14**, H13-14**	2.2 km	B
6	D11-12, H11-12	1,8 km	C
7	N-åpen, D10, H10	1,5 km	N
8	Direkte C	1,9 km	C

*KM klasser **Trimtex-cup og KM klasser

- Premiering:** Premieutdeling i Trimtex-cup klasser og KM-klasser annonseres av speaker. Øvrige premievinnere kan henvende seg ved premieutdelingen når det annonseres at klassene er avgjort. Løpere under 12 år kan hente premie så fort de kommer i mål.

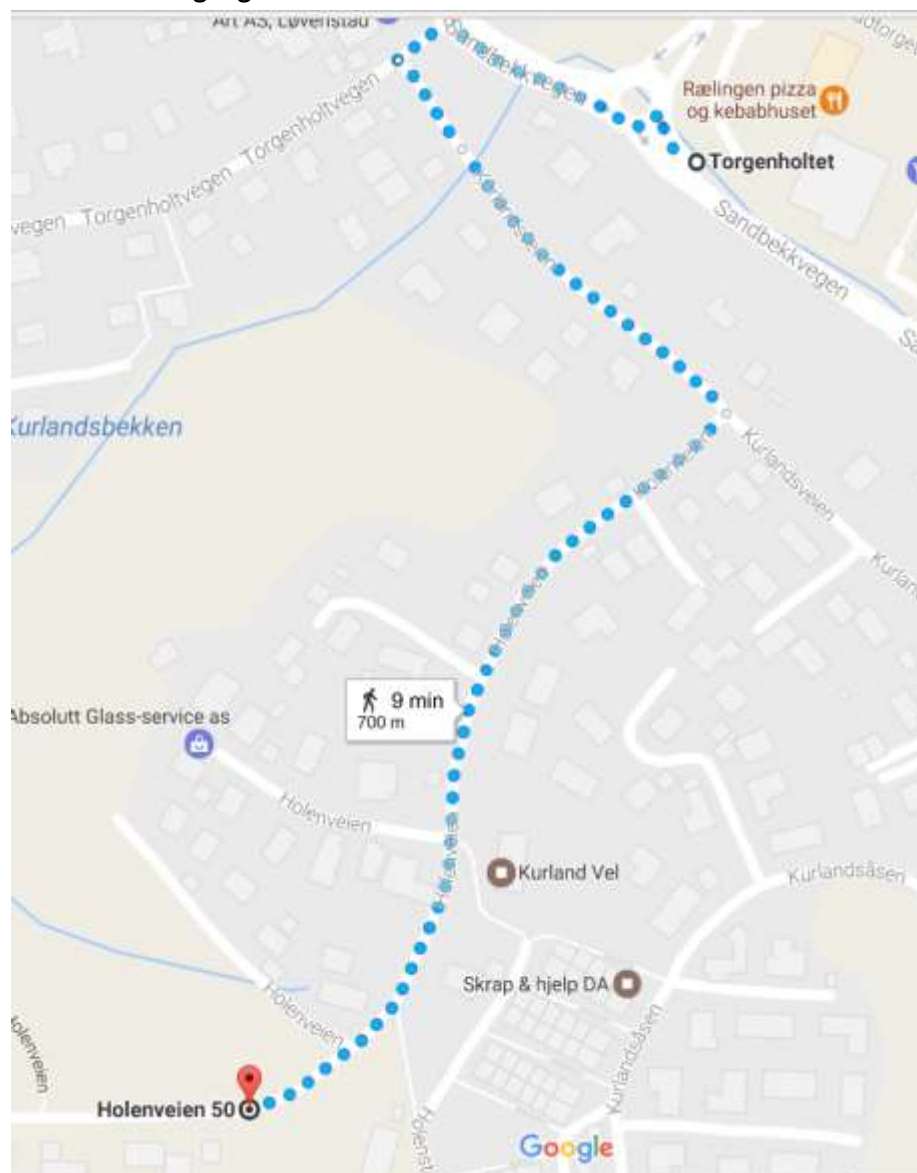
Løpere til og med 12 år – premie til alle. 1/3 premiering for løpere mellom 13 og 16 år. Premie til 1/8 i junior og seniorklasser. Premie til klassevinnere i øvrige klasser. KM medaljer deles ut av kretsen.

- Barnepark:** På arena, åpent fra 18:00 til 20:00. Gratis. Arena er lett tilgjengelig med barnevogner. Ved regn vil barneparken ha telt.
- Vask:** Vask etter våtklutmetoden.
- Toalett:** Det er tilgang til toaletter på skolen.
- Førstehjelp:** På arena.

- Salg:** Kaffe, brus, frukt, kaker og grillmat på samlingsplass. Vi tar kort, kontanter og vipps (Vippsnummer: 14151).

- Løpsledelse:** Løpsleder: Marie Hammer Iversen (tlf. 48 21 43 99) og Terje Linløkken
 Løypelegger: Erik Næss
 Intern løypekontrollør: Odin Tellesbø
 TD: Bent Erik Skaug (Oppsal IF)

Veibeskrivelse gangvei til arena:



Østmarka OK ønsker velkommen til Høydepunktet KM sprint og Trimtex-cup!

Spesiell informasjon Trimtex-cup klassene

Løpet er det tredje løpet i Trimtex-cup for klassene D/H13-14 og D/H 15-16.

Startnummer

Alle løpere i Trimtex-cup skal bære startnummer godt synlig på brystet. Startnummeret skal ikke brettes. Startnummer finnes som selvbetjening ved start. Det er løperens ansvar å finne rett startnummer. Startintervall: 1min

Meldepost

Alle løpere i Trimtex-cup vil passere arena underveis i løpet.

Det vil også være en meldepost etter passering før løperne kommer mot mål.

Klatrestrekk

Alle fire klassene har klatrestrekk:

- D13-14: fra Post 6 til Post 7
- H13-14: fra Post 6 til Post 7
- D15-16: fra Post 7 til Post 8
- H15-16: fra Post 10 til Post 11

Den løperen som i hver klasse er raskest på klatre/veivalgsstrekket, får i neste Trimtexcup løpe med klatretrøye (rød/hvit). Hvis flere løpere har lik bestetid på klatre/veivalgsstrekket er det løperen med kortest totaltid som får løpe med klatretrøya.

Spurtstrekk

Den jenta (D13-14/D15-16) og den gutten (H13-14/H15-16) som er raskest i innspurten (siste post – mål) får i neste Trimtex-cup løpe med spurttrøye (grønn). Ved lik spurttid på tvers av aldersklasser går D13-14 foran D15-16 og H13-14 foran H15-16. Ved lik spurttid innad i en aldersklasse er det løperen med kortest totaltid som får løpe med spurttrøya.

Klatretrøyer/Spurttrøyer/ledertrøyer

Følgende løpere skal løpe med de ulike trøyene:

Ledertrøye:

- | | |
|----------------------------|-------------|
| • D 13-14 Pia Young Vik | Nydalens SK |
| • D 15-16 Oda Scheele | Nydalens SK |
| • H 13-14 Lars Lien | Gjø-Vard OL |
| • H 15-16 Halvor T. Halden | Nydalens SK |

Klatretrøye:

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| • D 13-14 Ida Marie Flågen | Heming orientering |
| • D 15-16 Maya J. Arnesen | Heming orientering |
| • H 13-14 Kasper Bakken Ulseth | Nydalens SK |
| • H 15-16 Isak Johnsson | Nydalens SK |

Spurttrøye:

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| • Gutter: Herman Brunborg | Nittedal OL |
| • Jenter: Alva Marika Niklasson | Kolbotn og Skimt |

Trøyene skal leveres i sekretariatet etter målgang.

Totalstilling Trimtex-cup

<http://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/373>