

## *PM – Velkommen til Gromløpet 11. juni 2017*



Samlingsplass:	Toppen av Grefsenkleiva skianlegg – se kart.
Merket fra:	Storokrysset
Parkering:	Følg anvisning, ca 200-400 m fra samlingsplass
Offentlig transport:	Trikk og T-Bane til Storo – derifra buss rute 56B (hver time) til Grefsenkollen, ca 400m å gå fra endeholdeplass til samlingsplass - se <a href="http://www.ruter.no">www.ruter.no</a>
Løpskontor og EmiTag utleie	EmiTag utleie og henting av lagsposer (nybegynnerkart og følgekart m.m.) skjer i løpskontor. Klubbene belastes ikke leie EmiTag for løpere i N-åpen.
Etteranmelding:	Er mulig på løpsdagen frem til 11:30
Kart:	Grefsenkollen. Printet, ekv 5m, synfart/revidert i 2016-17.
Terreng:	Kupert nærterreng med en god del stier. God/vekslende løpbarhet. Området er et populært utfartsterreng, så vennligst vis hensyn til alle som er ute.
Start:	Ca. 600 m fra samlingsplass, merket med røde og hvite merkebånd  N-Åpen har fri start mellom 10:00 og 13:00. Andre klasser fra kl. 11:00  Sjekk at brikkenummer stemmer med startliste før du går til start. Du er selv ansvarlig for å korrigere eventuelle feil med sekretariatet/løpskontoret før du går til start. Ved inngang til start er det sjekk av EmiTag.
Startprosedyre:	Gå frem når klokken viser din starttid (oppropstid).
3 min før starttid	Gå frem til riktig bord for brikkekontroll.
2 min før starttid	Selvbetjening av løse postbeskrivelser.
1 min før starttid	Gå frem til kart-boksen. Ta opp kartet. Kontroller at du har riktig kart/løype.
Starttid: 5 sek før start	Legg på EmiTag og vent på siste pip. Følg merking, ca 150 m til startpost.
Start for N, C og AK-klasser.	Startprosedyren for klassene N, C og AK er tilnærmet lik, bortsett fra at du melder deg til riktig bord for EmiTag-kontroll ved ankomst til start. Deretter starter du på anvisning fra startpersonalet.
Postbeskrivelser	Postbeskrivelse er trykt på kartet. I tillegg er det løse postbeskrivelser for alle klasser, unntatt N-åpen.
Tøy fra start	Oppvarmingstøy tas med til løpskontoret etter siste start.

**Mål:** Tiden tas ved stempling på målenhet. Dersom noe er galt, som ukorrekt(e) stempling(er), henvises du til rød sone ved løpskontoret. Utskrift av strekktid fås ved egen stasjon ved siden av løperdrikke. Målet stenger 2,5 timer etter siste start. Husk å levere leie EmiTag.

Løperne får beholde kartet etter målgang. Vi oppfordrer alle løpere til å vise god sportsånd ved å følge konkurransereglene og ikke vise løypene til senere startende.

**Løperdrikke  
Drikkepost** Det er vann og saft etter målgang for alle.  
De lengste løypene (+ 5 km) har drikkepost.

**Sanitet** På samlingsplass rett ved mål

**Småtroll:** Fra samlingsplass, kr 30

**Barneparkering:** Vi ønsker alle barn fra to år velkommen til gratis barneparkering sentralt på arena.

**Vask:** Våtklut.

**Servering - Salg** Det vil være kiosk med grill på arena.

**Premiering** Det deles ut premier til alle fullførende i klasser t.o.m. 12 år.  
I klassene 13-16 år deles det ut premier til minst 1/3 av antall startende.  
For ordinære A-klasser 17-34 år deles det ut premier til 1/8 av antall startende.  
I eldre klasser (35+) deles det ut premie til vinner. Det deles ikke ut andre premier.

Premiene i klassene t.o.m. 10 år hentes fortløpende av løperne selv i premieteltet. Premiering i de øvrige klassene foretas når resultatene er klare. Tidspunkt vil bli opplyst over høyttaler og ved premieteltet. Premier ettersendes ikke.

**Løpsleder:**  
**Løypelegger:**  
**Kontrollør: (TD)**

Arne Dybdahl  
Hallvard Fjær  
Nils Eddie Hæstad

Mob: 9165 5009



Løypenr.	Klasse	Løypelengde	Nivå	Målestokk	Størrelse
1	H 21	8,2	A	10 000	A4
2	H19-20, H35	7,1	A	10 000	A4
3	D21, H40	6,6	A	10 000	A4
4	D19-20, D35, H17-18, H45	6,1	A	10 000	A4
5a	D17-18, D40, H17AK	5,7	A	10 000	A4
5b	H50	5,7	A	7 500	A3
6a	D45, H15-16	4,8	A	10 000	A4
6b	H55	4,8	A	7 500	A3
7a	D15-16, D17AK	4,3	A	10 000	A4
7b	D50, H60	4,3	A	7 500	A3
8	D55, D60, H65, H70, H45AK	3,4	A	7 500	A4
9	D65, D70, H75	2,8	A	7 500	A4
10	D75, D80, H80, H85, D45AK	2,3	A	7 500	A4
11	D13-14, H13-14, D15-16B, H15-16B	3,4	B	10 000	A4
12	D/H 21B, D/H17-20B	4,2	B	10 000	A4
13	D/H13-16C, D/H17C	3,4	C	10 000	A4
14	D/H11-12	2,4	C	10 000	A4
15	D/H 13-16N, D/H17N	2,8	N	10 000	A4
16	D/H10, D/H11-12N	2,4	C	10 000	A4
17	N-ÅPEN	1,8	N	7 500	A4

