



PM

Trimtex Cup finale og kretsløp sprint søndag 17. september (Versjon 16.9.)

Arena og parkering:

Arena ligger på en av TusenFryds p-plasser, utenfor selve parken. Skiltet avkjøring fra E6 og E18. Parkering ved arena. Følg anvisninger fra TusenFryds parkeringsvakter. P-avgift kr 50.

Offentlig transport (buss):

Rute 500 Drøbak fra Oslo bussterminal avgang 08:28 – ankomst TusenFryd 08:54. Avganger også 08:58 og 09:28. 3 minutter å gå til arena. Retur i retning Oslo med rute 500 med avganger hver halvtime.

Løpsområde:

Fornøylespark med mange detaljer, gjerder og avsperrede områder. I stor grad hardt underlag (asfalt, grus og gress), men noen skogsområder. Enkelte bratte deler med både trapper og stier. Morsomt og krevende!

Skotøy:

Det er forbudt å løpe med sko med metallpigg.

Toaletter:

Ved hovedinngangen til Parken, ca 250 meter nordover fra arena, på vei mot start.

Start og startordning:

Start for Trimtex Cup fra kl 09:30

Fri start for andre klasser fra ca kl 10:15. Valg av starttid ved oppmøte på arena. Skriv deg opp på lista og riv av en huskelapp med valgt starttid. N åpen-løpere kan starte fra kl 09:30.

700 meter til start, merket nordover fra arena, rundt parken til nordvestsiden. Starten foregår rett innenfor parkens område, men oppvarming gjøres utenfor.

Løse postbeskrivelser fås i båsen 2 minutter før start.

Startnummer og trøyer:

Utdeling av Trimtex Cup-trøyene skjer på arena kl 09:10.

Følgende skal løpe med Trimtex-cup trøyer:

Ledertrøye (gule):

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 Tørnqvist Halden, Nydalens SK

Klatretrøye (rød/hvit):

D 13-14: Netta Bar-Nathan, Lillomarka OL

D 15-16: Amélie Aamodt, Oppsal Orientering

H 13-14: Elia Thorvik, Nydalens SK

H 15-16: Lars Young Vik, Nydalens SK

Spurttrøyer (grønne):

Jente: Noor Dirro-Helu, Måren OK

Gutt: Sondre Ytterbø, Asker Skiklubb

Trimtex Cup har selvbetjening av startnummer ved start.

Påmelding:

Påmelding i direkte-klasser (A og C) på arena inntil kl 10:00 løpsdagen.

Vanlig stempling med Emitbrikke. Vi har et lite antall leiebrikker.

Kart:

TusenFryd, utgitt 2017. Produsert av Kristen Treekrem og offsettrykt. Målestokk 1:4000, 2 meter ekvidistanse.

Legg merke til hvordan ulike vannflater er tegnet. Passerbart vann har typisk vanndybde 0-30 cm.

	passerbart vann
	upasserbart vann

Løyper og klasser:

1: 2.00 km	H17-, H40, Direkte A
2: 1.83 km	D17-, H15-16, H50
3: 1.78 km	D15-16, D40, D50, H60
4a: 1.52 km	H13-14, H70
4b: 1.44 km	D13-14, D60, D70
5: 1.07 km	D11-12, H11-12, Direkte C
6: 0.91 km	N-åpen, D10, H10

Kart for N-åpen, D/H10 og D/H11-12 ligger i lagposen som hentes klubbvis i løpskontoret.

Småttroll:	Småttrolløypa går i nærområdet ved arena, utenfor Parken.
Meldeposter:	Det er meldepost i Trimtex Cup-klassene noen minutter før mål.
Løpsleder	Ivar Maalen (ivar.maalen@nmbu.no / 95887777)
Løypelegger:	Kaja Winsnes Nordhagen
Teknisk delegert:	Stein Blomseth, Lillomarka OL

Etter løpet kan vi komme inn i parken til sterkt rabattert pris (kr 135). Benytt rabattkode «SPRINTO17» når du bestiller på <http://tusenfryd.no/no/funnel>

Deltagere i Trimtex Cup-klassene får gratisbilletter!

Velkommen til fartsfylt og anderledes o-dag i Ås!

