



TRIMTEX

Østmarka ok inviterer til HØYDEPUNKTET

**Mellomdistanseløp*, TRIMTEX cup og uttaksløp til unionsmatch
for D/H 13-14 og 15-16 (*langdistanse for D/H 13-16)**

Arena

Løvenstad barneskole i Rælingen.

Det er merket fra RV 159, Bårlikrysset.

Parkering: Inntil 20 minutter å gå. Beregn god tid!

Det oppfordres til samkjøring og kollektiv transport (begrenset antall p-plasser). Buss 110 (fra Lillestrøm), buss 300 fra Oslo. Stoppested Løvenstadvegen.

Kart

Rælingsåsen 2018 (naboterreng til NM-natt i 2019).

Målestokk 1:10 000 for D/H 13-16 (Trimtex Cup/Langdistanse) og H17-. Målestokk 1:7500 for øvrige klasser. Ekvidistanse 5 m.

Terreng

Middels til sterkt kupert terreng med omfattende stisystem.

Påmelding

I eventor innen tirsdag 1. mai kl 23.59. Etteranmelding inntil fredag 4. mai kl 23.59.

Oppgi EMIT brikkenummer ved påmelding.

Direkteløyper under arrangementet så lenge vi har nok kart.

Start

Første ordinære start kl 11. Alle direkte- og N-klasser har valgfri starttid mellom kl 10-12.

Ca 10-15 minutter å gå til start (950 meter).

Klasser og løypelengder

Løype #	Nivå	Lengde (km)	Klasser
1	N	1,8	N-Åpen, D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17-N
2	C	2,0	D/H-10, D/H11-12
3	C	2,4	D/H13-16C, D/H17-C, Direkte C
4	B	2,6	D/H15-16B, D/H17-B, Direkte B
5	A	2,3	D60, D 65, D70, D75, D80, H70, H75, H80
6	A	3,0	D50, D55, H60, H65, Direkte AK

Løype #	Nivå	Lengde (km)	Klasser
7	A	3,4	H50, H55
8	A	3,8	D40, D45, Direkte AL
9	A	4,0	D17-, H40, H45
10	A	4,5	H17-
11	B	3,2	D/H 13-14*
12	A	4,2	D15-16*
13	A	4,8	H15-16*

Løypelengder kan justeres noe. Arrangøren forbeholder seg retten til å slå sammen klasser ved liten deltagelse.

*Trimtex cup og langdistanse for D/H 13-16

Startkontigent

Løpere tom 16 år: 90 kr

Løpere fom 17 år: 160 kr

Direkteklasser: 120 kr

Tillegg for etteranmelding hhv 50 og 80 kr. Ikke tillegg for løpere til og med 12 år.

Startkontigenter faktureres klubbene etter løpet.

Premiering

Premier til alle fullførende i klasser t.o.m. 12 år. I klasser 13-16 år er det premier til minst 1/3 av antall startende. D/H 17- premieres 1/8 av antall startende. I alle øvrige klasser f.o.m. 17 år er det premie til vinner. Det blir uttrekkspremie i direkteklassene.

Småttroll

Fra arena (kr 30)

Barneparkering

På arena, for barn over 2 år.

Salg/kiosk

Salg av enkel varm mat og drikke. Kaker, frukt og kaffe.

Vask

Ikke dusj

Førstehjelp

På arena

Hovedfunksjoner

Løpsleder: Heidi Vogt, tlf 452 19 154

Løypelegger: Tore Sagvolden

TD: Tor Strand, Raumar OL

Velkommen til årets Høydepunkt!