



Lillomarka O-lag inviterer til det 38. Gromløpet med KM mellomdistanse og Trimtex Cup lørdag 9. juni 2018

Samlingsplass: Husmannsplassen Slengfu
 Merket fra: Veikryss på R4 avkjøring mot Ammerud
 Parkering: Parkeringsplass i Lilloseterveien og følg anvisning, ca. 1700 – 2500 m til samlingsplass. Beregn god tid – ca. 15 – 25 min å gå.
 Offentlig transport: T-Bane til Ammerud – derifra ca. 3200 m å gå til parkeringsplass
 Alternativt Buss rute 62 se www.ruter.no, til Alundamveien, ca 2300 m.

Start:

1. Fri start for D10, H10 og alle N-klasser mellom 10:00 og 13:00 rett ved parkering. **NB! Disse løypene starter fra parkeringen, mål på samlingsplass.** Frakt av sekker/bagger til mål for disse klassene, men vi oppfordrer foreldre til å bære.
2. Start for alle andre fra kl. 11:00. Til start 800 m fra samlingsplass.

Klasser, løypelengder, vanskelighetsnivå og målestokk:

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
N-Åpen	1,8 km	N-nivå	1: 7 500	D 19-20*	3,7 km	A-nivå	1:10 000
D 10	1,9 km	C-nivå	1:10 000	D 21*	4,2 km	A-nivå	1:10 000
D 11-12	1,5 km	C-nivå	1:10 000	D 35	3,7 km	A-nivå	1:10 000
D 11-12 N	2,4 km	N-nivå	1:10 000	D 40	3,5 km	A-nivå	1:10 000
D 13-14*	3,0 km	B-nivå	1:10 000	D 45	3,4 km	A-nivå	1:10 000
D 13-16 N	2,4 km	N-nivå	1:10 000	D 50	2,5 km	A-nivå	1: 7 500
D 13-16 C	1,5 km	C-nivå	1:10 000	D 55	2,5 km	A-nivå	1: 7 500
D 15-16*	3,4 km	A-nivå	1:10 000	D 60	2,2 km	A-nivå	1: 7 500
D 15-16 B	2,7 km	B-nivå	1:10 000	D 65	2,2 km	A-nivå	1: 7 500
D 17-18*	3,5 km	A-nivå	1:10 000	D 70	1,6 km	A-nivå	1: 7 500
D 17 N	2,4 km	N-nivå	1:10 000	D 75	1,6 km	A-nivå	1: 7 500
D 17 C	2,3 km	C-nivå	1:10 000	D 80	1,6 km	A-nivå	1: 7 500
D 17 B	2,7 km	B-nivå	1:10 000				

N-Åpen	1,8 km	N-nivå	1: 7 500	H 19-20*	4.4 km	A-nivå	1:10 000
H 10	1,9 km	C-nivå	1:10 000	H 21*	5.0 km	A-nivå	1:10 000
H 11-12	1,5 km	C-nivå	1:10 000	H 35	4.4 km	A-nivå	1:10 000
H 11-12 N	2,4 km	N-nivå	1:10 000	H 40	4,2 km	A-nivå	1:10 000
H 13-14*	3,0 km	B-nivå	1:10 000	H 45	3,9 km	A-nivå	1:10 000
H 13-16 N	2,4 km	N-nivå	1:10 000	H 50	3,5 km	A-nivå	1: 7 500
H 13-16 C	1,5 km	C-nivå	1:10 000	H 55	3,4 km	A-nivå	1: 7 500
H 15-16*	3,7 km	A-nivå	1:10 000	H 60	3,4 km	A-nivå	1: 7 500
H 15-16 B	2,7 km	B-nivå	1:10 000	H 65	2,5 km	A-nivå	1: 7 500
H 17-18*	4,2 km	A-nivå	1:10 000	H 70	2,2 km	A-nivå	1: 7 500
H 17 N	2,4 km	N-nivå	1:10 000	H 75	2,2 km	A-nivå	1: 7 500
H 17 C	2,3 km	C-nivå	1:10 000	H 80	1,6 km	A-nivå	1: 7 500
H 17 B	2,7 km	B-nivå	1:10 000				
Direkte A	3,9 km	A-nivå	1:10 000				
Direkte AK	2,5 km	A-nivå	1: 7 500				
Direkte B	2,7 km	B-nivå	1: 7 500				
Direkte C	2,3 km	C-nivå	1: 7 500				

*KM-klasser. Forbehold om justering av løypelengder og sammenslåing av klasser.

Stemplingsystem:	Vi bruker Emit touch free stemming, så meld deg på med din emiTag-brikke (samme som du bruker på skirenn). Løpere som ikke har egen brikke kan leie for kr.30,- Vi oppfordrer de som ikke har egen brikke om å kjøpe inn egen brikke i god tid, eller låne av familiemedlemmer eller andre. EmiTag (skibrikke) har 7 siffer i nummeret. Vennligst hjelp oss med utfordringen og du slipper da også leiegebyr på 30 kr.
Påmeldingsavgift:	Tom. 16 år, kr. 80,-. Fom. 17 år, kr. 160,-, Etteranmeldingsavgift hhv, kr. 40,- (ikke tillegg for under 12 år) og kr. 80,- Påmelding i direkteklasser på samlingsplass kr.160,- Leiebrikke kr.30,-
Kart:	Slengfu 2018, 1:10000 og 1:7500, ekv 5m, printet
Terreng:	Middels kupert, vekslende fra stedvis detaljrikt til meget diffust terreng. Relativt stiriakt for N-klasser. Få stier for ordinære løyper. Vekslende fra ekstremt god løpbarhet til noen tettere områder. Lite hogst.
Småtroll:	Egen småtroll-løype på samlingsplass, kr. 30.
Barneparkering:	På samlingsplass
Vask:	Våtklut
Påmelding:	Senest mandag 4. juni kl. 23:59 Link til påmelding: http://eventor.orientering.no/Events/Show/8998
Etteranmelding:	Online etteranmelding fram til fredag 8. juni kl. 18:00. Direkteklasser har også påmelding på samlingsplass løpsdagen til 12:00
Premiering:	Premiering etter NOFs regler.
Løpsleder:	Arne Dybdahl, mob 9165 5009
Løypelegger:	Hallvard Fjær
Kontrollører: (TD)	Maria Jonsson



TRIMTEX