

**PM – Velkommen til Gromløpet 9. juni 2018
med KM mellomdistanse og Trimtex Cup**



Samlingsplass: Husmannsplassen Slengfu – se kart.
Det er mulig å sykle helt frem.

Merket fra: Veikryss på R4 avkjøring mot Ammerud

Parkering: På parkeringsplass i Lilloseterveien samt 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. 3200m å gå/sykle til samlingsplass
Alternativt, benytt buss rute 62 se www.ruter.no, til Alundamveien, 2600 m

Løpskontor og EmiTag utleie: Utlevering av kart til N-klasser og D/H-10 samt følgekart skjer ved parkeringplassen. Også leie av EmiTag for disse klassene utleveres her.

Utlevering av kart til DH11-12 i løpskontoret på samlingsplass.

EmiTag utleie for løpere utenom D/H-10 og N-klasser skjer i løpskontor på samlingsplass.

Direkteklasser Løpskontoret tar imot påmelding på løpsdagen frem til 12:30 i direkteklasser
Direkteklasser starter mellom kl 11 og 13, ved å henvende seg til startpersonalet.

Kart: Slengfu, utgitt 2018. ISOM 2000 norm, printet, ekv 5m.

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.

Vær spesielt oppmerksom ved kryssing av sti og grusveier, da disse blir brukt av syklistene som kan komme i stor fart. Løpet ligger nært til en drikkevannskilde. Det er tørt og høy fare for skogbrann. Vi oppfordrer alle til å ta hensyn til dette.

Start: Start 1: Fri start for D 10 og H 10 og alle N-klasser mellom 10:00 og 13:00 rett ved parkering. **NB! Disse løypene starter fra parkeringen og har mål på samlingsplass.**
Det vil være mulighet for skygging.

Start 2: For alle andre fra kl. 11:00, ca. 800 m å gå fra samlingsplass
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.

Postbeskrivelser: Postbeskrivelse er trykt på kartet. I tillegg er det løse postbeskrivelser på start for alle klasser, unntatt for klasser på start 1 (N-klasser og D/H 10).

Tøy fra start: Oppvarmingstøy tas med til løpskontoret etter siste start.

Mål: Tiden tas ved stempeling på målenhet. Dersom noe er galt, som ukorrekt(e) stempeling(er), henvises du til rød sone ved løpskontoret. Utskrift av strekktid fås ved egen stasjon ved siden av løperdrikke. Målet stenger 1,5 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: Det er vann og saft etter målgang for alle

Sanitet: På samlingsplass rett ved mål

Småttroll: Fra samlingsplass, kr 30
 Barneparkering: Vi ønsker alle barn fra to år velkommen til gratis barneparkering.
 Vask: Våtklut. Ta med dugelig med vann
 Servering – Salg: Det vil være kiosk på arena.
 Premiering: Det deles ut premie til alle fullførende ved målgang.
 I KM-klassene 13-21 år er det KM medaljer og ekstra premieutdeling for de 3 beste. Tidspunkt vil bli opplyst over høyttaler. Premier ettersendes ikke.

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 KM	3,7 km	A-nivå	1:10 000
D 10	1,9 km	C-nivå	1:10 000	D 21 KM	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 KM	3,1 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 KM	3,4 km	A-nivå	1:10 000	D 60	2,2 km	A-nivå	1: 7 500
D 15-16 B	2,8 km	B-nivå	1:10 000	D 65	2,2 km	A-nivå	1: 7 500
D 17-18 KM	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	2,8 km	B-nivå	1:10 000				
N-Åpen	1,8 km	N-nivå	1: 7 500	H 19-20 KM	4,5 km	A-nivå	1:10 000
H 10	1,9 km	C-nivå	1:10 000	H 21 KM	5,0 km	A-nivå	1:10 000
H 11-12	1,5 km	C-nivå	1:10 000	H 35	4,5 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 KM	3,1 km	B-nivå	1:10 000	H 45	4,0 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 KM	3,7 km	A-nivå	1:10 000	H 60	3,4 km	A-nivå	1: 7 500
H 15-16 B	2,8 km	B-nivå	1:10 000	H 65	2,5 km	A-nivå	1: 7 500
H 17-18 KM	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	2,8 km	B-nivå	1:10 000				
Direkte A	4,0 km	A-nivå	1:10 000	Direkte B	2,8 km	B-nivå	1: 10000
Direkte AK	2,5 km	A-nivå	1: 7 500	Direkte C	2,3 km	C-nivå	1: 10000

Spesiell info for Trimtex-Cup:

Løperne i Trimtex-cup (DH13-14 og DH15-16) skal løpe med startnummer. Selvbetjening på start.

Trimtex Cup-løypene har passering forbi arena. Det er merket løype i 200 meter fra publikumspost, orienteringen fortsetter der merkingen opphører (ikke ny starttrekant).

Strekket fra publikumspost til neste post er **klatrestrekk/spurtstrekk** for alle Trimtex-Cup klasser.

Følgende løpere skal løpe med Trimtex-trøyer (hentes i infoteltet):

Gul - Ledertrøye

D 13 - 14: Inga Skaarer Wiklund

D 15 - 16: Oda Scheele

H 13 - 14: Christian Fredrik Borg

H 15 - 16: Kornelius Kriszat-Løvfald

Rød - Klatre/Veivalg

D 13 - 14: Aurora Wilkens Jernberg

D 15 - 16: Maya Jones Arnesen

H 13 - 14: Sondre Ladim

H 15 - 16: Sondre Ytterbø

Grønn - Spurttrøye

Jenter: Mille Baastad Berg

Gutter: Anselm Reichenbach

Løpsleder:

Arne Dybdahl

Mob: 9165 5009

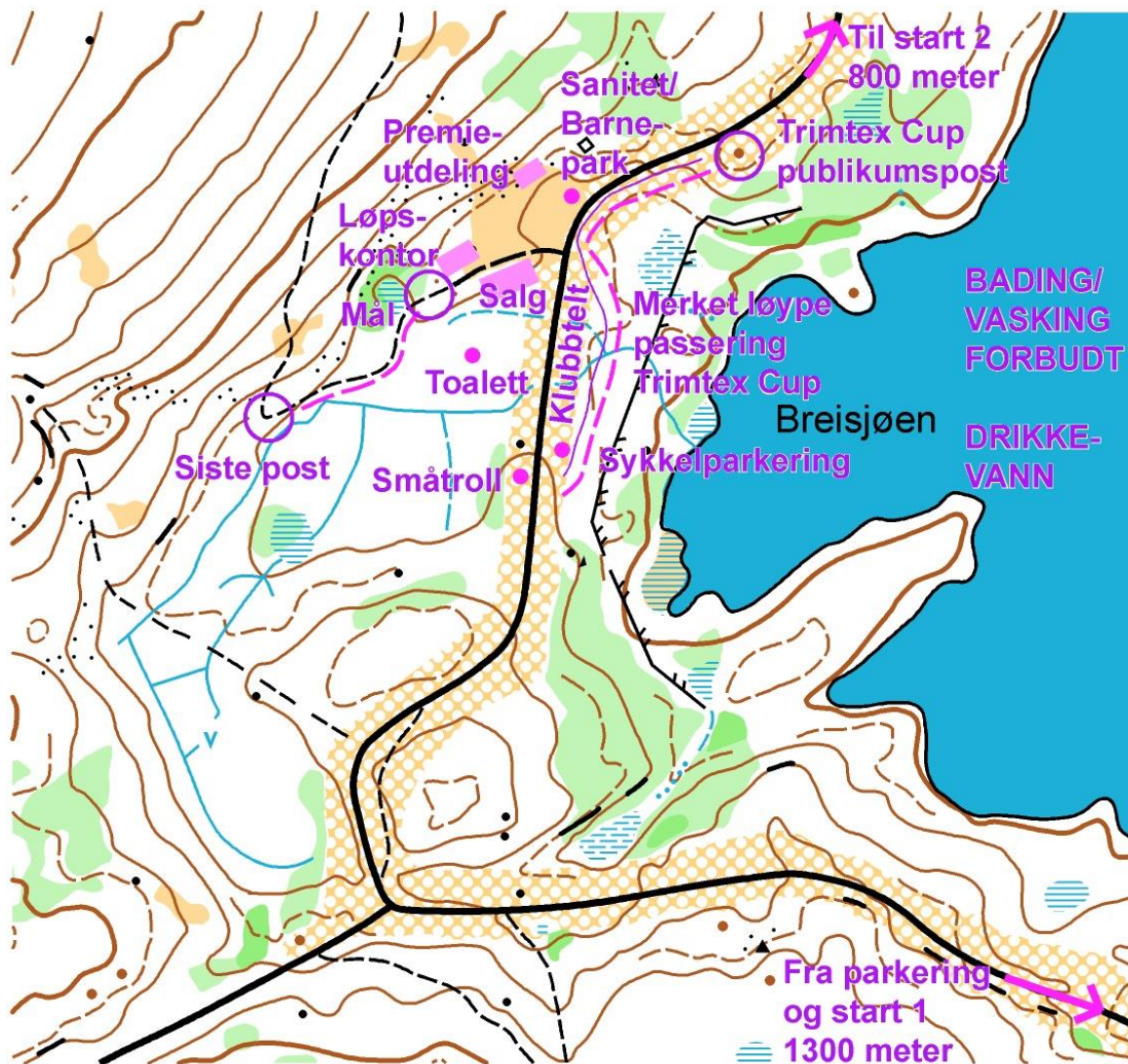
Løypelegger:

Hallvard Fjær

Kontrollør: (TD)

Maria Jonsson

Arenakart:



Om nivåer på løyper/klasser:

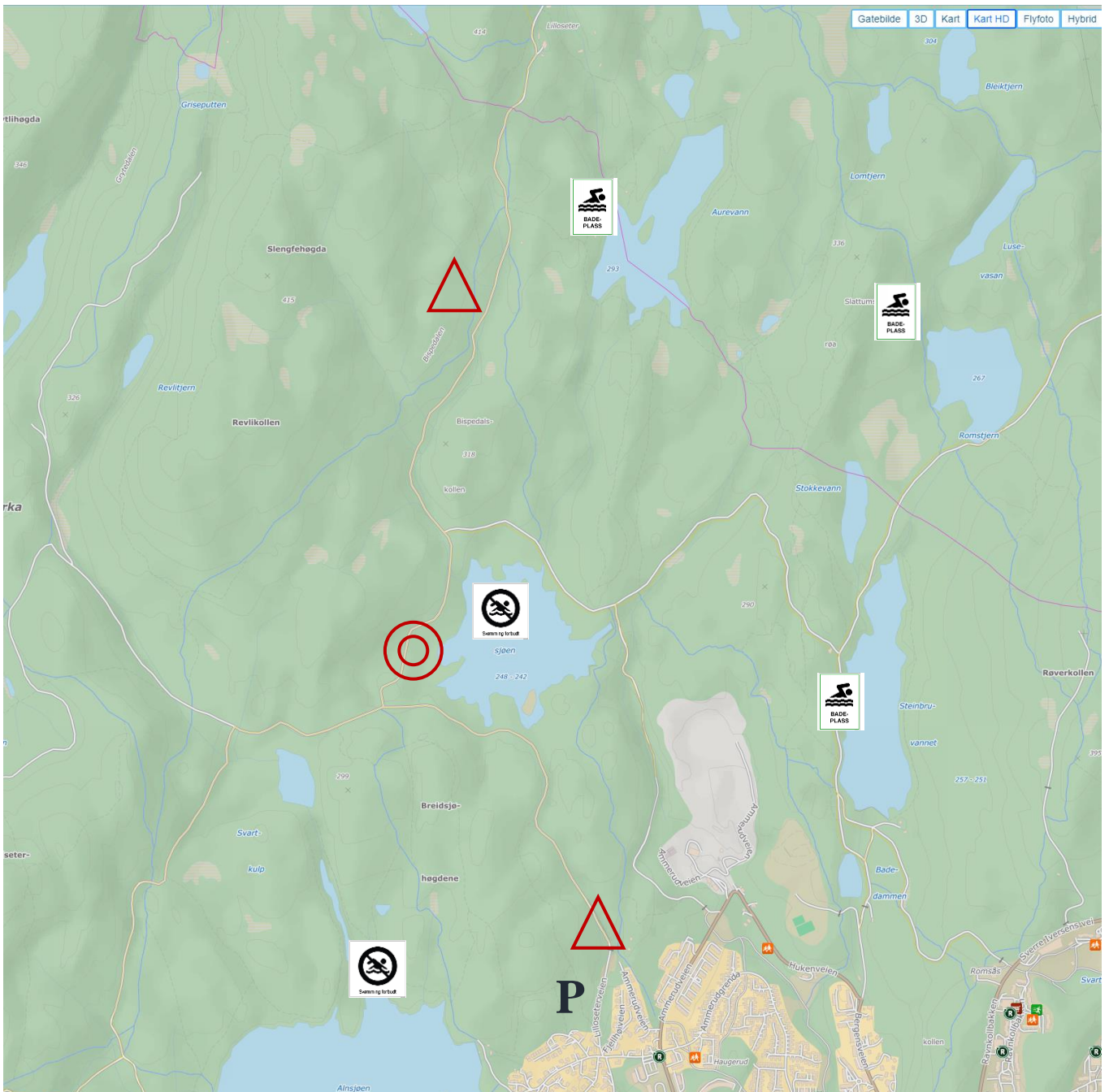
N: Løyper for nybegynnere. Løypene følger tydelige ledelinjer i terrenget, av typen vei, sti, bekk, gjerde. Postene er plassert slik at de er synlige fra ledelinjene.

C: Løyper for litt øvede deltakere. Løypene følger i hovedsak ledelinjer slik som N-løyper, men også tydelige myr- og jordekanter, tydelige hogstfelt ol. Det kan også være ulike alternative veivalg mellom postene. Postene vil ikke nødvendigvis være synlig uten at man forlater ledelinjen, men de er plassert slik at det ikke er langt til nærmeste tydelige ledelinje.

B: Løyper for øvede deltakere. Løypene følger ikke nødvendigvis ledelinjer, det vil også være strekk gjennom terrenget. Postene er plassert med tydelige detaljer i nærheten, men slik at man bør kunne forstå høydekurver og kompassbruk for å finne raskeste og beste vei.

A: Løyper for godt øvede deltakere. Bør ha god kunnskap om kompassbruk, finlesing av kart og vurdering av veivalg.

Skisse over parkering, start og mål:



Vel møtt til det 38. Gromløpet!



TRIMTEX