



**Lillomarka O-lag inviterer til Gromløpet og  
KM langdistanse 29. august og KM-stafett 30. august 2015**

**Felles informasjon begge dager**

Samlingsplass: Idrettsplassen ved Krigsskolen på Linderud  
 Merket fra: Linderudkrysset på riksvei 4. Se kart på siste side  
 Parkering: Følg anvisning, ca. 100-1 000 m fra samlingsplass  
 Offentlig transport: T-Bane til Linderud (ca. 1 000 m å gå fra stasjonen)  
 Buss til Linderud, bl.a. rute 31, 301, 321 se [www.ruter.no](http://www.ruter.no), (600 m å gå)

**Gromløpet og KM lang Akershus og Oslo o-krets lørdag 29. august med Trimtex-cup**

Start lørdag: Fra kl. 11:00  
 Start N-Åpen: 300 m fra samlingsplass. Fri start mellom 10:00 og 13:00.  
 Start for alle andre ca 1 000 m fra samlingsplass

**Klasser, løypelengder, vanskelighetsnivå og målestokk:**

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
N-Åpen	1,9 km	N-nivå	1: 7 500	D 19-20*	6,7 km	A-nivå	1:10 000
D 10	2,1 km	C-nivå	1: 7 500	D 21*	7,3 km	A-nivå	1:10 000
D 11-12	2,8 km	C-nivå	1: 7 500	D 21 B	4,0 km	B-nivå	1:10 000
D 11-12 N	2,1 km	N-nivå	1: 7 500	D 35*	6,7 km	A-nivå	1:10 000
D 13-14*	3,3 km	B-nivå	1:10 000	D 40*	6,0 km	A-nivå	1:10 000
D 13-16 N	2,5 km	N-nivå	1:10 000	D 45*	5,1 km	A-nivå	1:10 000
D 13-16 C	3,4 km	C-nivå	1:10 000	D 45 AK	2,4 km	A-nivå	1: 7 500
D 15-16*	4,3 km	A-nivå	1:10 000	D 50*	4,3 km	A-nivå	1: 7 500
D 15-16 B	3,3 km	B-nivå	1:10 000	D 55*	3,5 km	A-nivå	1: 7 500
D 17-18*	6,0 km	A-nivå	1:10 000	D 60*	3,5 km	A-nivå	1: 7 500
D 17 N	2,5 km	N-nivå	1:10 000	D 65*	3,0 km	A-nivå	1: 7 500
D 17 C	3,4 km	C-nivå	1:10 000	D 70*	3,0 km	A-nivå	1: 7 500
D 17-20 B	4,0 km	B-nivå	1:10 000	D 75*	2,4 km	A-nivå	1: 7 500
D 17 AK	4,3 km	A-nivå	1:10 000	D 80*	2,4 km	A-nivå	1: 7 500
N-Åpen	1,9 km	N-nivå	1: 7 500	H 19-20*	8,3 km	A-nivå	1:10 000
H 10	2,1 km	C-nivå	1: 7 500	H 21*	10,1 km	A-nivå	1:10 000
H 11-12	2,8 km	C-nivå	1: 7 500	H 21 B	4,0 km	B-nivå	1:10 000
H 11-12 N	2,1 km	N-nivå	1: 7 500	H 35*	8,3 km	A-nivå	1:10 000
H 13-14*	3,4 km	B-nivå	1:10 000	H 40*	7,3 km	A-nivå	1:10 000
H 13-16 N	2,5 km	N-nivå	1:10 000	H 45*	6,7 km	A-nivå	1:10 000
H 13-16 C	3,4 km	C-nivå	1:10 000	H 45 AK	3,5 km	A-nivå	1: 7 500
H 15-16*	5,1 km	A-nivå	1:10 000	H 50*	6,0 km	A-nivå	1: 7 500
H 15-16 B	3,5 km	B-nivå	1:10 000	H 55*	5,1 km	A-nivå	1: 7 500
H 17-18*	6,7 km	A-nivå	1:10 000	H 60*	4,3 km	A-nivå	1: 7 500
H 17 N	2,5 km	N-nivå	1:10 000	H 65*	3,5 km	A-nivå	1: 7 500
H 17 C	3,4 km	C-nivå	1:10 000	H 70*	3,5 km	A-nivå	1: 7 500
H 17-20 B	4,0 km	B-nivå	1:10 000	H 75*	3,0 km	A-nivå	1: 7 500
H 17 AK	6,0 km	A-nivå	1:10 000	H 80*	2,4 km	A-nivå	1: 7 500
				H85*	2,4 km	A-nivå	1:7 500
Skogsløp og Militær	6,0 km	C-nivå	1: 10 000				

\* = Kretsmesterskapsklasse AOOK

Forbehold om justering av løypelengder og sammenslåing av klasser ved liten deltakelse.

- Påmeldingsavgift: Tom. 16 år og skogsløp, kr. 80,-. Fom. 17 år, kr. 160,-, Etteranmeldingsavgift hhv, kr. 40,- (ikke tillegg for 12 år og yngre) og kr. 80,-.
- Kart: Årvollåsen. Printet, ekv 5m, synfart/tegnet i 2014-15. Terrenget er stedvis detaljrikt, og vi vil derfor bruke målestokk 1:7 500 for N-Åpen, D/H 11-12N, D/H -10, D/H 11-12, D/H 45AK, D/H 50- og 1:10 000 for de andre klassene
- Terreng: Middels kupert nærterreng med en del stier. God løpbarhet, med åpen skog og lite hogst.
- Småttroll: Fra samlingsplass, kr 30
- Barneparkering: På samlingsplass
- Vask: Våtklut
- Påmelding: Senest mandag 24. august kl. 23:59  
Husk å angi EMIT brikkenummer, ingen brikkeutleie,  
Link til påmelding: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/4644>
- Arrangør har ikke leiebrikker.
- Etteranmelding: Online etteranmelding fram til fredag 28. august kl. 18:00.  
Etteranmelding også mulig på løpsdagen frem til kl. 10:00.
- Premiering: Premiering etter NOFs regler.
- Løpsledere: Arne Dybdahl Mob 9165 5009  
Vidar Benjaminsen
- Løypeleggere: Hallvard Fjær KM lang
- Kontrollører: (TD) Nils Eddie Hæstad KM
- Salg av O-utstyr Sport8 har rikholdig salg av o-utstyr på samlingsplass,



**TRIMTEX**

## **Innbydelse til KM stafett for AOOK, BuOK og ØOK søndag 30. august 2015**

Start: Fra kl. 12:00, Fellesstarter og veksling foregår på samlingsplass.  
N-åpen og direkteklasser fra egen start mellom kl.11.00 og 14.00

Kart: Årvollåsen. Printet, ekv 5m, synfart/tegnet i 2014-15.

Terreng: Middels kupert nærterreng med en del stier. God løpbarhet, med åpen skog og lite hogst. Terrenget er stedvis detaljrikt.

### **Klasser, løypelengder, (nivå) og målestokk for stafettklassene:**

<b>Stafettklasse</b>	<b>1. etp.</b>	<b>2. etp.</b>	<b>3. etp.</b>	<b>Målestokk</b>
H 17*	6,0 km	4,0 km	6,5 km	1:10000
D 17*	4,0 km	3,0 km	5,0 km	1:10000
H 13-16*	3,5 km (B)	2,5 km (C og ugaflet)**	3,5 km(B)	1:10000
D 13-16*	3,5 km(B)	2,5 km (C og ugaflet)**	3,5 km(B)	1:10000
H 150*	4,0 km	4,0 km	4,0 km	1:7500
D 150*	3,5 km	3,5 km	3,5 km	1:7500
H 180	3,5 km	3,5 km	3,5 km	1:7500
D 165	3,5 km	3,5 km	3,5 km	1:7500
H 11-12	2,5 km (C og ugaflet)**	2,5 km (C og ugaflet)**		1:7500
D 11-12	2,5 km (C og ugaflet)**	2,5 km (C og ugaflet)**		1:7500

\* Kretsmesterskapsklasse AOOK, BuOK og ØOK

\*\* Det er mulig å løpe med inntil tre løpere på de ugaflede etappene, såkalt patruljeløp. En løper meldes på for hver etappe via Eventor. Eventuelle ytterligere deltakere på patruljeløpsetapper meldes på i forbindelse med henting av lagsposer søndag morgen.

I H/D150 er minimumsalder 35 år og sammenlagt alder minst 150 år. For H180 og D165 er minimumsalder 35 år og sammenlagt alder min 180/165 år

Kombinasjonslag teller ikke i KM, men kan delta.

Lagets brikker må benyttes i den etapperekkefølge de er registrert i lagoppstillingen, ellers blir laget disket.

Første løper i mål på etapper som arrangeres som patruljeløp blir tellende for laget. Skulle denne løperen bli disket (og andre løpere i patruljen fullfører) blir laget likevel disket.

### **Klasser, løypelengder og vanskelighetsgrad for individuelt løp:**

<b>Klasse</b>	<b>Løypelengde</b>	<b>Vanskelighetsgrad</b>	<b>Målestokk</b>
Direkte A	5 km	A-nivå	1:10 000
Direkte B	4 km	B-nivå	1:7500
Direkte C	2,5 km	C-nivå	1:7500
N-åpen	2 km	N-nivå	1:7500
D-10	2,5 km	C-nivå	1:7500
H-10	2,5 km	C-nivå	1:7500

**Premiering:**

Premier til alle t.o.m. 12 år.

1/3 premiering for stafettklassene D13-16 og H13-16.

1/8 premiering for stafettklassene D17 og H17.

Premie til vinnerlag i øvrige stafettklasser.

KM medaljer i henhold til kretsens regler.

Ingen premie i klassene Direkte A, Direkte B, Direkte C og Skogsløp.

**Påmelding:**

Ordinær påmelding innen onsdag 26.8. kl. 23:59 via Eventor.

Etteranmelding fram til fredag 28.8. kl. 18:00 via Eventor.

Lagoppstilling for stafetten, med brikkenummer, skal være lagt inn i Eventor innen lørdag 29.8. kl. 20:00.

For klasser med patroljeløp meldes **en løper på via Eventor for hver etappe**. Eventuelle ytterligere deltakere på etapper med patroljeløp **meldes på ved henting av lagspose søndag morgen. Husk brikke til disse løperne.**

Link til påmelding stafett: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/4645>

**Tidtakingssystem:** EMIT – EKT

**Startkontingent per lag:**

		Ved etteranmelding
H/D 11-12	Kr.160,-	Kr.160,-
H/D 13-16	Kr.240,-	Kr.360
H/D 17 -, H/D 150, D 165, H 180	Kr.480,-	Kr.720,-

**Individuelt løp søndag og direkte påmelding:**

Løpere i N-åpen, D-10 og H-10: kr. 60,-.

Løpere i Direkte A, B og C: kr. 100,-.

Link til direkte påmelding søndag: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/5907>

Vi tar gjerne imot påmeldinger fram til 28.august kl. 18:00 via Eventor. Deretter påmelding direkte på arena.

Arrangør har ikke leiebrikker.

Startkontingent faktureres klubbene i etterkant.

Småtroll-løype kr 30,- og barneparkering (gratis).

Vask : Våtklut

Løypeleggere: Nicholas Oskarsson KM stafett

Kontrollører: (TD) Kjersti Hov KM stafett

Salg av O-utstyr Sport8 har rikholdig salg av o-utstyr på samlingsplass,





**Vel møtt på idrettsplassen på Krigsskolen på Linderud!**



**SPORT & .NO**