



## PM

### Høydepunktet med Trimtex-cup, lørdag 18.juni 2016

#### Arena

Arena på Bråtejordet skole (Skedsmo kommune). Parkering på Strømmen togstasjon. Det oppfordres til å ta toget. Ikke merket til parkering. Det er 10 minutter å gå fra Strømmen togstasjon til arena, merket med blå bånd.

#### Kart

Skjettenkollen. Målestokk 1:10 000 og 1:7 500, ekvidistanse 5 m, revidert 2016.

#### Terreng

Detaljrikt nærterreng med mye stier. Stort sett god løpbarhet, men også partier med tettere skog og redusert fremkommelighet. Varierende kupering. Terrenget er et mye brukt turområde og det er stedvis mange mindre stier og tråkk som ikke nødvendigvis står på kartet. Alle løyper med unntak av N-løypene vil ha et transportstrek langs vei i boligområde. Vakter og skilt er utplassert, men vi ber også løperne om å vise normal aktsomhet ved løping langs vei.

#### Påmelding

Via Eventor inntil mandag 13. juni 23:59. Etteranmelding inntil torsdag 16. juni kl 20:00. Det er mulig å melde seg på direkteløyper under arrangementet.

#### Lagsposer

Lagsposer utleveres på løpskontoret på arena. Lagsposene inneholder kart til løpere <= 12 år og øvrige N-klasser.

#### Start

Første start kl 11.00. Alle N-klasser og direkteløyper har valgfri starttid mellom kl 11.00-12.00. N-åpen kan starte fra 10.00. Det er 2 starter: Start 1 for N-løyper (1000m fra arena) og Start 2 for øvrige klasser (1500m fra arena). Flat sti/vei til start. Løpere på vei til Start 2 passerer forbi Start 1. Merket til start med gule bånd.

Stempling med Emit brikker. Backup-lapper finnes ved start. Oppropstid 3 min før start. Løs postbeskrivelse fås 2 minutter før start. Kart fås i startøyeblikket. Nulling av brikke i startøyeblikket. Start 2 har 150 m til startpost, ingen startpost for Start 1. Det skal stemples i mål.

#### Småttroll

På arena fra kl 10.30. Kr 30,- kontant, evt via kortterminal i kiosken.

## Barneparkering

For barn over 2 år, på arena, gratis. Arena er lett tilgjengelig for barnevogner.

## Vask

Våtklut.

## Toalett

Innendørs på arena. Piggskoforbud! Ikke toalett ved start.

## Førstehjelp

På arena.

## Salg

Salg av kaffe, brus, kaker/vafler, pølser og hamburgere på arena. Vi har betalingsterminal.

## Premiering

Premier til alle i N-åpen og alle klasser til og med 12 år. 1/3 til D/H13-16, 1/8 i D/H17-18, klassevinnerne i H/D19-. Ikke premier i øvrige klasser.

Det vil bli delt ut fine gavepremier fra Skogstad Sport, Metro og Interflora på Strømmen Storsenter! Vinner i DH 15-16 får gavekort på Skogstad Sport (Metrosenteret) til en verdi av 500 kr.

Vi samarbeider med Fossekallen IL's løp søndag 19.juni. Det er sammenlagtpremie til vinnerne i D/H13-14 og D/H15-16.

Løpere i N-åpen og DH-10 kan hente sine premier ved premiebordet når de har fullført sitt løp. Premieutdeling for øvrige klasser gjøres fortløpende når klassene er klare, dette annonseres av speaker.



## Klasser og løypelengder

Nivå	Lengde	Klasser	Målestokk
N	1,6 km	N-åpen, D11-12N, H11-12N, Direkte N	1:7 500
N	1,9 km	D13-16N, H13-16N, D17N, H17N	1:7 500
C	1,9 km	D10, H10, D11-12, H11-12	1:7 500
C	2,3 km	D13-16C, H13-16C, D17C, H17C, Direkte C	1:7 500
B	2,7 km	D13-14, D15-16B, D17B	1:10 000
B	2,9 km	H13-14, H15-16B, H17B, Direkte B	1:10 000
A	2,8 km	D60, D65, D70, H70, D75, H75, D80, H80	1:7 500

A	3,0 km	D45, D50, D55, H55, H60, H65	1:7 500
A	3,3 km	D15-16	1:10 000
A	3,6 km	H15-16	1:10 000
A	4,1 km	D17-18, D35, D40, H50	1:10 000
A	4,3 km	H17-18, D19-, H40, H45, Direkte A	1:10 000
A	5,5 km	H19-, H35	1:10 000

### Opplysninger for Trimtex-cup klasser:

## TRIMTEX

Løpet er det 6.løpet i Trimtex-cup for D/H13-14 og D/H15-16. Løperne i Trimtex-Cup skal løpe med startnummer. Selvbetjening ved start.

Klatrestrekk: D13-14 - strekk 3-4

H13-14 - strekk 3-4

D15-16 - strekk 2-3

H15-16 - strekk 2-3

Strekket fra sistepost til mål er spurtstrekk for alle klasser. Alle klasser har meldepost ca 2/3 ut i løypa.

Trøyene blir delt ut av speaker.

	D13-14	D15-16	H13-14	H15-16
Ledertrøye (gul)	Oda Scheele, Nydalens SK	Ragne Wiklund, Nydalens SK	Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK	Sander Arntzen, Asker SK
Klatretrøye (rød/hvit)	Pia Young Vik, Nydalens SK	Anna Øfsthus Gravir, Asker SK	Nils Tveite, Ås NMBU	Henrik Fredriksen Aas, Asker SK
Spurttrøye (grønn)	Maya Jones Arnesen, Heming		Håkon Sturød, Nydalens SK	

### Hovedfunksjoner

**Løpsleder:** Knut Edvard Helland og Heidi Vogt

**Løypelegger:** Trond Kortner

**Teknisk delegert:** Idar Brekke

**Velkommen til Høydepunktet 2016**

# Arenaskisse

