



PM for
Jubileumsløpet
KM Mellomdistanse AOOK og
Trimtex-cup



Heming Orientering ønsker velkommen til Jubileumsløpet/KM Mellomdistanse for AOOK søndag 4.september og Trimtex-cup for klassene D/H 13-14 og D/H 15-16

Klasser og Løyper

Løype	Klasser	Lengde	Målestokk
1	H21	5,1 km	1:10000
2	H19-20, H35, H40	4,3 km	1:10000
3	D21, H17-18	4,0 km	1:10000
3A	H45	4,0 km	1:7500
4	Direkte A	4,1 km	1:10000
5	H15-16	3,7 km	1:10000
6	D15-16	3,4 km	1:10000
7	H13-14, D15-20B, D21B	3,6 km	1:10000
8	D13-14	3,5 km	1:10000
9	D17-18, D19-20, D35, D40	3,6 km	1:10000
9A	H50	3,6 km	1:7500
10	D45, D50, H55, H60	3,4 km	1:7500
11	H15-20B, H21B, Direkte B	3,1 km	1:7500
12	D55, D60, H65, H70	2,8 km	1:7500
13	D65, D70, D75, D80, H75, H80	2,6 km	1:7500
14	D17C, H17C, Direkte C	3,0 km	1:7500
15	D11-12, H11-12	2,2 km	1:7500
16	D10, H10, H13-16C, D13-16C	1,9 km	1:7500
17	D11-12N, D13-16N, D17N, H11-12N, H13-16N, H17N	1,7 km	1:7500
18	N-åpen	1,6 km	1:7500

Kart

Alle A- og B-løyper benytter kartet Ringerikstjern, utgitt høsten 2015. Målestokk er 1:10000 for klasser opp til og med D/H 40. Øvrige klasser har målestokk 1:7500.

Alle C- og N-løyper benytter kartet Tryvannstårnet. Alle C- og N-løyper har målestokk 1:7500

Det har dessverre oppstått en feil i trykking av kartene ved at alle N og C-løyper har fått siste post med kode 116 i postbeskrivelsen. Det riktige skulle vært kode 100 (slik som det står på A og B-løypene). Vi har derfor satt på to kodeskilt på siste post (både kode 100 og 116). Alle løyper har samme sistepost.

Kartene er trykket på Teslin-plast som tåler både vann og svette. Vi benytter derfor ikke kartposer. Kartene kan vaskes på 40 grader og henges til tork. Tåler ikke stryking og tørketrommel.

Lagsposer

Lagsposer deles ut i sekretariatet. Posene inneholder PM, startliste for klubben og kart for klassene D/H10, D/H11-12, D/H11-12N, D/H13-16N, D/H13-16C og N-åpen. Husk å medbringe kartet til start.

Fair play

Løpskartene blir ikke samlet inn etter målgang. Vi oppfordrer til å vise god sportsånd ved ikke å vise frem kart/diskutere veivalg med løpere som ikke har startet.

Start

Første ordinære start er kl 11:00. Siste start for klasser med fristart er kl 13:00.

Alle løyper har samme start. Merket med rød/hvite bånd 400 m nordover fra arena. Beregn god nok tid.

Opprop 3 minutter før start. Løse postbeskrivelser fås 2 minutter før start i alle klasser. Merket til startpost 120 meter.

Startnummer (Trimtex cup)

Løpere i Trimtex-cup (D13-14, D15-16, H13-14, H15-16) skal løpe med startnummer. Selvbetjening på start. Se forøvrig eget avsnitt vedrørende Trimtex-cupen.

Terreng for A- og B-løyper

Terrengen består av grovkupert til dels krevende Nordmarksterreng. Få stier og tett vegetasjon vil forekomme, og i første halvdel av løypene vil man oppleve noe høye kilometertider. Siste halvdel vil gå i mer åpent terreng med noen lekre passasjer. Løypas høyeste punkter kan gi flott panoramautsikt. Ca 400 meter nordvest for start finnes det en sårbar myr. Det er lagt på lilla skravur på kartet, og således er det ikke tillatt å løpe i denne.

Terreng for C- og N-løyper

Stirikt nærterreng, for det meste åpen skog.

Det vil være tett med poster. Sjekk koder. Det kan forekomme mye turgåere i terrenget. Vis hensyn.

Backuplapper

Backuplapper er tilgjengelig ved start.

Tidtaking

Det benyttes elektronisk tidtaking med EKT-brikker. Løpere som ikke har egen brikke må låne i egen klubb. Tiden begynner å gå i det du løfter brikken fra startenheten. Husk å stemple på målstreken. Deretter leses brikken av og det deles ut strekktidslapper. **Løperne har selv ansvaret for å legge brikken på startenheten på start.**

Brikkenummer

Det er løperens ansvar at hun/han løper med riktig brikkenummer! Sjekk at det står riktig brikkenummer på startlisten eller lagslisten. Løpere som skal løpe med annen brikke enn den de er påmeldt med må komme til sekretariatet og få det rettet **før** de går til start. Løping med feil brikke medfører diskvalifikasjon.

Premier

KM-medaljer tildeles ut fra AOOK sine regler i klassene D/H13-14, D/H15-16, D/H17-18, D/H19-20 og D/H21.

Premie til alle opp til 12 år. 1/3 premiering i klassene 13-16 år, 1/8 premiering for klassene D/H17-18, D/H19-20 og D/H21. Øvrige klasser, premie til klassevinner.

Ingen premiering i direkteklasser.

Parkering

Følg skilting mot Holmenkollen. Det er merket fra Besserud oppover mot parkering som er på øverste p-plass på Tryvann. Derfra ca 1000 meter å gå til arena. Følg gul/svarte bånd. Nyt utsikten.

Toalett

Toaletter er tilgjengelige på Tryvannsstua, ca 150 meter nordøst fra arena. Ingen toaletter ved start.

Småttroll

I Vestkleiva, 70 meter vestover fra arena, Kr 30.

Barnepark

På arena. For barn over 2 år.

Førstehjelp

Er tilgjengelig på arena.

Salg

Salg av kaffe, te, mineralvann, kaker og vafler fra salgsbod på arena. Vi tar bankkort.

Løpsleder

Anders Flågen

Løypelegger

Ulrik Astrup Arnesen

Kontrollør

Trygve Tømta, Raumar

Jury

Ivar Maalen, Ås-NMBU

Grete Berntsen, Måren

Petter Fure, Oppsal IF Orientering

EKSTRA INFO TRIMTEX CUP

**Startnummer**

Alle skal løpe med startnummer. Startnummer og sikkerhetsnåler finnes på start. Selvbetjening.

Klatrestrekk

D13-14, strekk 6-7

H13-14, strekk 8-9

D15-16, strekk 8-9

H15-16, strekk 8-9

Ledertrøyer

D13-14: Oda Scheele, Nydalens SK

D15-16: Ragne Wiklund, Nydalens SK

H13-14: Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK

H15-16: Sander Artzen, Asker SK

Klatretrøyer

D13-14: Netta Bar-Nathan, Lillomarka OL

D15-16: Åsne Holo, Fossum IF

H13-14: Vebjørn Blom-Hagen, Fossum IF

H15-16: Isak Jonsson, Nydalens SK

Sprinttrøyer

Mari Brende, Fossum IF

Petter Astrup Arnesen, Heming Orientering

De forskjellige trøyene blir delt ut ved speaker ca kl 10:30.

Vi ønsker alle deltagere en god tur i skogen. Husk å rydde opp etter deg før du forlater arena.

Heming Orientering takker Oslo sommerpark for godt samarbeide.

