



ASKER SKIKLUBB

TRIMTEX

Askerløpet

KM langdistanse og 5. løp i TRIMTEX-cup 2019

Tid	Lørdag 24. august
Arena	Dikemark, Verkensveien 17, Asker
Adkomst	Dikemark ligger ca. 6 km sydvest for Asker sentrum. Ta avkjøring fra E18 mot Lierskogen. Kjør over E18 på bro («Regnbuebroen») og kjør Drammensveien (Fv 203) tilbake mot Asker/Dikemark. Det er merket avkjøring mot Dikemark etter 1 km. Følg Dikemarksveien (Fv 204) ca. 1 km til Dikemark. Offentlig kommunikasjon: Tog til Asker, deretter buss 280 til stoppested Dikemark. Avgang hver 30 min. på lørdager. For deltakere som kommer Oslofjordtunnelen (E134): Ta av E134 og kjør Fv 165 mot Slemmestad, deretter Fv 167 mot Asker. I Heggedal ta av Fv 204 mot Dikemark.
Parkering	Parkeringsplasser ved Dikemark. Følg vaktens anvisninger. Ingen avgift. Det er 100 - 500 m å gå til samlingsplass.

Klasser og løyper

Løypelengder er foreløpige og vil bli justert. Endelig løypelengde angis i PM.

Konkurranseklasse

Klassene har forhåndspåmelding og intervallstart.

Klasser	Lengde D	Lengde H	Nivå	KM	Trimtex
D/H 9-10	2,5 km	2,5 km	N-2		
D/H 11-12	3,0 km	3,0 km	C		
D/H 13-14	4,0 km	4,0 km	B	X	X
D/H 15-16	4,5 km	5,5 km	A	X	X

Klasser	Lengde D	Lengde H	Nivå	KM	Trimtex
D/H 17-18	6,0 km	7,5 km	A	X	
D/H 19-20	7,0 km	9,0 km	A	X	
D/H 21-	9,0 km	11,0 km	A	X	
D/H 35-	7,0 km	9,0 km	A	X	
D/H 40-	5,5 km	7,0 km	A	X	
D/H 45-	5,5 km	7,0 km	A	X	
D/H 50-	4,5 km	5,5 km	A	X	
D/H 55-	4,5 km	5,5 km	A	X	
D/H 60-	3,5 km	4,5 km	A	X	
D/H 65-	3,5 km	4,5 km	A	X	
D/H 70-	3,0 km	3,5 km	A	X	
D/H 75-	3,0 km	3,5 km	A	X	
D/H 80-	3,0 km	3,5 km	A	X	
D/H 85-	3,0 km	3,5 km	A	X	

Direkteklasser

Klassene har fri start og forhåndspåmelding/direkte påmelding.

Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i N-åpen.

Klasser	Lengde	Nivå
N-åpen	2,5 km	N-1
Direkte C	3,5 km	C
Direkte B	4,0 km	B
Direkte A	7,0 km	A
Direkte AK	4,5 km	A

Utviklingsklasser

Klassene har fri start og forhåndspåmelding/direkte påmelding.

Utviklingsklassene er i henhold til NOF's prøveordning med nytt klasse- og løypetilbud for barn og ungdom. Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i alle utviklingsklasser.

Se [lenke](#) for mer informasjon om utviklingsklasser.

Klasser	Lengde	Nivå
U-N 10-20	2,5 km	N-2
U-C 10-20	3,0 km	C
U-B 12-20	4,0 km	B

Om løpet

Trimtex-cup	Løpet er 5. løp i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Konkurranseløpene for disse løperne gjennomføres i henhold til retningslinjene for Trimtex Cup. Se lenke for mer informasjon.
Kart	Dikemark-Blåfjell, utgitt til NM-uka i 2014 og revidert sommeren 2019 ved Trond Rønneberg og Håkon Løvli. Målestokk 1:10000. Ekvidistanse 5 meter. For klasser D/H 50 og eldre er målestokken 1:7500.
Terreng	Middels kupert terreng og skråli. Vegetasjonen består av gammel granskog i lavereliggende områder, granskog/løvskog i skråliene, og åpne partier med furuskog i høyereliggende områder. Få hogstfelt og noen områder med tett vegetasjon. En del stier og løypetraseer. Generelt god løpbarhet.
Start	Første ordinære start kl. 11:00. Klasser med fri start fra kl. 10:00 – 13:00. Vi ønsker at alle løypene, også de korte, skal få oppleve de finere områdene av løpsterrenget. Avstanden fra arena til start vil derfor være inntil 2,5 km. Det er egen nærstart for N åpen.
Tidregistrering	Stempling med Emit løperbrikke. Arrangøren har et begrenset antall brikker til utleie mot kr 50.
Premiering	Etter NOFs regler
Påmelding	Påmelding i Eventor. Ordinær påmeldingsfrist er tirsdag 20. august kl. 23.59. Etteranmelding i Eventor fram til torsdag 22. august kl. 23.59. Etter dette henvises løpere til påmelding i direkteklasser. Påmelding i direkteklasser og utviklingsklasser frem til kl. 12:30 på løpsdagen.

Påmeldingsavgift	Løpere t.o.m. 16 år: kr 90,- / f.o.m. 17 år: kr 180,- Tillegg for etteranmelding/endring er 50% (ikke tillegg for løpere opp til 12 år). Direkteklasser kr 180,- N-åpen og utviklingsklasser kr 90,- Faktura sendes klubbene etter løpet i henhold til påmelding. Deltakere uten klubbtilknytning eller fra utenlandske klubber, må betale i sekretariatet før start. Kontant, VIPPS eller kortterminal.
Småtroll	Opplegg med start på arena kl. 10:00 - 13:00. Pris kr. 30,-
Barneparkering	Gratis barnepark for barn over 2 år på arena.
Salg	Kiosk. Kontanter eller VIPPS.
Toaletter	Toaletter på arena
Vask	Våtklut, men kort vei til badeplass i Verkensvannet Det er hjortelusfluer i løpsterrenget. Hjortelusflua stikker sjelden mennesker, men det kan være greit å fjerne de fra kroppen så snart som mulig etter målgang. Knip flua mellom fingrene og kast de vekk. Dersom flua stikker kan stikket klø intenst i 10 – 20 dager, men bortsett kløe og hevelse er stikket ikke farlig.
Løpsleder	Øyvind Linnebo, tlf. 41 50 96 10, oyvlin@gmail.com
Løypelegger	Pål Skogedal
TD	Arne Tiltnes, Tyrving

Velkommen til løp i Asker!