



TRIMTEX

Fossumløpet og Trimtex-cup

søndag 19. mai 2019

Vi har gleden av å invitere til Fossumløpet 2019 med arena på Brunkollen Turisthytte i hjertet av Bærumsmarka.

Fossumløpet er i år langdistanse for Trimtex-cup og forlenget mellomdistanse for de andre klassene. Løpet har direkte-løyper med påmelding på arena.

Frammøte og parkering

Arena er ved Brunkollen Turisthytte. Det er flere alternativer å komme til Brunkollen på, og vi anbefaler enten å gå fra Skytterkollen (2,5 km gange til arena) eller sykkel fra Fossum Bruk, Fossumveien 70 (6,5 km sykkelstur). Begge steder gratis parkering. Beregn god tid, begge alternativene tar ca. 40 minutter.

Start på vei til arena for D10, H10 og alle nybegynnerklasser. Det tar ca. 30 min å gå fra Skytterkollen til nybegynner-starten.

Kollektivtransport: T-bane «Østerås» til Ekraveien stasjon og sykkel derfra via Lathus.

T-bane «Østerås» til Østerås stasjon og buss 230 til Jøssingveien – 4 km gange.

Start:

- Start 1: Fri start for D10 og H10 og alle N-klasser mellom kl. 11:00 og 12:30 på vei til arena. NB! Disse løypene starter etter ca. 1,5 km gange (30 min) fra Skytterkollen (evt. 5,5 km sykling fra Fossum). Mål er på samlingsplass.
- Start 2: Ved samlingsplass, første start kl. 11:30.

Kart og terreng

- **Kart:**
Brunkollen, synfart 2018.
- **Terreng:**
Terrenget varierer mellom åpen granskog med blåbærlyng, mørk granskog med lite undervegetasjon til tett gran/løvskog. De lengste løypene vil komme i områder med villmark med få stier, gammel skog, store åpne myrer og jevnt over god løpbarhet. Middels kupering.

Trimtex-cup

Dette er 3. løp i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år.

Mer informasjon: <http://www.orientering.no/kretser/akershus-og-oslo/aktivitet/trimtex-cup/>

Klasser og løyper

1,2 km	N-åpen, D11-12N, H11-12N	1:7 500	Start 1
2,0 km	D10, H10, D13-16N, H 13-16N, D17N, H17N	1:7 500	Start 1
1,9 km	D11-12, H11-12	1:7 500	Start 2
2,1 km	D13-16C, H13-16C, D17C, H17C	1:7 500	Start 2
2,1 km	Direkte C	1:7 500	Start 2
2,6 km	D60, D65, D70, H70, D75, H75, D80, H80	1:7 500	Start 2
3,4 km	D45, D50, D55, H55, H60, H65	1:7 500	Start 2
4,7 km	D40, H50	1:7 500	Start 2
2,9 km	Direkte B	1:7 500	Start 2
2,9 km	D15-16B, D17-20B, D21B	1:7 500	Start 2
2,9 km	H15-16B, H17-20B, H21B	1:7 500	Start 2
2,6 km	D13-14(Trimtex-Cup)	1:10 000	Start 2
2,9 km	H13-14(Trimtex-Cup)	1:10 000	Start 2
4,6 km	D15-16(Trimtex-Cup)	1:10 000	Start 2
5,6 km	H15-16(Trimtex-Cup)	1:10 000	Start 2
4,5 km	D17-18, D35	1:10 000	Start 2
4,5 km	Direkte AK	1:10 000	Start 2
5,8 km	H17-18, D19-20, D21-, H40, H45	1:10 000	Start 2
6,5 km	H19-20, H21-, H35	1:10 000	Start 2
6,5 km	Direkte AL	1:10 000	Start 2

Premiering

Premier til alle tom 12 år

1/3 premiering for klasser 13-16 år

1/8 premiering i junior og seniorklasser

Premier til klassevinnere i klasser > 35 år

Påmelding til løpene

Ordinær påmelding: Innen mandag 13. mai kl. 23:59 på <https://eventor.orientering.no/Events>

Etteranmelding: Frem til onsdag 15. mai kl. 23:59 via Eventor.

På løpsdagen frem til kl 10:30 med forutsetning om nok kart (etteranmeldte starter først).

Startkontingent

Løpere t.o.m. 16 år: NOK 80,-

Løpere f.o.m. 17 år: NOK 170,- Tillegg for etteranmelding: 85,- kr

Startkontingent skal forhåndsbetales i Eventor for deltagere fra klubber som har åpnet for dette. Øvrige norske klubber blir fakturert i etterkant.

Tidtakingsystem

EMIT – EKT

Småttroll

Småttroll –løype: kr. 20,-

Barneparkering

Gratis barneparkering ved arena.

PM

Endelig PM legges ut torsdag 16. mai.

Vask

Det vil ikke være dusjer på arenaen.

Løypelegger

Ivar MølInvik

Løpsleder

Magnhild T. MølInvik

Mobil: 98210949

magntm@online.no

TD

Bent Erik Skaug

bentskaug@gmail.com

