PM - 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 sykkeltur). Begge steder gratis parkering. Beregn god tid, begge alternativene tar ca. 40 minutter.

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.

Det vil være merket fra fylkesvei 168 (Griniveien) i krysset Griniveien/ Listuveien.
For de som går fra Skytterkollen vil det være tilgjengelige oppvarmingskart til bruk på vei oppover.

Start

- **Start 1:** Fri start for D10 og H10 og alle N-klasser mellom kl. 10:30 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. N-åpen kan melde seg på her.
  Kart til løypene fås på denne starten. I tillegg vil de finnes på Eventor før løpet. På denne starten vil de som skal følge løpere i N-åpen få følgekart. Mot slutten av N-løypene er strekk merket med merkebånd i terrenget.

- **Start 2:** Ved samlingsplass, første start kl. 11:30. Avstand til startpost er 80 m.
  Kart til løypene D11-12 og H11-12 fås på løpskontoret.

Kart og terreng

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

Klasser og løyper

1,1 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
1,9 km	D13-16C, H13-16C, D17C, H17C	1:7 500	Start 2
2,5 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
4,6 km	D40, H50	1:7 500	Start 2
2,7 km	D15-16B, D17-20B, D21B	1:7 500	Start 2
2,7 km	H15-16B, H17-20B, H21B	1:7 500	Start 2
2,4 km	D13-14(Trimtex-Cup)	1:10 000	Start 2
2,6 km	H13-14(Trimtex-Cup)	1:10 000	Start 2
4,7 km	D15-16(Trimtex-Cup)	1:10 000	Start 2
5,6 km	H15-16(Trimtex-Cup)	1:10 000	Start 2
4,4 km	D17-18, D35	1:10 000	Start 2
5,8 km	H17-18, D19-20, D21-, H40, H45	1:10 000	Start 2
7,0 km	H19-20, H21-, H35	1:10 000	Start 2
1,9 km	Direkte C	1:7 500	Start 2
2,7 km	Direkte B	1:7 500	Start 2
4,6 km	Direkte AK	1:7 500	Start 2
7,0 km	Direkte AL	1:10 000	Start 2

Trimtex-cup

Løpet er 3. løp i i AOOKs Trimtex-cup for klassene D/H 13-14 og D/H 15-16.

• Alle deltagere skal løpe med startnummer, startnummeret henger på samlingsplass – selvbetjening med nummer og sikkerhetsnåler.
• Det vil være 2 minutters starttid mellom løpere i samme klasse
• Det vil være meldepost underveis.
• D13-14 har veivalgsstrekk fra 4 til 5.post, H13-14 fra 5 til 6.post
  D15-16 har veivalgsstrekk fra 1 til 2.post, H15-16 fra 9. til 10. post.
• Strekket fra sistepost til mål er spurtstrekk

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

Løperdrikke

Det er løperdrikke i mål. Det er ikke væskeposter i løypene.

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

Etteranmelding

På løpsdagen frem til kl 10:30 med forutsetning om nok kart (etteranmeldte starter først).
Påmelding til direkte-løyper på løpskontoret.

Startkontingent

Løpere t.o.m. 16 år: NOK 80,-
Løpere f.o.m. 17 år: NOK 170,- Tillegg for etteranmelding: 85,- kr

Tidtakingsystem

EMIT – EKT

Småtroll/ Barneparkering

Småtroll –løype: kr. 20,-
Gratis barneparkering ved arena.

Vask

Det vil ikke være dusjer på arenaen.

Kiosk

Brunkollen Turisthytte har salg av boller, sjokolade, kaffe og brus. Vi benytter dette tilbudet 😊
Man kan betale med kontanter, bankkort eller VIPPS. Den velkjente skolebollen koster 38,-kr.





Løpsleder : Magnhild T. Mølnvik Mobil: 98210949 magntm@online.no
Løypelegger : Ivar Mølnvik
TD : Bent Erik Skaug bentskaug@gmail.com