



ASKER SKIKLUBB

TRIMTEX

Askerløpet

KM langdistanse og 5. løp i TRIMTEX-cup 2019

PM

Tid	Lørdag 24. august
Arena	Dikemark, Verkensveien 17, Asker
Adkomst	Dikemark ligger ca. 6 km sydvest for Asker sentrum. Fra Oslo: Ta avkjøring nr. 21 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 fra E134 og kjør Fv 165 mot Slemmestad, deretter Fv 167 mot Asker. I Heggedal: Ta av Fv 204 mot Dikemark. For deltakere fra Drammen: Ta avkjøring nr. 22 fra E18 mot Lierskogen. Kjør Drammensveien (Fv 203) mot Asker/Dikemark.
Parkering	Parkeringsplasser ved Dikemark. Følg vaktens anvisninger. Ingen avgift. Det er 100 - 500 m å gå til samlingsplass.

Klasser og løyper

Konkurranseklasser

Klassene har intervallstart og forhåndspåmelding. (Unntak: D/H 9-10 har fri starttid.)

Klasser	Lengde D	Lengde H	Nivå	KM	Trimtex
D/H 9-10	2,8 km	2,8 km	N-2		
D/H 11-12	2,9 km	2,9 km	C		
D/H 13-14	3,8 km	3,8 km	B	X	X
D/H 15-16	4,3 km	5,8 km	A	X	X
D/H 17-18	5,6 km	8,1 km	A	X	
D/H 19-20	7,2 km	8,1 km	A	X	
D/H 21-	8,1 km	9,9 km	A	X	
D/H 35-	7,2 km	8,1 km	A	X	
D/H 40-	5,6 km	7,2 km	A	X	
D/H 45-	5,6 km	7,2 km	A	X	
D/H 50-	4,5 km	5,6 km	A	X	
D/H 55-	4,5 km	5,6 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	1,9 km	N-1
Direkte C	3,5 km	C
Direkte B	4,1 km	B
Direkte A	7,2 km	A
Direkte AK	4,8 km	A

Utviklingsklasser

Klassene har fri start og forhåndspåmelding/direkte påmelding.

Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i alle utviklingsklasser.

Klasser	Lengde	Nivå
U-N 10-20	2,8 km	N-2
U-C 10-20	2,9 km	C
U-B 12-20	4,1 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. <u>Spurtetappe:</u> Fra siste post til mål (felles for alle Trimtex-klasser) <u>Veivalgstrekk:</u> D13-14: Fra post 2 til 3 H13-14: Fra post 2 til 3 D15-16: Fra post 6 til 7 H15-16: Fra post 9 til 10 Trøyer i Trimtex-cup: Gul ledertrøye, spurttrøye og klatretrøye må hentes før start av respektive løpere og bæres under løpet. <u>Gul ledertrøye:</u> D13-14: Eira Skaarer Wiklund, Nydalens SK H13-14: Christoffer Ånensen, Oppsal orientering D15-16: Pia Young Vik, Nydalens SK H15-16: Philip Lehmann Romøren, Fossum IF <u>Klatre-/veivalgtrøye (rød/hvit):</u> D13-14: Ingeborg Roll Mosland, Oppsal orientering H13-14: Nils Anders Niklasson. Kolbotn og Skimt D15-16: Alva Marika Niklasson, Kolbotn og Skimt
-------------	--

	H15-16: Christian Fredrik Borg, IL Koll <u>Spurttrøye (grønn):</u> Jenter: Nora Christine Hansen, Asker SK Gutter: Sigurd Rødnes, Oppsal orientering <u>Meldeposter:</u> Det er én meldepost omtrent midtveis i løypene og forvarsel ca. 500 m før mål.
Kart	Dikemark-Blåfjell, utgitt til NM-uka i 2014 og revidert sommeren 2019 ved Trond Rønneberg og Håkon Løvli. Målestokk 1:10 000. Ekvidistanse 5 meter. For klasser D/H 50 og eldre er målestokken 1:7 500. For Direkte AK er målestokken 1:7 500. Det er ikke lagsposer. Følgende klasser må hente kartet på løpskontoret på arena: D/H 9-10, D/H 11-12, alle utviklingsklasser (U-N 10-20, U-C 10-20, U-B 10-20), N-åpen og Direkte C. Øvrige klasser får kartet i forbindelse med start. Kartene samles ikke inn ved målgang. Løpere i mål skal ikke vise kartet til løpere som ikke har startet. Et av strekkene i nybegynnerløypene er merket. Dette fremgår av kart og postbeskrivelse. I klassene H50 og H55 er det på grunn av målestokk/kartformat liten avstand til kartkant mellom post 2 og 3. I klasse Direkte AK ligger post 1 med liten avstand til kartkant. Alle løyper passerer et inngjerdet beiteområde før mål. Det er ingen dyr på beite under arrangementet. Gjerdet er passerbart, og i tillegg er tilrettelagte passasjer markert på kartet.
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. Også noe løvskog. Det er få hogstfelt og noen områder med tett vegetasjon. En del stier og løypetraseer. Terrenget er et mye brukt turområde og det kan være noen mindre tråkk som ikke er tegnet på kartet. Generelt god løpbarhet.

Start	Første ordinære start kl. 11:00. Alle N-klasser kan starte fra kl. 10:00. Direkteløyper har start kl. 10:00 – 13:00. Det er to startsteder: Start 1 (nærstart): Alle N-klasser (N-åpen, D/H 9-10 og U-N 10-20) starter fra Start 1. Det er 500 meter å gå fra arena til Start 1. Følg skilting og merkebånd. Start 2 (hovedstart): Alle klasser utenom N-klasser starter fra Start 2. Det er 2.200 meter å gå fra arena til Start 2, og med en del stigning den siste kilometeren. Følg skilting og merkebånd. Beregn god tid! Det er ikke drikke på vei til start eller på start. Ta med drikkeflaske og pakk flasken inn i tøyet for frakt tilbake.
Frakt av tøy	Det vil være frakt av tøy fra Start 2 til arena om lag hver halvtime.
Startnummer	Det er startnummer for alle Trimtex-klasser. Startnumrene er utlagt ved start. Selvbetjening.
Back-up lapper	Back-up lapper er tilgjengelige for selvbetjening før du går inn i startbåsene.
Postbeskrivelser	Løse postbeskrivelser er tilgjengelige for selvbetjening 2 minutter før start.
Startpost	Det er ca. 50 meter fra start til startpost (gjelder både Start 1 og Start 2).
Startprosedyre	3 minutter før din starttid (oppropstid) går du fram for registrering og stiller deg deretter i første bås. 2 minutter før start går du fram til neste bås. Her finner du løse postbeskrivelser. Sjekk at du tar beskrivelsen for din klasse. 1 minutt før start går du inn i startbåsen, tar riktig kart for din klasse (kartsiden vendt ned) og stiller deg opp ved en av startenhetene. 5 sekunder før start legger du brikken på startenheten, og etter det siste pipet følger du merket løype mot startposten (start-trekanten på kartet). Dersom du er usikker, er det bare å spørre en av funksjonærene eller andre deltakere.
Drikkestasjon	Det er drikkestasjon ca. halvveis i de 3 lengste løypene (> 7 km). Det er også drikkestasjon for alle etter målgang.
Tidregistrering	Stempling med Emit løperbrikke. Arrangøren har et begrenset antall brikker til utleie mot kr. 50.
Premiering	Premiering skjer etter NOFs regler. Premieutdeling for Trimtex-klasser foretas så snart alle løpere har kommet i mål. Premieutdeling for D/H 11–12 foretas så snart alle løpere har kommet i mål. Løperne ropes opp i alfabetisk rekkefølge.

	Premieutdeling for D/H 9-10 foregår fortløpende etter målpassering. Premieutdeling for eldre klasser foretas så snart klassevinnere er klare.
Påmelding	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	Se innbydelsen.
Småttroll	Opplegg med start på arena kl 10:00 - 13:00. Pris kr. 30,-
Barneparkering	Gratis barnepark for barn over 2 år på arena.
Salg	Det er kiosk på arena. Betaling med kontanter eller VIPPS.
Toaletter	Det er toaletter på arena. 3 toaletter inne (piggsko må tas av) og 6 toaletter ute. Det er ikke toaletter på vei til start eller på start.
Sanitet	Det er sanitet på arena.
Vask	Våtklut, men kort vei til badeplass i Verkensvannet.
Løpsleder	Øyvind Linnebo, tlf. 41 50 96 10, oyvlin@gmail.com
Løypelegger	Pål Skogedal
Kontrollør	Arne Tiltnes, Tyrving
Jury	Kjersti Hov Ivar Maalen Rune Scheele

Velkommen til løp i Asker!