



# TRIMTEX

## Romeriksløpet (mellomdistanse) m/ Trimtex-cup. Første del av «Romerike 2-dagers»

- Tid:** Lørdag 20. juni 2020.
- Arena:** Veståsen skole
- Adkomst:** Veståsen skole ligger 3 km vest for Ask sentrum i Gjerdrum.  
Merket fra Ask sentrum.  
Fra sør: Ta av fra E6 ved Skedsmo og følg skilting mot Gjerdrum nordover i ca 13 km.  
Fra nord: Ta av fra E6 ved Kløfta og følg skilting mot Gjerdrum vestover i 11 km.
- Buss:** Ta buss 400 til Veståsen skole. Bussholdeplassen er rett ved samlingsplass.
- Parkering:** Vi bruker to forskjellige parkeringsplasser som har 600 m og 900 m til samlingsplass.
- Smittevern:** Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer. Vi gjør oppmerksom på at arrangementet kan bli avlyst på kort varsel etter pålegg fra myndighetene. Rammene for løpet kan også bli endret i tiden frem til løpet. Vi ber om at alle deltakere leser gjennom «Veileder for lokale orienteringsløp», utarbeidet av Norges Orienteringsforbund, oppdatert 3. juni. Se vedlagte dokument. Løpet har en smitteverngruppe bestående av erfaren sykepleier som hovedansvarlig, en smittevernansvarlig ved start og en ved mål. Anvisningene fra disse skal etterkommes.
- Påmelding:** Påmelding i Eventor. Løpet er nå åpnet for klubber utenfor AOOK kretsen. Om antallet påmeldte passerer 550 vil vi stoppe påmeldingen for å prioritere ungdomsløpere.  
Påmeldingsfrist er tirsdag 16. juni kl. 23:59. Det er ikke mulighet for etteranmelding, ei heller vil det være direkteklasser eller direkte påmelding på løpsdagen.  
Vi setter en grense på maks antall deltager på 3 x 200 deltagere.
- Brikkesystem:** Løpet bruker vanlig emit brikke. Alle stemplingsenhetene er spritet og rengjort etter utsettelse i terrenget. (Alt i linje med NOFs arrangør manual.) Det vil ikke være mulig å leie brikke av arrangør. Hver enkelt må derfor ha med sin egen brikke, registrert i sin profil på Eventor.
- Klasser:** Endelige løypelengder for hver klasse angis i PM.
- | Klasser  | Lengde                         | Nivå | Trimtex | Målestokk |
|----------|--------------------------------|------|---------|-----------|
| N åpen   | 1,5 km                         | N    |         | 1:7500    |
| Skygge   | For de som skygger en N-løper. |      |         |           |
| D/H 9-10 | 1,5 km                         | N    |         | 1:7500    |

D/H -12 N	1,5 km	N		1:7500
D/H 11-12	2,4 km	C		1:7500
D/H 13-16 C	2,8 km	C		1:7500
D/H 13-14	3,0 km	B	X	1:7500
D 15-16	3,0 km	A	X	1:7500
H 15-16	4,3 km	A	X	1:7500
D/H 17 C	2,8 km	C		1:7500
D 17-20	4,5 km	A		1:10000
H 17-20	5,3 km	A		1:10000
D 21-	5,4 km	A		1:10000
H 21-	6,4 km	A		1:10000
D 40-	4,5 km	A		1:10000
H 40-	5,3 km	A		1:10000
D 50-	3,0 km	A		1:7500
H 50-	4,3 km	A		1:7500
D/H 60-	3,0 km	A		1:7500

Endringer: Justering av klasser og løypelengder kan forekomme. Endelig info i PM.

Nivåer: Vanskelighetsgrader: N for nybegynnere, C for avanserte nybegynnere, B for viderekommende, A er krevende.

Påmeldingsavgift: Løpere t.o.m. 16 år: kr 100,- , f.o.m. 17 år kr 180,-. Faktureres klubbvis etter løpet.

Trimtex-cup: Løpet inngår i Trimtex-cup for 2020. Dette er en regional cup for ungdommer i alderen 13 til 16 år. Det vil verken være løpstrøyer eller startnummer i disse klassene for dette løpet.

Kart: Lysdammen, revidert 2020. Målestokk 1:7500 / 1:10000. Ekvidistanse 5 meter.

Terreng: Terrengtet består av både skrålier, småkuperte koller og myrområder omringet av lysløyper og stier. Relativt lettløpt, men enkelte hogstflater.

Start: Det vil bli gjennomført klubbvis start der maksimalt 3 løpere starter pr minutt. Startlistene blir lagt ut dagen før løpet og deles inn i startbolker av maks 200 deltagere (i hht FHI's regler). Det er ca 30 min. pause imellom hver startbolke.  
 Startbolke 1: Første start kl. 10:00.  
 Startbolke 2: Første start forventet ca kl. 11:45.  
 Startbolke 3: Første start forventet ca kl. 13:30.  
 Nøyaktige starttider blir lagt ut senest ett døgn før løpet.  
 Starten er 600 m fra samlingsplass, 150 m fra parkeringsplass 1.  
 Den enkelte løper møter ferdig oppvarmet, uten overtrekkstøy til start tidligst 10 min før starttid.

Smittevern på start: Før løperne går inn i startbåsen vil det være en smittevernsstasjon hvor den enkelte må følge instruksjonen for smittevern gjeldende før start. Det vil ellers være god plass i startområdet og i hver startbåse for den enkelte til å holde den anbefalte avstanden satt av FHI. Mer info i PM.

Kartene vil bli lagt på bakken klar til den enkelte før start av ansvarlig ved start med kartsiden ned. Denne tas i startøyeblikket.

Mål: Målposten vil være ca 50 meter fra avlesningen. Etter stempling på målposten skal alle løpere inntil smittevernsstasjonen å vaske hender og sprute brikke før de går videre til avlesning. Her vil det være smittevernsansvarlige ved mål som kontrollerer

dette. Den enkelte bes å holde avstand til andre løpere etter målgang. Det vil ikke være mulig å printe ut strekktidslapper etter målgang.

Vi ber samtlige løpere om å trekke tilbake til bilen på parkeringsplassen raskest mulig etter målgang. Dette for å unngå opphoping av mennesker.

- Løperdrikke: Løperdrikke vil ikke bli gitt etter målgang. Hver enkelt tar med sin egen drikke.
- Resultater: Det vil ikke være oppslag av resultater i målområdet. Resultatene vil kontinuerlig bli lagt ut på nettet, samt i Eventor i løpet av kvelden. Info om dette kommer i PM.
- Premiering: Det vil bli premiering etter målpassering for enkelte ungdomsklasser. Mer om det i PM.
- Sanitet: Det vil være Sanitet i målområdet.
- Løypeleggere: Anders Horvei og Simen Elvhaug.
- TD: Per Jacob Ølstad, Fet O-lag.
- Løpsleder: Anders Kronberg, tlf: 45403333.
- Toaletter: Det vil være toaletter tilgjengelig på Veståsen skole ved mål/samlingsplass.
- Følgende tilbud vil ikke være tilgjengelig under løpet:
- Salg: Det vil ikke være kiosk eller salg på løpet.
- Småttroll: Det vil ikke være småttroll.
- Barnepark: Det vil ikke være tilbud om barneparkering.
- Vask: Det vil ikke være dusjtilbud etter løpet.
- Tøyfrakt: Det vil ikke være frakt av tøy fra start til mål.
- HUSK: NOFS policy for dette løpet: KOM – LØP – DRA.

Raumar ønsker velkommen til Romeriksløpet 2020.



**TRIMTEX**