

Innbydelse Gromløpet og Gromsprinten

- Testløp til junior-VM
- Klasser for alle
- Trimtex Cup for 13-16 år

avsluttes med Verdenscup begge dager
<http://folkefest.lillomarka.no>

Arena: Ammerud skole i bydel Grorud, Oslo

Veimerking: RV4 Trondheimsveien, avkjørsel ved Grorud

Parkering: Inntil 1200 m / 15 minutter å gå. 30 kr. i p-avgift per dag.

Offentlig komm: T-bane 4 til Ammerud stasjon, derfra 10 minutter å gå.

Program for helgen (foreløpige tider):

- | | |
|--------|---|
| Lørdag | kl.10.00 Trimtex Cup 13-16 år Gromsprinten |
| | kl.10.30 Barnas Turbodag åpen |
| | kl.11.30 Norgescup H/D17-20 Gromsprinten |
| | kl.11.30 Gromsprinten for resterende klasser med starttider/-løyper som Oslo City Cup |
| | kl.14.00 Verdenscup sprint damer og herrer |
| Søndag | kl.09.30 Norgescup langdistanse H/D17-20 |
| | kl.10.00 Den store Turdagen åpen |
| | kl.10.00 Trimtex Cup 13-16 år Gromløpet jaktstart |
| | kl.11.00 Gromløpet for resterende klasser |
| | kl.13.30 Verdenscup mellomdistanse damer og herrer |

Barnas Turbodag og Den store Turdagen er et samarbeid med DNT Oslo og Omegn / Barnas Turlag.

Lørdagens aktiviteter er gratis for alle deltakere i barne- og ungdomsklasser. Det er mange spennende og utfordrende aktiviteter. Søndagens tur-aktiviteter er gratis for alle o-løpere, turorienterere, turgåere, familier og andre som vil finne åtte tur-o-poster, prøve kanopadling og grille pinnebrød underveis.

Vi håper disse ekstra-aktivitetene vil sette en ekstra spiss på arrangementet.



Se baksiden ---->

Folkefesten i Groruddalen 1.-2. juni 2013

Gromløpet og Gromsprinten

Lørdag Gromsprinten (foreløpige løypelengder)

2,5 km	D17-20 Norgescup/testløp
2,7 km	H17-20 Norgescup/testløp
2,0 km	D13-14 TrimtexCup
2,2 km	D15-16 TrimtexCup
2,3 km	H13-14 TrimtexCup
2,5 km	H15-16 TrimtexCup
2,5 km	H10-12, D10-12, H21, D21, H40, D40, H50, D50, H60, D60, H70, D70 - klassevis fordeling på tre relativt like løyper. 15 sekunders startintervall i løypene. Samme opplegg som benyttes i Oslo City Cup.
1,7 km	N-åpen har egen løype.

Deltakelse i Barnas Turbodag er gratis for påmeldte løpere.

Søndag Gromløpet (foreløpige løypelengder)

Lengde	Nivå	Klasse
6,5 km	A	D17-20 Norgescup/testløp
10,2 km	A	H17-20 Norgescup/testløp
3,7 km	B	D13-14 TrimtexCup - jaktstart fra sprinten
4,8 km	A	D15-16 TrimtexCup - jaktstart fra sprinten
4,0 km	B	H13-14 TrimtexCup - jaktstart fra sprinten
5,8 km	A	H15-16 TrimtexCup - jaktstart fra sprinten
8,2 km	A	H21
6,8 km	A	H35, Dir AL
6,4 km	A	D21, H40
5,8 km	A	H17AK, H45
5,4 km	A	D35, H50
4,8 km	A	H55, D40
4,4 km	A	D45, H55, H60, D17AK
4,0 km	B	H17B
3,8 km	A	D50, D55, H65
3,7 km	B	D17B
3,5 km	A	D55, H70, Dir AK
3,1 km	A	D60, D65, H45 AK
2,5 km	A	D70, D75, D80, D85, H75, H80, H85, D45AK
3,1 km	C	D13-16C, D17C, H13-16C, H17C, Dir C
2,6 km	N	D13-16N, D17N, H13-16N, H17N
2,7 km	C	D11-12, H11-12
2,3 km	C	D-10, H-10
2,2 km	N	D-12N, H-12N, Dir N
1,8 km	N	N-Åpen

Deltakelse i Den store Turdagen er gratis for påmeldte løpere.

Kart: Sprintkart Ammerud 1:5000, 2 m utgitt 2013
NC junior lang - 1:15000, 5m utgitt 2013
Andre klasser - Steinbruvann 1:10000/7500, 5m, 2013

Terreng: Småkupert gran- og furuskog som innbyr til fart. Vekslende vegetasjon, men for det meste åpen skog. Detaljrike områder som utfordrer o-tekniske ferdigheter. En del stier.

Påmelding: Via Eventor innen mandag 27. mai. mai kl. 23.59.

Etteranmelding: Via Eventor innen torsdag 30. mai. mai kl. 23.59.

Direkteløyper på arena løpsdagene så lenge vi har ledige kart.

Startkontingent:

Lørdag Gromsprinten:

D/H17-20: kr.275,- (etteranmeldingstillegg + kr 100,-)
D/H-16: kr 120,- (etteranmeldingstillegg + kr 50,-), inkluderer deltakelse i Barnas Turbodag og Turdagen.
D/H 21-: kr 130,- (etteranmeldingstillegg + kr 70,-).

Søndag Gromløpet:

D/H17-20: kr.275,- (etteranmeldingstillegg + kr 100,-)
D/H-16 Trimtex Cup: kr 120,- (etteranmeldingstillegg + kr 50,-).
D/H-16 øvrige: kr 90,- (etteranmeldingstillegg + kr 50,-).
D/H 21-: kr 190,- (etteranmeldingstillegg + kr 80,-).
Direkteklasser begge dager kr.100,-/150,- under/over 16 år

EMIT elektronisk kvitteringssystem. Løperne må benytte egne Emit-brikker eller låne brikker fra egen klubb.

Premiering: I henhold til NOFs regler.

Servering og kiosksalg: Det vil bli stort utvalg av grillmat, baguetter, frukt, kaker, vafler, kaffe, brus, m.m.

Salg av sportsutstyr: Sport 8 har salg av sportsutstyr på arena.

NOFs regelverk: Det vises til regelverk for Norgescup, se www.orientering.no

Teknisk delegert:

Torben Wendler/Sverre Waaler Kaas (JVM-test)

Løypeleggere:

Gaute Hallan Steiwer og Nicholas Oskarsson (Gromsprinten)
Kine Hallan Steiwer, Ståle Sønsterudbråten og Hallvard Fjær (Gromløpet). Arne Vilberg (JVM-testløp langdistanse)

Løpsleder:

Fredrik Steiwer, tlf 9089 2960, e-post: leder@lillomarka.no

Lillomarka O-lag ønsker velkommen til Folkefesten i Groruddalen!

Barnas Turbodag og Den store Turdagen er et samarbeid med DNT Oslo og Omegn / Barnas Turlag. Lørdagens aktiviteter er gratis for alle deltakere i barne- og ungdomsklasser. Barnas Turbodag inkluderer også Småtroll og Barneparkering.

Søndagens tur-aktiviteter er gratis for alle o-løpere, turorienterere, turgåere, familier og andre som vil finne åtte tur-o-poster, prøve kanopadling og grille pinnebrød underveis.



<http://folkefest.lillomarka.no>

