



ASKER SKIKLUBB

TRIMTEX

Askerløpet

Langdistanse og løp i TRIMTEX-cup 2021

Tid	Lørdag 12. juni
Samlingsplass	Stinaløkka, Dikemark, Asker
Adkomst	Stinaløkka og 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.

Smittevern

Askerløpet arrangeres i henhold til de siste retningslinjer fra NOF samt de til enhver gjeldende nasjonale, regionale og kommunale smittevernbestemmelser. Oppdatert informasjon om rammene for arrangementet vil bli lagt ut i Eventor etter hvert som vi nærmer oss løpsdato.

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.

Konkurransen gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, og ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.

Det vil bli oppnevnt en smittevernansvarlig for løpet. Anvisningene fra smittevernansvarlig skal etterkommes.

Klasser og løyper

Løypelengder er foreløpige og kan bli justert. Endelig løypelengde angis i PM.

Konkurransklasser

Klassene har forhåndspåmelding og puljestart.

D/H 9-10, D/H 11-12 og H 21- har start fra Start 1. Øvrige klasser starter ved Start 2.

Klasser	Lengde D	Lengde H	Nivå	Kart	Trimtex
D/H 9-10	2,7 km	2,7 km	N 2	1:7500	
D/H 11-12	2,8 km	2,8 km	C	1:7500	
D/H 13-14	3,6 km	3,8 km	B	1:10000	X
D/H 15-16	4,4 km	5,9 km	A	1:10000	X
D/H 17-18	5,7 km	7,1 km	A	1:10000	
D/H 19-20	7,1 km	8,1 km	A	1:10000	
D/H 21-	8,1 km	9,8 km	A	1:10000	
D/H 35-	7,1 km	8,1 km	A	1:10000	
D/H 40-	5,7 km	7,1 km	A	1:10000	
D/H 45-	5,7 km	7,1 km	A	1:10000	
D/H 50-	4,6 km	5,7 km	A	1:7500	
D/H 55-	4,6 km	5,7 km	A	1:7500	
D/H 60-	3,6 km	4,6 km	A	1:7500	
D/H 65-	3,6 km	4,6 km	A	1:7500	
D/H 70-	3,0 km	3,6 km	A	1:7500	
D/H 75-	3,0 km	3,6 km	A	1:7500	
D/H 80-	3,0 km	3,6 km	A	1:7500	
D/H 85-	3,0 km	3,6 km	A	1:7500	

Åpne klasser

Klassene har på grunn av smittevernbestemmelsene både forhåndspåmelding og puljestart.

De åpne klassene er i henhold til NOF's prøveordning med nytt klasse- og løypetilbud for barn og ungdom. Klasser angitt som "... åpen 17-" kan også løpes av voksne.

Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i alle åpne klasser. Skygge/ledsager som ikke er påmeldt i annen klasse må melde seg på i klasse for skygge.

Alle åpne klasser starter ved Start 1.

Se eget dokument for mer informasjon om løypenes nivå.

Klasser	Lengde	Nivå	Kart
N åpen	2,3 km	N 1	1:7500
N 2 åpen 10-16	2,8 km	N 2	1:7500
N 2 åpen 17-	2,8 km	N 2	1:7500
C åpen 10-16	2,8 km	C	1:7500
C åpen 17-	2,8 km	C	1:7500
B åpen 10-16	3,7 km	B	1:7500
BK åpen 17-	3,7 km	B	1:7500
BL åpen 17-	5,3 km	B	1:10000
AK åpen	4,4 km	A	1:10000
AL åpen	6,8 km	A	1:10000

Om løpet

Trimtex-cup	Løpet inngår i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Konkurransklassene for disse løperne gjennomføres i henhold til retningslinjene for Trimtex Cup.
Kart	Dikemark-Blåfjell, utgitt til NM-uka i 2014, jevnlig revidert 2019 - 2021 ved Trond Rønneberg og Håkon Løvli. Målestokk 1:10 000. Ekvidistanse 5 meter. For klasser D/H 50 og eldre, samt som angitt i klasseoversikten er målestokken 1:7 500.
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. 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. 09:00. Avhengig av gjeldende smittevernbestemmelser legges det opp til startgrupper der deltakere fra samme klubb starter i samme gruppe. Oppmøte ved start tidligst 10 minutter før tildelt starttid. Avstand fra samlingsplass til start: • Start 1: 500 meter • Start 2: 1500 meter (med 120 meter stigning)
Tidregistrering	Stempling med Emit løperbrikke (EKT). Arrangøren har et begrenset antall brikker til utleie mot kr 50.
Premiering	Etter NOFs regler
Påmelding	Påmelding i Eventor. Påmeldingsfrist er tirsdag 8. juni kl. 23.59. Det vil ikke være muligheter for påmelding etter dette, heller ikke ved start.
Påmeldingsavgift	Løpere t.o.m. 16 år: kr 90,- / f.o.m. 17 år: kr 180,- Faktura sendes klubbene etter løpet i henhold til påmelding
Småtroll	Det blir dessverre ikke tilbud om småtrolløype
Barneparkering	Det blir dessverre ikke tilbud om barneparkering
Salg	Det blir dessverre ikke kiosk.
Toaletter	Toaletter ved nærmeste parkering, ca. 150 meter fra samlingsplass
Løperdrikke	Løperdrikke må medbringes av hver deltaker
Frakt av tøy	Det er ikke frakt av tøy fra start til mål
Vask	Våtklut. Kort vei til gode bademuligheter i Verkensvannet, Nordvannet og Ulvenvannet.
Løpsleder	Øyvind Linnebo, tlf. 41 50 96 10, oyvlin@gmail.com
Løypelegger	Kjetil Kjernsmo
TD	Arne Tiltnes, Tyrving

Velkommen til løp i Asker!