



**OSLO
TRIPPELEN**

NM NATT NORGESCUP AOK TRIMTEX-CUP FINALE

Velkommen til
Oslo-Trippelen
24-26. september
2021

Fredag 24/9

NM natt, Lillomarka

Lørdag 25/9

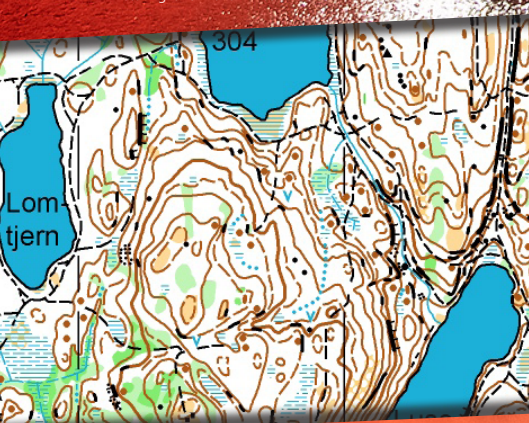
Sprint Norgescup og Trimtex Cup,
IL Koll

Søndag 26/9

Mellom Norgescup og Trimtex Cup finaler
Lillomarka



Foto: Night Hawk / Tom Nilsen





IL Koll og Lillomarka O-lag ønsker velkommen til Oslo-trippelen
Tre høykvalitets løp på tre dager i vakre omgivelser i Oslo.

facebook.com/OsloTrippelen/

Program

Fredag 24/9 NM nattorientering

Lillomarka OL, arena Lillomarka Arena
NM-natt 20.00 -24.00

Lørdag 25/9 Sprint Norgescup senior og junior, AOOK Trimtex Cup ungdom og klasser for alle.

IL Koll, arena Kringsjø skole
AOOK Trimtex cup / vanlige klasser 12.00 – 14.00
Norgescup sprint senior og junior 14.00 – 16.00

Søndag 26/9 Gromløpet mellomdistanse Norgescup senior og junior, AOOK Trimtex Cup ungdom og klasser for alle.

Lillomarka OL, arena Lillomarka Arena
Norgescup mellomdistanse 10.00 – 12.00
AOOK Trimtex cup / vanlige klasser 12.00 – 14.00

Arenaer

Fredag og søndag: Lillomarka Arena, Grorud, Oslo.
Merket fra Rv4, Trondheimsveien ved Grorud.
Parkering nær samlingsplass. T-bane til Grorud stasjon, ca 1,5 km km å gå derfra.

Lørdag: Det blir merket til arena på Kringsjø skole fra utfartsparkeringen på Sognsvann/
Kringsjø T-bane stasjon. For de som kommer med bil blir det merket fra Ring 3 (RV150) ved avkjøring til Sognsvann/Kringsjø.
Parkering ved utfartsparkeringen på Sognsvann.
Det er 700 meter å gå fra parkering og 200 meter fra Kringsjø T-bane stasjon til arena.

Terreng og terrengsperring

Fredag og søndag: Løpsområdet betegnes som midtels til grovt kupert. En del stier, noen skogsbilveier og flere vann. Vekslede skog med stort sett god fremkommelighet.

Lørdag: Løpsområdet er urban villabebyggelse samt noe blokkbebyggelse med stort sett asfalt, grus og noe gressunderlag.

Terrengsperring finnes på Norges Orienteringsforbunds hjemmesider. Vi viser til konkurransereglenes bestemmelser om sportslig opptreden, og spesielt 12.2.1. om at en deltaker i o-løp ikke må forsøke å skaffe seg kjennskap til løpsområdet ved rekognosering før konkurransen.

Kart

Fredag og søndag: Nytt kart 2021.
Målestokk 1:10 000 med 5 meter ekv.

Lørdag: Nytt kart 2021.
Målestokk 1:4000 med 2 meter ekv.

Klasser og løypelengder

Fredag: NM-klasser for junior og senior med individuell start

Lørdag og søndag: Klasser for alle aldre og nivåer.
Norgescup for senior og junior. AOOK Trimtex cup 13-16 år.
Løypelengder i henhold til NOFs og AOOKs regelverk gjelder for alle løp.

Stemplingssystem

Emit touch-free i alle klasser. Bruk egen brikke eller lei av arrangøren.

GPS-tracking

Utvalgte løpere skal benytte GPS – dette er påbudt hvis du blir valgt ut.

Løpsantrekk

I henhold til NOFs reglement. Sko med metallpigg er forbudt i sprintløpet på lørdag.

Premiering

Premiering etter NOFs retningslinjer på alle løp. I tillegg er det pengepremie i Oslo-trippelen for seniorklassene. De seks beste i D21 og H21, basert på lavest plass-siffer etter tre løp får følgende treningsstipend (pengebeløp).

1. plass Oslo-trippelen kr.5000,-
2. plass Oslo-trippelen kr.3500,-
3. plass Oslo-trippelen kr.2000,-
4. plass Oslo-trippelen kr.500,-
5. plass Oslo-trippelen kr.500,-
6. plass Oslo-trippelen kr.500,-

Man må delta på alle tre løp. Ved delt plass-siffer rangeres den med beste plassering i søndagens finalemøte foran.

Påmelding

Det er separate arrangementer i Eventor for NM/ Norgescup og øvrige klasser.

For NM og Norgescup er fristen

torsdag 16. september kl.23:59

For alle andre klasser er fristen

mandag 20. september kl.23:59

Etteranmelding torsdag 23. september kl.18.00, etter dette kun direktepåmeldingsløyper lørdag og søndag.

Startkontingent, og reisefordeling

NM natt junior og senior fredag:

kr. 500,- pr. påmeldt løper.

For deltakere på NM natt innkreves i tillegg kr. 100,- pr. løper i reisefordeling.

Norgescup junior og senior lørdag og søndag:

kr. 300,- pr. påmeldt løper.

Andre klasser lørdag og søndag: Løpere t.o.m. 16 år:

kr 100,- f.o.m. 17 år kr 180,-.

Etteranmelding faktureres med 50%

All startkontingent faktureres klubbvis etter løpet.

Overnatting hotell

Hotell for Oslo-trippelen er Radisson Blu Hotell Nydalen, Oslo. Hotellet er sentralt plassert i Nydalen med kort vei til Nydalen T-banestasjon, ODEON kino

og Storo Storsenter. Deltagere og ledere kan enkelt reise med T-bane til arenaene fra hotellet. For offentlig transport, se ruter.no. For de som kommer med egen bil er det betalingsparkeringshus under hotellet med direkte adkomst til hotellet med heis.

Deltagere og gjester til Oslo-trippelen får avtalepris på overnatting:

Pris kr. 795,- per enkeltrom per natt

Pris kr. 895,- per dobbeltrom per natt

Pris kr. 1195,- per trippelrom per natt

Prisene er inkl. frokost.

Rom bestilles direkte og betales direkte til hotellet.

Bestilling kan gjøres via mail til: group.nydalen.oslo@radissonblu.com. Booking referanse er: MB044909

NB! Booking tett opptil arrangementet forutsetter ledige rom.

Salg

Det vil være enkelt kiosksalg ved arena. Det vil være salg av sportsartikler på arena.

Småtroll og barneparkering

Det vil være tilrettelagt for dette både lørdag og søndag.

Arrangører

IL Koll og Lillomarka OL

Løpsledere:

Fredag og søndag: Vidar Benjaminsen (b-sats@online.no, mobil 932 04 790)

Lørdag: Odd Arne Lian (lian.odd.arne@gmail.com, mobil 416 60 556)

Løypeleggere:

Stein Blomseth (fredag), Jarl Magnus Berge og Audun Bjerkreim Nilsen (lørdag) og Mathias Benjaminsen (søndag)

TD/Kontrollører:

Jan Arild Johnsen (hovedkontrollør), Sören Jonsson (løypekontrollør NM natt), Bojan Blumenstein (løypekontrollør NC sprint og AOOK TD lørdag), Monica Tørnqvist Halden (løypekontrollør NC mellom) og Maria Jonsson (AOOK TD søndag)



noname 4ALLSPORT INOV





Stolte sponsorer av Oslo-trippelen



EAGLE