



Østmarka OK inviterer til  
**NM-Ultralang og Norges Cup**  
2024 i Losby!



Foto: Marcus Bratlie

## 17.-18. august 2024

*Spennende og prestisjefyllt i hjertet av Østmarka!  
Nykartlagt og nytt O-terreng i den vakre naturen som  
omkranser Losby Gods!*

### Program

#### **Lørdag 17. aug. - NC mellomdistanse**

Kl. 08:00 Løpskontoret åpner

Kl. 10:00 Start NC mellomdistanse

Kl. 13:00 Start Høydepunktet/publikumsløp

*Premieutdeling på arena etter løpet*

#### **Søndag 18. aug. – NM Ultralang fellesstart**

Kl. 08:00 Løpskontoret åpner

Kl. 10:00 Start seniorklasser

Kl. 11:30 Start Ungdoms Ultra klasser

Kl. 12:30 Start Publikumsløp

*Premieutdeling på arena etter løpene*



**NORSK  
ORIENTERING**

# Fellesinformasjon alle løp

## Arena

Idylliske Sotue ved Mønevann i Lørenskog.  
Barnevognvennlig ankomst til arena.

## Fasiliteter på arena

Løpskontor, kiosk- og sportsutsalg. Toaletter.  
Sykkelparkering. Fine muligheter for en dukkert i  
Mønevann. Det er mobildekning på arena. Egen  
oppstillingsplass for telt.

## Parkering

Parkering ved Losby skytebane. Det er ikke tillatt  
å parkere ved Losby Gods (gjelder ikke gjester).  
Avstand til arena: ca 2.3 km langs asfalt/grusvei.

## Offentlig kommunikasjon

Ingen offentlig kommunikasjon til Losby. Vi tilbyr  
busstransport t/r mellom Losby, Lørenskog og  
Lillestrøm løpsdagene. Påmelding og  
informasjon om pris er lagt ut i Eventor.

## Tidtaking og GPS

EmiTag EKT for stemplingskontroll og tidtaking.  
Utvalgte utøvere løper med GPS, nærmere  
informasjon i PM. For publikumsløp lørdag og  
søndag benyttes brikketid, dvs. tiden tas fra  
nulling av brikke.

## Påmelding NM og NC

Via Eventor, siste ordinære frist 07.08 kl. 23.59.  
Etteranmelding innen 12.08 kl. 17.00. Egen  
påmeldingsfrist for publikumsløpene.  
Arrangøren tildeler EmiTag til løpere som ikke  
oppgir egen EmiTag ved påmelding.

## Brikkeleie

Leie av EmiTag i Eventor kr. 50,- pr. løp.

## Overnatting

Losby Gods, Thon hotell Arena Lillestrøm og  
Thon hotell SNØ i Lørenskog. Se hjemmesiden til  
arrangementet for priser og booking.

## Startnummer

Alle løpere i NM, NC og Trimtex-cup skal løpe  
med startnummer. Løpere i publikumsløp skal  
ikke ha startnummer.

## Gamle kart og trening

Se hjemmesiden til arrangementet.

## Kart

Losbymarka, 1:15 000, 5 m ekv. Utgitt 2024.  
ISOM 2017. Synfart og rentegnet av Kristen  
Treekrem.

## Målestokk og løpetrykk

NM Ultralang: 1:15 000.  
NC lørdag og Trimtex-cup: 1:10 000.  
Høydepunktet/Publikumsløp: 1:10000/1:7500.  
Løpskartet vil være trykket på vannfast papir.

## Terreng

Store deler av terrenget har villmarkspreget med  
storvokst gran- og furuskog. Det er noen åpne  
myrer og grovkuperte kollepartier som innbyr til  
ulike veivalg. Her er sikten og løpbarheten  
gjennomgående god. Løperne vil også komme i  
kontakt med områder med tettere gran- og  
blandingsskog med redusert fremkommelighet  
og krav til o-teknisk presisjon. Det er noen  
gjennomgående stier i terrenget. I områdene  
nær arena er det et rikere nettverk av stier.

## Sperret terreng

Gjelder NC og NM. Se Eventor eller  
hjemmesiden til arrangementet. Det er  
utøverens ansvar å holde seg oppdatert og  
respektere dette.

## Informasjon

Løpsleder Terje Linløkken, mob. 90 100 500,  
e-post: [tlinlokken@gmail.com](mailto:tlinlokken@gmail.com)

## Informasjonskanaler

Hjemmeside: [ostmarkaok.no/nmultra2024/](http://ostmarkaok.no/nmultra2024/)  
Facebook: [NM-Ultralang](#)

## Løpskontor

Det vil være løpskontor på arena. Løpskontoret  
er betjent 2 timer før første start.

## Livesenter

Live resultater og GPS tracking blir tilgjengelig.

## Løpsledelse

|                    |  |
|--------------------|--|
| Løpsleder:         | Terje Linløkken  |
| Løypeleggere:      | Odin Tellesbø<br>Gunnvor Aslaksen Ruud<br>Tore Sagvolden |
| Hovedkontrollør:   | Jan Arild Johnsen, NOF                                   |
| Løypekontrollører: | Jan Sverre Edstrøm<br>Vigdis Hobøl                       |

## Norgescup senior og junior lørdag 17.08

### Start

Første start fra kl. 10:00. Etteranmeldte tildeles starttid før ordinært påmeldte løpere. Startnummer og GPS for de som skal ha det er ved start. NB! Man får ikke starte uten startnummer. Det er ca. 400 m til start fra arena.

### Premiering:

Iht. NOFs reglement. Informasjon om premieutdeling gis i PM.

### Påmeldingsfrist

Se fellesinformasjon.

### Startkontingent

Kr. 360,-. Etteranmeldingsgebyr: 50% tillegg. Startavgiften refunderes ikke etter ordinær påmeldingsfrist. Klubbene faktureres etter løpet.

### Klasser og vinnertider

| Klasser | Vinnertider |
|---------|-------------|
| H 21-   | 30-35 min.  |
| D 21-   | 30-35 min.  |
| H 19-20 | 25 min.     |
| D 19-20 | 25 min.     |
| H 17-18 | 25 min.     |
| D 17-18 | 25 min.     |

## Høydepunktet m/publikumsløp lørdag 17.08

### Start

Fri minuttstart kl. 13.00-14.00. Det er køordning til hver løype. 400 m langs skogsbilvei til start fra arena. For N1-åpen, N2-åpen og D/H 9-10 er det start på arena. Løpere i N- og C-klasser opp til og med 12 år henter kart på løpskontoret.

### Startkontingent

Kr. 240,- for de over 16 år, kr. 120,- for de under 17 år. Etteranmeldingsgebyr iht. NOFs regler. Startavgift refunderes ikke etter ordinær påmeldingsfrist. Klubbene faktureres etter løpet.

### Premiering

Iht. NOFs reglement. Informasjon om premieutdeling gis i PM.

### Påmeldingsfrist

Via Eventor, siste ordinære frist 12.08 kl. 23.59. Etteranmelding innen 15.08 kl. 17.00. Påmelding åpne klasser kan gjøres på arena frem til kl. 12.30 løpsdagen så lenge det er nok kart.

### Klasser og løyper

| Klasse                              | Løypenr |
|-------------------------------------|---------|
| H 40-, AL-åpen                      | 3       |
| D 40-, H 50-, H 15-16               | 5       |
| D 50-, H 60-, D 15-16, AK-åpen      | 6       |
| D 60-, D 70-, D 80-, H 70-, H 80-   | 7       |
| D 13-14, H 13-14                    | 8       |
| B-åpen 10-16, B-åpen 17-            | 9       |
| D/H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17- | 10      |
| D/H 9-10, N2-åpen 9-16, N2-åpen 17- | 11      |
| N1-åpen                             | 12      |

Vinnertider iht. NOF's anbefalinger for mellomdistanse. Klasse- og løypeoppsettet kan bli endret.

## NM Ultralang med NC senior og junior søndag 18.08

### Start

Fellesstart for hver klasse. Første start kl. 10:00. Startnummer og GPS for de som skal ha det er ved start. Man får ikke starte uten startnummer. Det er ca. 1600 m å gå til start fra arena.

### Startkontingent og påmelding

Kr. 760. Etteranmeldingsgebyr: 50 % tillegg. Påmeldingsfrist: Se fellesinformasjon. Reisedeling iht. NOFs regler kommer i tillegg. Startavgiften refunderes ikke etter ordinær påmeldingsfrist. Klubbene faktureres etter løpet.

### Klasser og vinnertider

| Klasse  | Vinnertid |
|---------|-----------|
| H 21-   | 150 min.  |
| D 21-   | 120 min.  |
| H 19-20 | 120 min.  |
| D 19-20 | 100 min.  |
| H 17-18 | 100 min.  |
| D 17-18 | 90 min.   |

### Premiering

1/3 av antall startende. Informasjon om medaljeseremoni og premieutdeling gis i PM. Det er pengepremier i Sr. klassene, hhv. 1. 2. og 3. premie kr 10.000, kr 5.000 og kr 2.500.

## Ungdoms Ultra D/H 13-16 med Trimtex-Cup søndag 18.08

### Start

Fellesstart for hver klasse. Første start i ungdomsklassene er kl. 11:50. Startnummer og GPS for de som skal ha det er ved start. Det er ca. 1600 m å gå til start fra arena.

### Startkontingent og påmelding

Kr. 180. Etteranmeldingsgebyr: 50 % tillegg. Påmeldingsfrist: Se fellesinformasjon. Startavgiften refunderes ikke etter ordinær påm. frist. Klubbene faktureres etter løpet.

### Klasser og vinnertider

| Klasse  | Vinnertid |
|---------|-----------|
| H 15-16 | 70 min.   |
| D 15-16 | 70 min.   |
| H 13-14 | 60 min.   |
| D 13-14 | 60 min.   |

### Premiering

1/3 i hht. NOFs regler. Ytterligere informasjon om premieutdeling gis i PM.

## Publikumsløp søndag 18.08

### Start

Fri minuttstart kl. 12.30-13.30. Det er køordning til hver løype. Det er ca. 1600 m til start. Løpere i N- og C-klasser opp til og med 12 år henter kart på løpskontoret.

### Startkontingent

Kr. 240,- for de over 16 år, kr. 120,- for de under 17 år. Etteranmeldingsgebyr iht. NOFs regler. Startavgiften refunderes ikke etter ordinær påmeldingsfrist. Klubbene faktureres etter løpet.

### Påmeldingsfrist

Via Eventor, siste ordinære frist 12.08 kl. 23.59. Etteranmelding innen 15.08 kl. 17.00. Påmelding åpne klasser på arena frem til kl. 12.00 løpsdagen så lenge det er nok kart.

### Klasser og løyper

| Klasse                              | Lengde |
|-------------------------------------|--------|
| AL-åpen                             | 12 km  |
| AM-åpen                             | 9 km   |
| AK-åpen                             | 6 km   |
| AEK-åpen                            | 3 km   |
| B-åpen 10-16, B-åpen 17-            | 4 km   |
| D/H 11-12, C-åpen 10-16, C-åpen 17- | 4 km   |
| D/H 9-10, N2-åpen 9-16, N2-åpen 17- | 3 km   |
| N1-åpen                             | 2 km   |

Løypelengder, klasse- og løypeoppsettet kan justeres noe.

### Premiering

Iht. NOFs reglement. Informasjon om premieutdeling gis i PM.

# Vi takker våre sponsorer!

## Hovedsponsorer:



**ŠKODA**

***noname***



**O-SPORT**



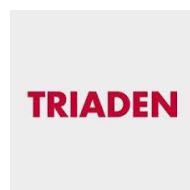
L O S B Y G O D S

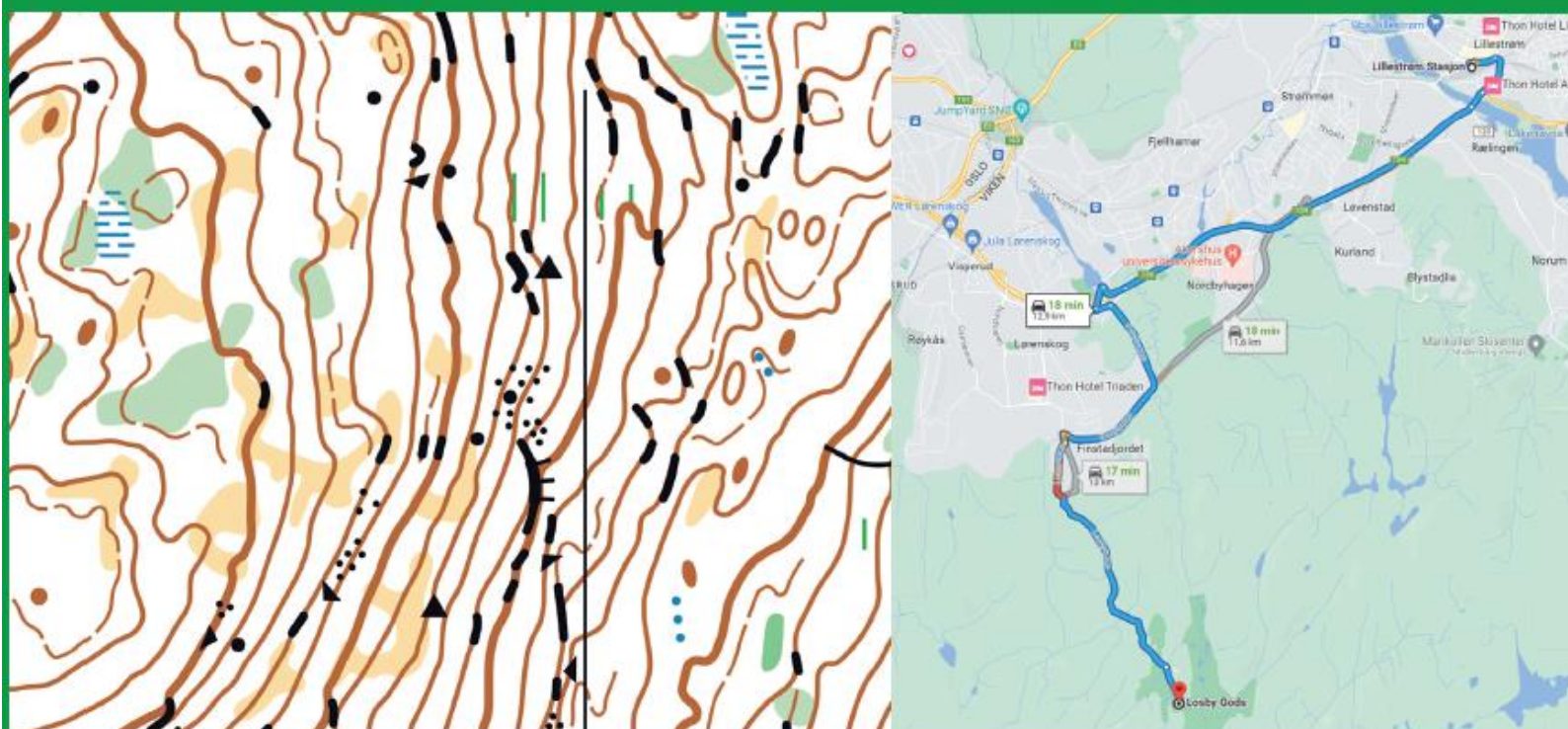
**FEIRING**

## Øvrige sponsorer:

HADELAND  GLASSVERK

**RØRTEMA**  
VVS ENTREPRENØR





**Utøverhotel:** Losby Gods, midt i hjertet av Østmarka og med kort avstand til arena begge dager.

**Treningspakker:** Informasjon legges ut på arrangementets hjemmesider.



Info: [www.ostmarkaok.no/nmulta2024/](http://www.ostmarkaok.no/nmulta2024/)



**ŠKODA**

***noname***



**NORSK  
ORIENTERING**

L O S B Y G O D S