



TRIMTEX

Tyrving IL innbyr til Ivar O løpet med Trimtex-cup lørdag 16. august 2025

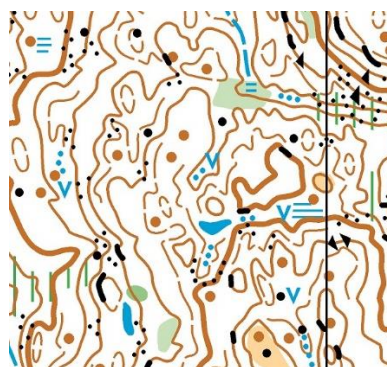
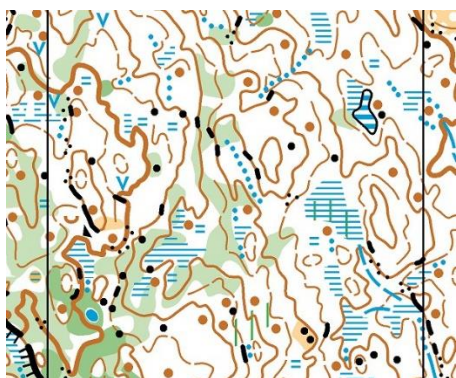
Velkommen til kretsløp i mellomdistanse på nytt kart i variert Krokskogen-/ Vestmarkaterreng.

Ekstrapremier i hver av Trimtex-klassene for løperne med de tre beste sammenlagttidene fra Ivar-O-løpet og Fossumløpet (17. august).

Frammøte og arena: Sollihøgda barnehage. Inntil **300 meter** å gå fra parkering til arena.

Offentlig transport: Buss linje 200 Oslo-Hønefoss (Brakar)

Kart: Høgbrennåsen utgitt 2025. Målestokk 1:10.000/ 1:7.500 ekvidistanse 5 m. Kartene trykkes på vannfast papir i format A4.



Terreng: Granskog av varierende alder, og dermed stor variasjon i sikt og løpbarhet. Moderat kupering med enkelte myrområder. Området er preget av aktivt skogbruk med hogst av varierende alder.



Påmelding: via [Eventor](#) innen mandag 11. august kl. 23:59. Etteranmelding i Eventor fram til torsdag 14. august kl. 23:59. Åpne klasser kan også etteranmelde seg på løpsdagen frem til kl. 11:00, men vi oppfordrer til påmelding innen ordinær frist mandag 29. august kl. 23:59.

Påmeldingsavgift: Løpere t.o.m. 16 år: NOK 110. Løpere f.o.m. 17 år: NOK 220. Tillegg for etteranmelding: Løpere 13-16 år: NOK 55. Løpere f.o.m. 17 år: NOK 110. Ingen tilleggsavgift for løpere t.o.m. 12 år og for løpere i åpne klasser.

Emit brikkeleie NOK 50.

Faktura sendes klubbene etter løpet i henhold til påmelding.

Trimtex-cup: Løpet er løp nr. 6 i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13-16 år. Konkurransklassene for disse løperne gjennomføres i henhold til retningslinjene for Trimtex-cup. Startnummer og trøyer iht. AOOKs regler. [Totalstillingen i Trimtex-cup](#)

Start: Første start ordinære klasser kl. 11:00. Alle klasser med fri start (åpne klasser D/H 9-10 og D/H 11-12) kan starte mellom 10:00 og 12:30. Avstand til start **1,9 km (start 1)** og 1,1 km (start 2) langs merket vei/sti.

2 minutt startintervall i Trimtex-cup klasser. 1 minutt startintervall i øvrige klasser med starttid. Merket løype til startpost. Startlister blir lagt ut i Eventor.

Klasser, løypelengde, målestokk, start og vanskegrad: Iht. NOFs reglement. Nøyaktige løypelengder vil bli angitt i PM. Det tas forbehold om sammenslåing av klasser ved liten deltakelse.

Nivå	Damer	Lengde	Målest.	Start	Herrer	Lengde	Målest.	Start
A	D 19-	4,2	1:10 000	1	H 19-	5,0	1:10 000	1
	D 17-18	3,5	1:10 000	1	H 17-18	4,0	1:10 000	1
	D15-16*	2,8	1:10 000	2	H15-16*	3,0	1:10 000	2
	D 40-	4,0	1:10 000	1	H 40-	4,5	1:10 000	1
	D 45-	4,0	1:10 000	1	H 45-	4,5	1:10 000	1
	D 50-	3,2	1:7 500	1	H 50-	3,5	1:7 500	1
	D 55-	3,2	1:7 500	1	H 55-	3,5	1:7 500	1
	D 60-	2,8	1:7 500	2	H 60-	3,0	1:7 500	1
	D 65-	2,5	1:7 500	2	H 65-	3,0	1:7 500	1
	D 70-	2,5	1:7 500	2	H 70-	2,8	1:7 500	2
	D 75-	2,5	1:7 500	2	H 75-	2,5	1:7 500	2
	D 80-	2,5	1:7 500	2	H 80-	2,5	1:7 500	2
	D 85-	2,5	1:7 500	2	H 85-	2,5	1:7 500	2
B	D13-14*	2,8	1:10 000	2	H13-14*	2,8	1:10 000	2
C	D 11-12	2,5	1:7 500	2	H 11-12	2,5	1:7 500	2
Åpne	Klasse		Lengde		Målestokk		Start	
A	AL-åpen		4,5		1:10 000		2	
	AK-åpen		3,0		1:7 500		2	
B	B-åpen 17-		3,5		1:7 500		2	
	B-åpen 10-16		2,5		1:7 500		2	
C	C-åpen 17-		3,0		1:7 500		2	
	C-åpen 10-16		2,4		1:7 500		2	
N2	N2-åpen 17-		2,5		1:7 500		2	
	N2-åpen 9-16		2,5		1:7 500		2	
N1	D 9-10		2,3		1:7 500		2	
	H 9-10		2,3		1:7 500		2	
	N1-åpen		2,3		1:7 500		2	

*Trimtex-cup klasse

Stipulert vinnertid 25 min. for Trimtex-cup, for øvrige klasser etter NOFs regler.

Det er tillatt med samtløping og skygge/ledsager i alle åpne klasser og i klassene D/H 9-10.

Beskrivelse av nivå/vanskegrad:

N1 Nybegynner (veldig lett)	Dette er aller enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn. Har opplagte veivalg langs sammenhengende ledelinjer (sti, vei, bekk, gjerde og lignende). Alle poster ligger ved ledelinje.
N2 Nybegynner (lett)	Har opplagte veivalg langs ledelinjer. Kan ha kuttemuligheter på noen strekk. Kan ha skifte av ledelinjer ved post og 1-3 ganger mellom postene. Poster kan henge 5-15 meter fra ledelinje, men synlig fra ledelinjen.
C Avansert begynner (nokså lett)	Følger stort sett ledelinjer, men utøver må av og til forlate ledelinjer. Kan ha strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100-150 meter fra ledelinjer på tydelig detalj.
B Øvet (middels vanskelig)	Kan være orientering uten ledelinjer på strekk. Må forstå høydekurver og finorientering mot postene. Poster på tydelige detaljer med sikker, oppfangende detalj 100-200 meter bak posten
A Erfaren (vanskelig)	Kan være krevende orientering uten tydelige detaljer på strekk eller nær posten. Må kunne alle orienteringsteknikker.

Tidtaking: Alle klasser benytter Emitbrikke til både stempling og tidtaking. Husk å oppgi brikkenummer ved påmelding. Løpere påmeldt uten brikkenummer vil bli tildelt leiebrikke. Tapt leiebrikke erstattes med NOK 700.

Resultatservice: Liveresultatet. Følg link i Eventor. Speaker vil gi løpende informasjon under løpet.

Sanitet: På arenaen

Premiering: Etter NOFs regler. Premier til 1/3 av antall startende i Trimtex-cup klassene. Premie til 1/8 av antall startende i D/H 17-18 og D/H 19-. Felles premieseremoni når klassene er klare.

Premie til alle løpere opp til og med 12 år samt alle løpere i klassene B-åpen 10-16, C-åpen 10-16 og N2-åpen 9-16. Disse henter premie etter målgang.

Premie til vinnerne i øvrige aldersklasser. Hentes når klassene er klare.

Ekstrapremier: Gjennom sitt NightHawk-fond har Tyrving IL satt opp ekstrapremier til de tre beste løperne i Trimtexcup-klassene D/H 13-14 og D/H 15-16, basert på sammenlagt løpsti for Tyrvings Ivar-O-løpet og Fossumløpet 17. august. Ekstrapremiene er gavesjekker på henholdsvis kroner 3000, 2000 og 1000 til bruk i nettbutikken til Trimtex. Gavesjekkene deles ut på Fossumløpet 17. august under den ordinære premieutdelingen.

Barnepark: Gratis barneparkering på arena for barn over 2 år fra kl. 10:00.

Småttroll: Start på arena fra kl. 10:00. NOK 30. Premier til alle.

Salg: Vanlig kiosksalg på arena.

Vask: Våtklut.

Toaletter: Innendørs på arena. Ikke gå inn med piggsko.

Løpsleder: Per Kristian Ekeberg, tlf.: 45401131

Løypeleggere: Ingrid Gulbrandsen og Hans Petter Mathisen

Teknisk delegert (kontrollør): Kjersti Hov, Fossum IF

Våre sponsorer:



TRIMTEX



nanoCaps