

PM til Gromløpet og KM for AOOK lørdag 29. august 2015

Lillomarka O-lag ønsker velkommen til Gromløpet og Kretsmesterskap i orientering 2015 for Akershus og Oslo o-krets. Løpet inngår i Trimtex-cup for ungdom som har et eget PM.

Arena

Det er merket fra riksvei 4 ved avkjørsel til Linderudkrysset. Derfra ca 1-5 min kjøring til parkering. Vennligst følg merking og anvisninger. Fra 0-1200 meter å gå til samlingsplass. Fra Linderud t-bane er det ca. 1000 meter å gå. Arena er på Idrettsplassen ved Krigsskolen på Linderud. På arena er det salg av kioskvarer og av sportsutstyr (Sport 8). Se arenaskisse til slutt i PM.

Vann for våtklut og annen vasking må medbringes.

Lagsposser/kart til yngre: Det er ikke lagsposser. Kart til løpere opp til 12 år + N-klasser fåes på løpskontoret.

Trimtex Cup: Klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 er Trimtex Cup-klasser hvor løperne skal bære startnummer som er hengt opp ved starten. Se forøverig egen Trimtex-cup PM

Toaletter: Det er toaletter på samlingsplass. NB! Ikke toaletter på start.

Småtroll: Opplegget for småtroll er på utsiden av selve idrettsbanen. Småtroll koster kr 30,- og betales ved starten. Åpen fra 10-14.

Barneparkering: Er tilgjengelig fra 10-14.

Etteranmelding: Det er mulighet for etteranmelding fram til kl. 10.00 på samlingsplass. Etteranmeldingsgebyr hhv. Kr 40,- og 80,- for løpere under/over 17 år (ikke etteranmeldingsgebyr for løpere opp til 12 år). Faktureres klubbene i etterkant.

Terrenget: Middels kupert nærterreng med tildels mange stier. Terrenget er i et populært og hyppig brukt turområde og det er mange små tråkk som ikke er medtatt på kartet. Vennligst vis hensyn med alle som er ute på tur. De lengre løypene har trase i o-teknisk noe krevende skråli og stedvis steinete bunn. Det finnes synlige innslag av tilvokst kulturmark. For det meste god løpbarhet, med åpen skog og lite hogst. Det finnes også andre postflagg og tur-o-poster i terrenget.

Kart: Kartet «Årvollåsen» og området er kartlagt flere ganger, og til KM, synfart samt tegnet i 2014-15. Terrenget er stedvis detaljrikt, og kartet utgis derfor både i målestokk 1:7 500 og 1:10 000. Se under for oversikt over målestokk og klasse ev. lengde.

Start og startprosedyre

Første ordinære start kl.11.00

N-Åpen har start nær samlingsplass, ca 200 meter å gå ut hovedporten i sør. Start mellom kl.10-13. For alle andre klasser er det ca. 1 km å gå til start. Følg rød og hvite merkebånd. Veien til start passerer over et kubeite med strømpåsatt gjerde. Vennligst passer hensynsfullt på merkede steder.

N-klasser og løpere opp til 12 år må ta med sitt løpskart fra samlingsplass (følgekart i N-åpen for foresatte fås på N-åpen-start).

Alle andre løpere får kartet i startøyeblikket.

Alle følger merka løype til startpost.

Møt opp i startområdet i god tid!

Backuplapper: Finnes på bord ved start. Skriv brikkenummer, navn og klasse på backuplappen.

Startlister: På oppslagstavle på samlingsplass og ved start.

Postbeskrivelser: Løse postbeskrivelser for alle klasser unntatt N-Åpen, samt på alle kart.

Løyper

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
N-Åpen	1,9 km	N-nivå	1: 7 500	D 19-20	6,5 km	A-nivå	1:10 000
D 10	2,3 km	C-nivå	1: 7 500	D 21	7,4 km	A-nivå	1:10 000
D 11-12	2,8 km	C-nivå	1: 7 500	D 21 B	4,0 km	B-nivå	1:10 000
D 11-12 N	2,3 km	N-nivå	1: 7 500	D 35	6,5 km	A-nivå	1:10 000
D 13-14	3,3 km	B-nivå	1:10 000	D 40	5,6 km	A-nivå	1:10 000
D 13-16 N	2,5 km	N-nivå	1:10 000	D 45	5,0 km	A-nivå	1:10 000
D 13-16 C	3,4 km	C-nivå	1:10 000	D 45 AK	2,4 km	A-nivå	1: 7 500
D 15-16	4,3 km	A-nivå	1:10 000	D 50	4,4 km	A-nivå	1: 7 500
D 15-16 B	3,3 km	B-nivå	1:10 000	D 55	3,4 km	A-nivå	1: 7 500
D 17-18	5,6 km	A-nivå	1:10 000	D 60	3,4 km	A-nivå	1: 7 500
D 17 N	2,5 km	N-nivå	1:10 000	D 65	3,1 km	A-nivå	1: 7 500
D 17 C	3,4 km	C-nivå	1:10 000	D 70	3,1 km	A-nivå	1: 7 500
D 17-20 B	4,0 km	B-nivå	1:10 000	D 75	2,4 km	A-nivå	1: 7 500
D 17 AK	4,3 km	A-nivå	1:10 000	D 80	2,4 km	A-nivå	1: 7 500
N-Åpen	1,9 km	N-nivå	1: 7 500	H 19-20	8,2 km	A-nivå	1:10 000
H 10	2,3 km	C-nivå	1: 7 500	H 21	10,0 km	A-nivå	1:10 000
H 11-12	2,8 km	C-nivå	1: 7 500	H 21 B	4,0 km	B-nivå	1:10 000
H 11-12 N	2,3 km	N-nivå	1: 7 500	H 35	8,2 km	A-nivå	1:10 000
H 13-14	3,4 km	B-nivå	1:10 000	H 40	7,4 km	A-nivå	1:10 000
H 13-16 N	2,5 km	N-nivå	1:10 000	H 45	6,5 km	A-nivå	1:10 000
H 13-16 C	3,4 km	C-nivå	1:10 000	H 45 AK	3,4 km	A-nivå	1: 7 500
H 15-16	5,1 km	A-nivå	1:10 000	H 50	5,6 km	A-nivå	1: 7 500
H 15-16 B	3,5 km	B-nivå	1:10 000	H 55	5,0 km	A-nivå	1: 7 500
H 17-18	6,5 km	A-nivå	1:10 000	H 60	4,4 km	A-nivå	1: 7 500
H 17 N	2,5 km	N-nivå	1:10 000	H 65	3,4 km	A-nivå	1: 7 500
H 17 C	3,4 km	C-nivå	1:10 000	H 70	3,4 km	A-nivå	1: 7 500
H 17-20 B	4,0 km	B-nivå	1:10 000	H 75	3,1 km	A-nivå	1: 7 500
H 17 AK	5,6 km	A-nivå	1:10 000	H 80	2,4 km	A-nivå	1: 7 500
				H 85	2,4 km	A-nivå	1: 7 500

Skogsløp 6,0 km C-nivå 1: 10 000

Drikkestasjon

Alle løyper lenger enn 5,2 km passerer selvbetjente drikkestasjoner markert på kartet.

Mål

Løpet avsluttes når du kvitterer i postenheten under målseglet. Fortsett deretter rolig til brikkeavleser og videre for avlesning av strekktid. Kartene samles ikke inn ved målgang. Det anmodes om ikke å vise løypene til løpere som ikke er startet.

Tidtaking

Tidtaking og stemplingskontroll blir gjort med EMIT brikke.

Resultatlistor

Resultatlistor med strekktider legges ut på Eventor

Løpsleder og løypelegger:

Arne Dybdahl og Hallvard Fjær



Arenaskisse:

