



PM for Gromløpet 1. mai 2008 - Lillomarka O-lag



Lillomarka O-lag ønsker velkommen til årets utgave av Gromløpet som arrangeres som mellomdistanse fra Bygdøy skole. Dette er det første uttakingsløp til Unionsmatchen 2008 for H/D 13-14 og H/D 15-16.

Adkomst/parkering

Følg merking fra Bygdøylokket ved E18. Parkering på gårdsplassen til Bygdøy Kongsgård. Parkeringsavgift kr 20,-. Følg rød/hvite bånd ca. 800 m til samlingsplass.

Det er begrenset med plass ved Kongsgården. Sent ankomne kan derfor bli henvist videre til kommunal avgiftsparkering ved Huk (kr 8,- per time). Det er derfor viktig å ha mynter tilgjengelig. Det er i underkant av 1 km å gå fra Huk til samlingsplass.

Offentlig transport

Buss 30 fra Nydalen via Nationaltheatret til Kongsgården/Bygdøy. Se www.trafikanten.no.

Samlingsplassen

Skolegården med asfaltdekke og kunstgressbanen sør-vest for skolen kan benyttes. *Teltpluggen kan ikke brukes.* Se oppslåtte kart over skoleområdet.

Start

Første ordinære start er kl. 10.00. Etteranmeldte løpsdagen starter før kl. 10.00. Etteranmelding ved fram møte til kl. 9.00. N-Åpen kan starte fra kl. 9.30. Opprop 3 min. før start. Det er ca. 750 m å gå langs vei. Følg blå/hvite bånd langs veien på vestsiden av skolen. Det er *ikke* løse postbeskrivelser.

Dyrket mark

All dyrket mark er forbudt område. I de lengste løypene må alle følge omgående veivalg til 2. post.

Kryssing av bilvei

Vis forsiktig ved kryssing av bilvei nær start og i innløpet til mål.

Terrengbeskrivelse

Særdeles stiftullt terreng med kontinentalt preg. Utenom stiene begrenses fart og sikt noe av undervegetasjon. Det er noe kuppert terreng i nordre del av løpsområdet.

Kart

Bygdøy, 1:7500 og 2.5 m ekvd. Nytegnet av Helge Gisholt i 2007. Løpskartene er printet. Åpninger i et gjerde nylig satt opp for husdyr nord i terrenget er markert inn på løpskartene.

Kart i lagsposerne

Alle N-klasser og klassene D/H-10 og D/H 11-12. *Alle som får kart i lagspose må passe på å ta med dette til start!*

Backuplapper i lagsposene

På den hvite siden av backup-lappen skrives: Brikkenummer, Navn, Klasse og Starttid.

Toaletter

Flere steder i skolebygningen. *Forbudt å gå inn med o-sko!*

Småttroll

Start sørøst for skolebygningen. Pris kr 25,-.

Barneparkering

Nordøst for skolebygningen.

Klasser og løypelengder (noe endret fra innbydelsen)

N-Åpen	1.6 km	D 19-20	4.0 km
D 10	2.1 km	D 21	4.7 km
D 11-12	2.1 km	D 35	4.0 km
D 11-12 N	2.1 km	D 40	3.9 km
D 13-14	2.6 km	D 45	3.4 km
D 13-16 N	2.5 km	D 50	3.1 km
D 13-16 C	2.4 km	D 55	3.1 km
D 15-16	3.4 km	D 60	3.1 km
D 17-18	3.9 km	D 65	3.1 km
D 17 N	2.5 km	D 70	3.1 km
D 17 C	2.4 km	D 75	3.1 km
D 17 AK	3.1 km	D 80	3.1 km
N-Åpen	1.6 km	H 19-20	4.9 km
H 10	2.1 km	H 21	5.3 km
H 11-12	2.1 km	H 35	4.9 km
H 11-12 N	2.1 km	H 40	4.7 km
H 13-14	2.6 km	H 45	4.0 km
H 13-16 N	2.5 km	H 50	3.9 km
H 13-16 C	2.4 km	H 55	3.4 km
H 15-16	3.9 km	H 60	3.4 km
H 17-18	4.7 km	H 65	3.1 km
H 17 N	2.5 km	H 70	3.1 km
H 17 C	2.4 km	H 75	3.1 km
H 17 AK	4.0 km	H 80	3.1 km

Løpsleder: Hallvard Fjær

Løypeleggere: Jan Sverre Edstrøm og Jan Andreas Edstrøm

TD: Lars-Audun Granly, Nydalen SK

Salg av o-utstyr på samlingsplass ved Sport8

SPORT