

# Lillomarka O-lag inviterer til Gromløpet 2009

## Kretsløp langdistanse lørdag 16. mai



Uttakingsløp for Unionsmatchen 2009 for H/D 13-14 og H/D 15-16

Samlingsplass: Lillomarka Idrettspark ved Badedammen, Grorud  
Merket fra : Grorudkrysset ved Rv4  
Parkering: 400-1100 m å gå til samlingsplass  
Offentlig transport: Buss 62 stopper ved Monicaskolen 400m fra samlingsplass.  
Se [www.trafikanten.no](http://www.trafikanten.no)  
Start: Fra 11:00. Ca. 950 m å gå. Egen start for N-åpen 550m fra samlingsplass

Klasser og løypelengder	N-Åpen	1.5 km	D 21	6.4 km
	D 10	2.4 km	D 35	5.6 km
	D 11-12	2.4 km	D 40	4.1 km
	D 11-12 N	2.2 km	D 45	3.4 km
	D 13-14	3.5 km	D 45 AK	2.4 km
	D 13-16 N	2.5 km	D 50	3.4 km
	D 13-16 C	2.6 km	D 55	3.1 km
	D 15-16	4.1 km	D 60	3.1 km
	D 17-18	5.3 km	D 65	3.1 km
	D 17 N	2.5 km	D 70	2.4 km
	D 17 C	2.6 km	D 75	2.4 km
	D 17 AK	3.4 km	D 80	2.4 km
	D 19-20	5.6 km		
	N-Åpen	1.5 km	H 21	9.2 km
	H 10	2.4 km	H 35	7.8 km
	H 11-12	2.4 km	H 40	6.4 km
	H 11-12 N	2.2 km	H 45	6.0 km
	H 13-14	3.5 km	H 45 AK	3.1 km
	H 13-16 N	2.5 km	H 50	5.6 km
	H 13-16 C	2.6 km	H 55	5.3 km
H 15-16	5.3 km	H 60	4.1 km	
H 17-18	6.0 km	H 65	3.4 km	
H 17 N	2.5 km	H 70	3.1 km	
H 17 C	2.6 km	H 75	2.4 km	
H 17 AK	5.6 km	H 80	2.4 km	
H 19-20	7.8 km			

Det tas forbehold om justering av løypelengder og sammenslåing av klasser ved liten deltakelse.

Påmeldingsavgift: Tom. 16 år, kr. 60,-. Fom. 17 år, kr. 110,-. Etteranmeldingsavgift/ endringsgebyr hhv. kr. 30,- og kr. 50,-.  
Kart: Print fra Lillomarka o-lags kartdatabase, revidert 2008. Løyper opp til 4.1 km har målestokk 1:7500, lengere løyper 1:10000, ekv. 5m.  
Terreng: Variert og kupert terreng med en god del stier. Vekslede framkommelighet. Noe steinete bunn i de lengste løypene.  
Småttroll: Fra samlingsplass  
Barneparkering: På samlingsplass  
Vask: Våtklut

- Påmelding: Senest mandag 11. mai kl 23:59 via lenke på hjemmesiden til Lillomarka o-lag <http://www.lillomarka.no>. Husk å angi EMIT brikkenummer, ingen brikkeutleie.
- Etteranmelding: Online innen onsdag 13. mai kl 23:59. Begrenset mulighet til etteranmelding på samlingsplass fram til kl 10:00 på løpsdagen.
- Premiering: Premiering etter NOFs regler.
- Løpsleder: Hallvard Fjær, tlf. 48269745, hgfjæe@online.no
- Løypelegger: Jonas Juveli
- Kontrollør: (TD) Oppnevnes av kretsen
- O-utstyr Salg ved Sport8