



PM

Gromløpet

16 mai 2009

Lillomarka o-lag ønsker velkommen til året utgave av Gromløpet fra Lillomarka Idrettspark. Løpet er uttakingsløp til Unionsmatchen 2009 for jenter og gutter 13-16 år i AOOK.

Adkomst/parkering: Følg merking fra Grorud-krysset på Rv4. Da nye muligheter for parkering har åpnet seg, vil det kun være 100-400m fra parkering til samlingsplass.

Offentlig transport: Merket fra holdeplass Monicaskolen for Buss 62, 400m fra samlingsplass. (Barnevogner bør av på neste holdepl.) Se www.trafikanten.no.

Samlingsplass er nordre del av nedre platå i idrettsparken. Klubbtekt plassert på østsiden av innløpet. Kart over samlingsplass finnes på oppslagstavlen. Doer finner dere nedenfor skråningen vest for samlingsplassen. Området virker idag nokså uferdig, men det er planer for store investeringer i anlegget. Vi håper dette løpet viser at o-idretten vil ha stor nytte av en satsing på utendørsanlegg i Groruddalen.

Småttroll: Start for småttroll er ved innkjøringen til idrettsparken ca 250 m SØ for samlingsplass. Småttroll koster kr 30,- og betales ved starten.

Etteranmelding: Det er mulighet for etteranmelding fram til kl. 10.00 på samlingsplass. Etteranmeldingsgebyr hhv. Kr 30,- og 50,- for løpere under/over 17 år

Løpskartet: Kartutsnitt "Krutthuset" fra Lillomarka o-lags kartdatabase. Målestokk 1:10000 og 1:7500, 5 m ekvidistanse. Det aller meste av løpsområdet er revidert i løpet 2008/2009. Kartene er slått opp på samlingsplass.

Terrenget: Terrenget har varierende vegetasjon med både gammel og ung skog, stedvis tett granskog samt områder med åpen furuskog. Terrenget er forholdsvis kupert, og det er stedvis et tett nett av stier. Det er turorienteringsposter i området. Enkelte små stier kan være vanskelige å følge.

Forbudt område: Et hyttetun er markert som bebyggelse (gulgrønt) og må ikke løpes gjennom.

Backuplapper: Ligger i lagsposen. Skriv brikkenummer, navn og klasse på den hvite siden av backuplappen.

Løyper og klasser:

løype	km (nivå)	Klasser
1	9,6 (A)	H21
2	8,0 (A)	H19-20, H35
3	6,7 (A)	D21A, H40
4	6,0 (A)	H17-18, H45
5	5,7 (A)	D19-20, D35, H17AK, H50
6	5,5 (A)	D17-18, H15-16, H55
7	4,0 (A)	D15-16, D40, H60
8	3,6 (A)	D17AK, D45, D50, H65
9	3,3 (A)	D55, D60, D65, H45AK, H70
10	2,5 (A)	D45AK, D70, H75, H80
11	3,5 (B)	D13-14
12	2,7 (C)	D13-16C, D17C, H13-16C, H17C
13	2,4 (C)	D-10, D11-12, H-10, H11-12
14	2,6 (N)	D13-16N, D17N, H13-16N, H17N
15	2,4 (N)	D11-12N, H11-12N
16	1,6 (N)	N-Åpen
17	3,7 (B)	H13-14

Løype 1-6 bruker A3 kart med målestokk 1:10000. Løype 7-17 har A4 kart 1:7500. I forhold til innbydelsen er klassene D75 og D80 utgått p.g.a. manglende påmelding.

Startlister: På oppslagstavle på samlingsplass og start.

Start: Alle klasser følger rød-hvite bånd opp bakken på østsiden av samlingsplass mot start. Etter ca. 550 m passeres start for N-Åpen. Løpere i de andre klassene går videre og har sin start ca. 950 m fra samlingsplass. Disse løpere følger en merket løype ca. 100 m til startpost. Fristart for N-Åpen fra 10:00 til 12:30. De som følger N-åpen-løpere kan få et enkelt svart/hvitt kart ved starten.

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

Væskeposter: Løype 1 og 2 passerer en væskestasjon underveis i løypa

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.

Premiering: Premiering tas forløpende og annonseres av speaker.

Resultatlister: Resultatlister med strekktider legges ut på vår hjemmeside <http://www.lillomarka.no>.

Løpsleder: Hallvard Fjær

Løypelegger: Jonas Juveli

God tur i skogen!