



## Lillomarka O-lag inviterer til Gromløpet 2010 Kretsløp langdistanse søndag 6. juni

Samlingsplass: Langsetløkka på Kjelsås  
Merket fra : Ring 3, Storo  
Parkering: 400-1200m fra samlingsplass  
Offentlig transport: Buss 56 stopper ved Rundhaugen 400m fra samlingsplass. Tog, trikk og buss linjene 25 og 54 stopper på Kjelsås. Se [www.trafikanten.no](http://www.trafikanten.no)  
Start: Fra 11:00.  
Start 1: 900 m. Klassene N-åpen, D/H 11-12N, D/H-10, D/H 12, D70, D75, D80, H75, H80 og H85  
Start 2: 1800 m. Alle andre klasser

### Klasser og løypelengder:

N-Åpen	1.2 km	D 21	6.2 km
D 10	2.0 km	D 35	5.6 km
D 11-12	2.0 km	D 40	3.9 km
D 11-12 N	2.1 km	D 45	3.9 km
D 13-14	3.2 km	D 45 AK	2.9 km
D 13-16 N	2.3 km	D 50	3.6 km
D 13-16 C	2.6 km	D 55	3.6 km
D 15-16	3.9 km	D 60	3.5 km
D 17-18	5.1 km	D 65	3.5 km
D 17 N	2.3 km	D 70	2.9 km
D 17 C	2.6 km	D 75	2.9 km
D 17 AK	3.6 km	D 80	2.9 km
D 19-20	5.6 km		

N-Åpen	1.2 km	H 21	10.0 km
H 10	2.0 km	H 35	7.8 km
H 11-12	2.0 km	H 40	6.2 km
H 11-12 N	2.1 km	H 45	5.6 km
H 13-14	3.2 km	H 45 AK	3.6 km
H 13-16 N	2.3 km	H 50	5.1 km
H 13-16 C	2.6 km	H 55	5.1 km
H 15-16	5.6 km	H 60	3.9 km
H 17-18	6.2 km	H 65	3.6 km
H 17 N	2.3 km	H 70	3.5 km
H 17 C	2.6 km	H 75	2.9 km
H 17 AK	5.1 km	H 80	2.9 km
H 19-20	7.8 km	H 85	2.9 km

Forbehold om justering av løypelengder og sammenslåing av klasser ved liten deltakelse.

Påmeldingsavgift: Tom. 16 år, kr. 70,-. Fom. 17 år, kr. 130,-. Etteranmeldingsavgift hhv. kr. 30,- og kr. 70,-.

Kart: Print fra Lillomarka o-lags kartdatabase, ekv 5m, revidert

2009/2010.

Terrenget nær samlingsplassen er svært detaljrikt, og derfor vil vi bruke målestokkene:

1:5000 for D70, D75, D80, H75, H80, H85 og D45AK

1:10000 for D/H17-18, D/H19-20, D/H21, D/H35, H40, og H17AK

1:7500 for alle andre klasser

Terreng: Nordre del (nord for start 2): Noe kupert, men overveiende god framkommelighet og ren bunn. Søndre del: Kupert, vekslende framkommelighet med noe stenete bunn.

Småttroll: Fra samlingsplass

Barneparkering: På samlingsplass

Vask: Våtklut, mulighet for innendørs dusj (begrenset kapasitet)

Påmelding: Senest tirsdag 1. juni kl 23:59 via Lillomarkas side

<http://www.lillomarka.no>

Husk å angi EMIT brikkenummer, ingen brikkeutleie.

Etteranmelding: Online etteranmelding fram til lørdag 5. juni kl 18.00.

Premiering: Premiering etter NOFs regler.

Løpsleder: Hallvard Fjær, tlf. 48269745, hallvard.fjar@ife.no

Løypelegger: Mathias Benjaminsen

Kontrollør: (TD) NN OSI

Salg av O-utstyr Ved Sport8