



PM

Gromløpet

6. juni 2010

Lillomarka o-lag ønsker velkommen til året utgave av Gromløpet som arrangeres fra Langsetløkka på Kjelsås

Adkomst/parkering: Følg merking fra Storo-krysset på Ring 3. Det blir parkering på ulike områder i avstand 400-1200 m fra samlingsplass. Det henstilles til samkjøring p.g.a. begrenset perkeringskapasitet. Deltakere med kort vei anbefales å bruke sykkel.

Offentlig transport: Buss 56 stopper ved Rundhaugen 400 m fra samlingsplass. Tog, trikk og busslinjene 25 og 54 stopper på Kjelsås. Se www.trafikanten.no.

Samlingsplass avgrenses av friområdet på Langsetløkka. Klubbtelet plassert på østsiden mot Lachmannsvei, nord for Sport8-teltet.

Toaletter: Det er 2 toaletter i hovedetasjen på Varmestua, og ett i kjelleren. Det er i tillegg satt opp doer ved Start 2.

Dusj: Det er 3 dusjer i både herre- og damegarderobe i kjelleren på varmetua. Det er forbudt med o-sko inne!

Småttroll: Start for småttroll er i nordenden av samlingsplassen. 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 70,- for løpere under/over 17 år

Løpskartet: Kartutsnitt "Langsetløkka" fra Lillomarka o-lags kartdatabase. Målestokker 1:10000, 1:7500, 1:5000, 5 m ekvidistanse. Det aller meste av løpsområdet er revidert i løpet 2009/2010. Kartene er slått opp på samlingsplass.

Terrenget: Nordre del er noe kupert, overveiende god framkommelighet og ren bunn. Søndre del: Kupert, vekslende vegetasjon og framkommelighet og med stedvis steinete bunn

Obs! Andre poster i terrenget: Det er i løpsterrenget både turorienteringsposter og poster som benyttes i Pre-O arrangementet

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

Løyper, klasser og kartmålestokk:

løype	km (nivå)	Klasser	Målestokk
1	10 (A)	H21	1:10000
2	7,8 (A)	H19-20, H35	1:10000
3	6,2 (A)	D21A, H17-18, H40	1:10000
4	5,6 (A)	D19-20, D35	1:10000
4	5,6 (A)	H15-16, H45	1:7500
5	5,1 (A)	D17-18, H17AK	1:10000
5	5,1 (A)	H50, H55	1:7500
6	3,9 (A)	D15-16, D40, D45, H60	1:7500
7	3,6 (A)	D17AK, D50, D55, H45AK, H65	1:7500
8	3,5 (A)	D60, D65, H70	1:7500
9	2,6 (A)	D45AK, D70, D75, D80, H75, H80, H85	1:5000
10	3,2 (B)	D13-14, H13-14	1:7500
11	2,0 (C)	D-10, D11-12, H-10, H11-12	1:7500
12	2,6 (C)	D13-16C, D17C, H13-16C, H17C	1:7500
13	2,3 (N)	D13-16N, D17N, H13-16N, H17N	1:7500
14	2,1 (N)	D11-12N, H11-12N	1:7500
15	1,2 (N)	N-Åpen	1:7500

Startlister: På oppslagstavle på samlingsplass og start.

Start: Alle klasser følger blå-hvite bånd oppover grusveien i nordenden av samlingsplass. Etter 900 m passeres Start 1 som brukes av løype 9, 11, 14 og 15. Dvs. klassene N-åpen, D/H 11-12N, D/H-10, D/H 12, D70, D75, D80, H75, H80 og H85.

Løpere i alle andre klasser fortsetter til Start 2 som ligger ca. 1800 fra samlingsplass. Disse løpere følger en merket løype ca. 50 m til startpost.

Fri start 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.

Drikkestasjon: Alle løpere som benytter Start 2 har mulighet for å ta seg drikke ved start, og de passerer en drikkestasjon ca. 2 km før mål.

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 fortløpende og annonseres av speaker.

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

Løpsleder: Hallvard Fjær
Løypelegger: Mathias Benjaminsen
TD: Tord Erik Skyrud