



Lillomarka O-lag inviterer til Gromløpet torsdag 2. juni 2011 Kretsløp langdistanse

Løpet er en del av Trimtex cup 2011 og arrangeres i samarbeid med Nittedal Orientering

Samlingsplass: Bjonndalen skianlegg, ved Skytta i Nittedal
Merket fra : Gjelleråsen, krysset mellom riksvei 22 og riksvei 401 (Nittedalsveien). Merket nordfra fra riksvei 401 ved Skytta.
Parkering: 1000-1800 m fra samlingsplass
Offentlig transport: Buss 301 Oslo-Kongskog/Hellerudhaugen stopper ved Hagan ca 1200 m fra samlingsplass. Se www.trafikanten.no
Start: Fra kl. 11:00, ca. 400 m fra samlingsplass

Klasser og løypelengder:

N-Åpen	1.5 km	D 21	6.5 km
D 10	2.4 km	D 35	5.7 km
D 11-12	2.4 km	D 40	4.0 km
D 11-12 N	2.2 km	D 45	3.6 km
D 13-14	3.5 km	D 45 AK	2.6 km
D 13-16 N	2.5 km	D 50	3.6 km
D 13-16 C	2.8 km	D 55	3.4 km
D 15-16	4.0 km	D 60	3.4 km
D 17-18	5.3 km	D 65	3.2 km
D 17 N	2.5 km	D 70	2.6 km
D 17 C	2.8 km	D 75	2.6 km
D 17 AK	3.6 km	D 80	2.6 km
D 19-20	5.7 km		

N-Åpen	1.5 km	H 21	9.5 km
H 10	2.4 km	H 35	8.0 km
H 11-12	2.4 km	H 40	6.5 km
H 11-12 N	2.2 km	H 45	6.0 km
H 13-14	3.5 km	H 45 AK	3.4 km
H 13-16 N	2.5 km	H 50	5.7 km
H 13-16 C	2.8 km	H 55	5.3 km
H 15-16	5.3 km	H 60	4.0 km
H 17-18	6.0 km	H 65	3.6 km
H 17 N	2.5 km	H 70	3.4 km
H 17 C	2.8 km	H 75	3.2 km
H 17 AK	5.7 km	H 80	2.6 km
H 19-20	8.0 km	H 85	2.6 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 kartet Bjonndalen-Slattumsrøa, laser-kurver, ekv 5m, 2011. Terrenget er stedvis detaljrikt, og vi vil derfor bruke

Terreng:	målestokk 1:7500 for N-Åpen, D/H 11-12N, D/H -10, D/H 11-12, D/H 45AK og for D/H 50 og eldre. 1:10000 for de andre klassene Noe kupert. Nordre del er preget av skogsdrift og har varierende framkommelighet, mens søndre del har mye gammelskog med pen bunn.
Småttroll:	Fra samlingsplass
Barneparkering:	På samlingsplass
Vask:	Våtklut
Påmelding:	Senest Søndag 29. mai kl 23:59 via http://www.lillomarka.no Husk å angi EMIT brikkenummer, ingen brikkeutleie.
Etteranmelding:	Online etteranmelding fram til onsdag 1. juni kl 18.00.
Premiering:	Premiering etter NOFs regler.
Løpsleder:	Hallvard Fjær, tlf. 48269745, hallvard.fjar@ife.no
Løypeleggere:	David og Yngve Gottfridsson
Kontrollør: (TD)	Einar Jensen, Nydalen SK
Salg av O-utstyr	Ved Sport8