



PM

Gromløpet

2. juni 2011



Lillomarka o-lag og **Nittedal Orientering** ønsker velkommen til året utgave av Gromløpet som arrangeres fra Bjønndalen skianlegg i Nittedal

Adkomst/parkering: Følg merking fra Gjelleråsen - krysset mellom riksvei 22 og riksvei 401. Det blir parkering på ulike områder i avstand 1000-1800 m fra samlingsplass. Sykling fra parkering er mulig.

Offentlig transport: Buss 301 Oslo-Kongskog/Hellerudhaugen stopper ved Hagan ca 1200 m fra samlingsplass. Se www.trafikanten.no. Følg Skyttaveien og Bjønndalsveien vestover fra riksveien.

Samlingsplass er sletta/myra og skråningen nordvest for bygningene. Klubbtekt bes plassert mer enn 30 m fra innløpet.

Toaletter: Det er toaletter i en av bygningene sørøst for Sport8-teltet. Noen pappdoer for herrer er også rigget til i skogen bakenfor.

Småttroll: Start for småttroll er i sørøstre ende anlegget. Småttroll koster kr 30,- og betales ved starten.

Barneparkering: Ved sør-østre ende av anlegget.

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: Utsnitt fra "Slattumsrøa-Bjønndalen" utgitt av Nittedal Orientering og Lillomarka O-lag 2011. Målestokk 1:10000 og 1:7500, 5 m ekvidistanse. Kart-utsnitt er slått opp på samlingsplass.

Terrenget: Stedvis kupert, men god framkommelighet og ren bunn i søndre del. Nordre del av terrenget er mer preget av skogsdrift og har varierende framkommelighet.

Start: Alle klasser har samme startsted ca 400 m fra samlingsplass. Følg rød-hvite bånd langs grusvei/lysløype fra sørøstre ende av anlegget. Det er merket løype ca. 70 m til startpost.

Fri start for N-Åpen fra 10:00 til 12:30. De som følger N-åpen-løpere kan ta et kart ved starten

Backuplapper: Finner dere på bord ved veien til start. Skriv brikkenummer, navn og klasse på den hvite siden av backuplappen

Startlister: På oppslagtavle på samlingsplass og ved start.

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

Løyper, klasser og kartmålestokk:

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

Trimtex Cup: Klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 er Trimtex Cup -klasser hvor løperne skal bære startnummer som er hengt opp ved starten. Disse klassene har en publikumspost som sees ca 60m bortenfor sisteposten. Her vil speaker følge passeringstider. Ved denne posten starter et klatrestrekk. Den løperen som er raskest på dette strekket skal løpe med klatretrøye i neste Trimtex-cup-løp. Trimtex Cup -løypene er gjort noe kortere enn i innbydelsen p.g.a. kommende helgs Unionsmatch.

Drikkestasjon: Alle løpere som har løyper lenger enn 6km passerer selvbetjente drikkestasjoner markert på kartet nær veien innover fra samlingsplass.

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. Vinner i klasser over 35 år kan hente premie når klassen er klar.

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

Løpsleder: Hallvard Fjær

Løypeleggere: David Gottfridsson og Yngve Gottfridsson

TD: Einar Jensen, Nydalen