



# Gromløpet med Trimtex-cup

Søndag 14. mai 2023

Velkommen til det 42. Gromløpet fra Krigsskolen på Linderud, med Trimtex-cup og uttaksløp til Unionsmatchen for ungdom.

## Samlingsplass

Krigsskolen Linderud, Utfartsveien 2: <https://goo.gl/maps/zz88YHergKwV8Dhh8>

## Parkering

Parkering på deler av grusplassen på arena.

Ved stor deltagelse vil parkeringen på Linderudsenteret tas i bruk, ca 500m å gå.

## Offentlig transport

**T-Bane** til Linderud – derfra ca. 900m å gå til arena.

**Buss** 25, 31, 33, 380 eller 390 til Linderudsletta - derfra ca 400m å gå til arena

**Vi oppfordrer til at så mange som mulig bruker offentlig transport, da det er begrenset med parkering på arena.**

Se [www.ruter.no](http://www.ruter.no) for rutetider og alternativer.

## Start

Merket til start fra arena.

## Direkteløyper

2 km (C-nivå), 3 km (B-nivå) og 5 km (A-nivå) løyper med tidtaking. Påmelding i løpskontor på arena frem til kl 12:30. Fri start fra arena mellom kl. 11:00 og 13:00.

Startkontingent kr. 100,-, vipps betaling ved direktepåmelding på samlingsplass. Ta med egen EmitTag.

## Stemplingsystem

Vi bruker Emit touch free stemping, så meld deg på med din emiTag-brikke (samme som du bruker på skirenn, 7 siffer).

Merk at Emitags med serienummer lavere enn 3 992 590 er for gamle i år og må byttes pga batterialder.

Løpere som ikke har egen brikke kan leie for kr.50,-

## Kart

Alunsjøen, 2022, 1:10000 og 1:7500, ekv 5m, printet

## Terreng

Terrengt nærmest arena er todelt med klassisk stirikt nærterreng og områder med kulturlandskap bestående av åpne svaberg med spredt furuskog i mellom. For de lengste løypene vil man komme til mer grov kupert terreng delt av større stier.

## Klasser, vanskelighetsnivå og målestokk

Løpet er langdistanse for alle klasser utenom N løyper og åpen løyper. Innbydelse oppdateres med løypelengder når det er tilgjengelig.

Klasse	Lengde (km)	Klasse	Lengde (km)	Nivå	Målestokk
D 21	8,0	H 21	9,4	A	1:10 000
D 19-20	6,2	H 19-20	8,0	A	1:10 000
D 17-18	6,2	H 17-18	7,2	A	1:10 000
D 13-14*	3,4	H 13-14*	3,4	B	1:7 500
D 15-16*	4,8	H 15-16*	5,1	A	1:10 000
D 11-12	2,2	H 11-12	2,2	C	1:7 500
D 9-10	2,0	H 9-10	2,0	N	1:7 500
D 35-	7,2	H 35-	8,0	A	1:10 000
D 40-	6,2	H 40-	7,2	A	1:10 000
D 45-	6,2	H 45-	7,2	A	1:10 000
D 50-	5,1	H 50-	5,8	A	1:7 500
D 55-	4,8	H 55-	5,8	A	1:7 500
D 60-	4,8	H 60-	4,8	A	1:7 500
D 65-	3,4	H 65-	4,8	A	1:7 500
D 70-	2,9	H 70-	3,4	A	1:7 500
D 75-	2,9	H 75-	2,9	A	1:7 500
D 80-	1,8	H 80-	1,8	A	1:7 500
D 85-	1,8	H 85-	1,8	A	1:7 500
AL åpen	8,0			A	1:10 000
AK åpen	4,8			A	1:10 000
B-åpen 17-	2,9	B-åpen 10-16	2,9	B	1:7 500
C-åpen 17-	2,6	C-åpen 10-16	2,2	C	1:7 500
N2-åpen 17-	2,0	N2-åpen 10-16	2,0	N	1:7 500
N-åpen	1,6			N	1:7 500

\* Trimtextcup og uttaksløp til Unionsmatchen

**Merk at alle åpen klasser har fri start**

Forbehold om justering og sammenslåing av klasser.

## Småttroll

Egen småttroll-løype på samlingsplass begge dager, kr. 30.

## Vask

Våtklut

## Påmelding

Senest mandag 8. mai kl. 23:59

Link til påmelding Gromløpet: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/17195>

## Etteranmelding

Online etteranmelding fram til fredag 12. mai kl. 18:00.

Deretter på samlingsplass søndag frem til kl 10:00

## Påmeldingsavgift

Tom. 16 år, kr. 100,-. Fom. 17 år, kr. 200,-,

Etteranmeldingsavgift hhv, kr. 50,- og kr. 100,-

Ikke tillegg for klasser til og med 12 år eller i åpne klasser uansett alder.

Leiebrikke kr. 50,-

Klubben blir fakturert i etterkant.

## Premiering

Premiering etter NOFs regler.

## Kiosk

Det blir klassisk kiosksalg på arena med pølse, kaker, brus og selvfølgelig Lillomarkas supersveler!

## Sportsutstyr

4allsports kommer med salg på arena.

Du finner utvalget på: [www.4allsport.com](http://www.4allsport.com)

## Løpsleder

Mathias Benjaminsen

mob: 93816270

e-post: [mabenjam@gmail.com](mailto:mabenjam@gmail.com)

## Løypelegger

Arne Dybdal

## Kontrollør (TD)

Jøran Kristensen, Heming

**TRIMTEX**  
**TRIMTEX**