



Pareto

**TRIMTEX**

## FOSSUMLØPET 2025 med TRIMTEX-CUP

### Søndag 17. august 2025

*Velkommen til Fossumløpet 2025 med Trimtex-cup for ungdomsklassene. Løpet har samlingsplass ved Fossum klubbhus i Bærum. Mellomdistanse i alle klasser.*

*Ekstrapremier i hver av Trimtex-klassene for løperne med de tre beste sammenlagttidene fra Ivar-O-løpet (16. aug) og Fossumløpet.*

<b>Tid</b>	Første ordinære start kl. 11.00. Alle direkte- og N-klasser har valgfri starttid mellom kl. 10.00 og 12.00
<b>Arena</b>	Fossum klubbhus, som er klubbhus og idrettsanlegg for Fossum IF
<b>Adkomst</b>	<u>Med bil:</u> Ankerveien 245 i Bærum. Merket fra FV 168 Griniveien ved avkjøringen mot Fossum (Fossumveien). Bilvei helt fram.  <u>Kollektivt:</u> Buss 230 Sandvika-Ila til busstopp Fossumbanen.
<b>Parkering</b>	Parkering i området og langs Østernvannsveien, følg vaktens anvisninger. Parkering kr 60 betales på vipps til 661475 (FIF O aktivitet). Det er inntil 700 meter fra parkering til samlingsplass
<b>Samlingsplass</b>	Ved klubbhuset
<b>Start</b>	Cirka 800 meter langs grusvei til start (felles for alle klasser)

## Klasser, løypelengder, nivå og målestokk

De angitte løypelengder er foreløpige. Det kan bli ytterligere sammenslåing av klasser med liten påmelding. Endelig oversikt over løyper og klasser kommer i PM.

Klasse	Lengde (km)	Klasse	Lengde (km)	Nivå	Målestokk
D 19-	4,1	H 19-	4,6	A	1 : 10 000
D 17-18	4,1	H 17-18	4,6	A	1 : 10 000
D 15-16*	3,5	H 15-16*	3,8	A	1 : 10 000
D 13-14*	2,7	H 13-14*	2,9	B	1 : 10 000
D 11-12	2,3	H 11-12	2,3	C	1 : 7 500
D 9-10	2,0	H 9-10	2,0	N1	1 : 7 500
D 40-	3,3	H 40-	3,8	A	1 : 7 500
D 50-	3,0	H 50-	3,3	A	1 : 7 500
D 60-	3,0	H 60-	3,0	A	1 : 7 500
D 70-	3,0	H 70-	3,0	A	1 : 7 500
D 80-	3,0	H 80-	3,0	A	1 : 7 500
AL åpen			4,1	A	1 : 10 000
AK åpen			3,3	A	1 : 7 500
B – åpen 17-	3,2	B – åpen -10-16	3,2	B	1 : 7 500
C-åpen 17-	2,7	C-åpen 10-16	2,7	C	1 : 7 500
N2-åpen 17-	2,6	N2-åpen 9-16	2,6	N2	1 : 7 500
N1-åpen for alle			2,0	N1	1 : 7 500

\* Trimtex-klasser.

## Beskrivelse av nivå/vanskegrad:

N1 Nybegynner (veldig lett)	Dette er aller enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn. Har opplagte veivalg langs sammenhengende ledelinjer (sti, vei, bekk, gjerde og lignende). Alle poster ligger ved ledelinje.
N2 Nybegynner (lett)	Har opplagte veivalg langs ledelinjer. Kan ha kuttemuligheter på noen strekk. Kan ha skifte av ledelinjer ved post og 1-3 ganger mellom postene. Poster kan henge 5-15 meter fra ledelinje, men synlig fra ledelinjen.
C Avansert begynner (nokså lett)	Følger stort sett ledelinjer, men utøver må av og til forlate ledelinjer. Kan ha strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100-150 meter fra ledelinjer på tydelig detalj.
B Øvet (middels vanskelig)	Kan være orientering uten ledelinjer på strekk. Må forstå høydekurver og finorientering mot postene. Poster på tydelige detaljer med sikker, oppfangende detalj 100-200 meter bak posten
A Erfaren (vanskelig)	Kan være krevende orientering uten tydelige detaljer på strekk eller nær posten. Må kunne alle orienteringsteknikker.

## Start

Det er cirka 800 meter (10 min gange) langs merket vei/sti til start.

## Stemplingssystem

Emit (EKT) brikke. Løpere som ikke har egen brikke kan leie.

## Kart og terreng

Lathusåsen. Utgitt 2025. Kartet er nyrevidert, og bygger på et utdrag fra Fossums kartdatabase. Ekvidistanse 5 meter. Målestokk er angitt i oversikt over klasser og løyper.

Terrenget er del av Bærumsmarka, og er et mye brukt utfartsområde med stor skog, småskog, hugstfelt, stier, lysløyper og veier.



Kartutsnitt

## Påmelding

Senest tirsdag 12. august kl. 23:59

Link til påmelding i Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/20641>

## Etteranmelding

Online etteranmelding i Eventor fram til torsdag 14. august kl. 18:00.

Deretter på samlingsplass på løpsdagen for åpne klasser fram til kl 12:00, og så lenge kartbeholdning rekker.

## Påmeldingsavgift

Løpere til og med 16 år: 110 kr, løpere fra og med 17 år: 220 kr. Tillegg for etteranmelding: 50%. Det er ikke etteranmeldingstillegg for løpere til og med 12 år eller i åpne klasser uansett alder.

Startkontingenter faktureres klubbene etter løpet. Leiebrikke kr. 50,-

## Trimtex-cup for H/D 13-16

Løpet inngår i Trimtex-cup for løpere i D/H13-14 og D/H15-16. I disse klassene skal løpere ha startnummer (selvbetjent henting på start). Løpets speakertjeneste vil følge disse klassene spesielt.

## For de aller minste (småtroll og barneparkering)

Egen småtroll-løype på samlingsplass, kr. 30.

Tilbud om barneparkering.

## Vask og sanitær

Våtklut. Det er god tilgang på toaletter ved klubbhuset. Ikke gå inn med piggsko!

## Premiering

Ordinær premiering etter NOFs regler for Fossumløpet:

- Premie til alle fullførende i klasser t.o.m. 12 år.
- 1/3 premiering i klasser 13-16.
- 1/8 premiering i A-klasser for aldersklassene 17-18, 19-35.
- Ingen premier i øvrige klasser f.o.m. 40 år.

Ekstrapremier: Gjennom sitt NightHawk-fond har IL Tyrving satt opp ekstrapremier til de tre beste løperne i Trimtexcup-klassene D/H 13-14 og D/H 15-16, basert på sammenlagt løpstid for Tyrvings Ivar-O-løpet 16. aug. og Fossumløpet 17. aug. Ekstrapremiene er gavesjekker på henholdsvis kroner 3000, 2000 og 1000 til bruk i nettbutikken til Trimtex. Gavesjekkene deles ut på Fossumløpet under den ordinære premieutdelingen.

## Kiosk

Salg av vanlige kioskvarer som kaker, frukt og kaffe

## Salg av orienteringsutstyr

O-SPORT (<https://www.4allsport.com/>) har salg av orienteringsutstyr på samlingsplass.

## Spørsmål om påmelding, klassebytte mm

Har du spørsmål om påmelding, etteranmelding, klassebytte med mer i dagene før løpet, bes du kontakte Stein Hagen, tlf: 99160810, [stein@shconsulting.no](mailto:stein@shconsulting.no)

## Løpsleder

Frode Strisland, tlf: 93452439 epost: [frode.strisland@gmail.com](mailto:frode.strisland@gmail.com)

## Løypelegger

Erlend Sommerhein, tlf: 40062033, epost: [erlsom@icloud.com](mailto:erlsom@icloud.com)

## Teknisk delegert (kontrollør)

Håkon Løvli, Asker SK