



Gromløpet 2026

med Trimtex-cup i AOOK

Søndag 31. mai

Velkommen til det 46. Gromløpet - fra Grefsenkleiva.

Arena

Grefsenkleiva, Årvoll: <https://maps.app.goo.gl/QpQTABLgrfU1dadC9>

Parkering

Vestfra: Parkering på utfartsparkering Grefsenkollen. 900 meter nedoverbakke til arena. Følg veiskilting til Grefsenkollen fra Sinsenkrysset eller Kjelsås.

Østfra: Parkering på utfartsparkering Grefsenkleiva. 300 meter oppoverbakke til arena. Merket etter avkjøring fra RV4 Bjerkekrysset.

Ved stor deltagelse vil lengre gangavstand måtte påregnes.

Offentlig transport

Buss 25 eller 31 til Stig holdeplass - derfra ca 1 km å gå til arena

Vi oppfordrer til bruk av offentlig transport.

Se www.ruter.no for rutetider og alternativer.

TRIMTEX

Start

Første start er klokken 11.00. Merket fra arena.

Vi legger opp til valgfri start i alle klasser bortsett fra H/D 13-16.

Løperne velger starttid på start mellom kl.11-13 (fra 10.30 i åpne klasser)

Stemplingssystem

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 4 252 870 nå trolig har for gamle batterier og bør byttes ut. Oppdater alltid din Eventor-konto med nye brikkenummer.

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

Kart

Grefsenkollen/Linderudkollen, revidert 2026, 1:10000 (H/D 15-40) og 1:7500 / 1:5000 (andre klasser), ekv. 5m, printet på vannfast papir

Terreng

Terrengtet er kupert og består av blandingskog av gran, furu og løvtrær med varierende sikt. Det er lite hogst i området. Bunnen er relativt godt løpbar, og det er en god del stier i terrengtet.

Direkteløyper

N-nivå, C-nivå, B-nivå og A-nivå løyper. Påmelding i løpskontor på arena frem til kl 12:00. Fri start mellom kl. 10:30 – 13:00.

Startkontingent kr. 100/200,-. Klubbene faktureres i etterkant. Klubbløse løpere betaler med vipps på samlingsplass. Ta med egen EmitTag hvis du har.

Klasser, vanskelighetsnivå og målestokk

Løpet er langdistanse for alle klasser. Trimtex Cup for 13-16-klasser.

Innbydelsen er oppdatert med korrekte løypelengder.

Klasse	Lengde (km)	Klasse	Lengde (km)	Nivå	Målestokk
D 21	7,5	H 21	8,9	A	1:10000
D 19-20	6,6	H 19-20	7,5	A	1:10000
D 17-17	6,6	H 17-18	7,5	A	1:10000
D 15-16 TC	4,9	H 15-16 TC	5,4	A	1:10000
D 13-14 TC	3,2	H 13-14 TC	3,2	B	1:10000
D 11-12	2,2	H 11-12	2,2	C	1:5000
D 9-10	2,0	H 9-10	2,0	N	1:5000
D 35-	5,6	H 35-	6,1	A	1:10000
D 40-	4,7	H 40-	5,6	A	1:10000
D 45-	4,7	H 45-	5,6	A	1:10000
D 50-	3,9	H 50-	4,7	A	1:7500
D 55-	3,9	H 55-	4,7	A	1:7500
D 60-	3,5	H 60-	3,9	A	1:7500
D 65-	3,5	H 65-	3,9	A	1:7500
D 70-	2,3	H 70-	3,5	A	1:5000/1:7500
D 75-	2,3	H 75-	2,3	A	1:5000
D 80-	1,7	H 80-	1,7	A	1:5000
D 85-	1,7	H 85-	1,7	A	1:5000

AL åpen	6,1			A	1:10000
AK åpen	3,9			A	1:7500
B-åpen 17-	3,5	B-åpen 10-16	3,2	B	1:7500
C-åpen 17-	2,2	C-åpen 10-16	2,2	C	1:5000
N2-åpen 17-	2,0	N2-åpen 10-16	2,0	N	1:5000
N-åpen	1,6			N	1:5000

Småtroll og Rakettløype

Egen småtroll-løype og rakettløype på samlingsplass, kr. 30,- med vipps. Det blir overraskelser i småtroll-løypa.

Vask

Våtklut

Påmelding

Senest tirsdag 26. mai kl. 23:59

Link til påmelding Gromløpet: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/22463>

Etteranmelding

Online etteranmelding fram til kl 12:00 på løpsdagen.

Påmeldingsavgift

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

Etteranmeldingsavgift hhv, kr. 50,- og kr. 100,-. Ikke tillegg for løpere til og med 12 år.

Leiebrikke kr. 50,-.

Klubbene blir fakturert i etterkant, men klubbløse løpere betaler med vipps på samlingsplass.

Premiering

Premiering etter NOFs regler.

Grombua og Ståles Pølsebod

Det blir klassisk kiosksalg på arena med kaker, brus og selvfølgelig Lillomarkas supersveler. I tillegg åpner vi Ståles Pølsebod med ulike pølse-varianter!

TRIMTEX

Sportsutstyr

Det er usikkerhet om O-sport kommer med salg på arena. Du finner utvalget på:
www.4allsport.com

Løpsleder

Vidar Benjaminsen

mob: 93 20 47 90

e-post: b-sats@online.no

Løypelegger

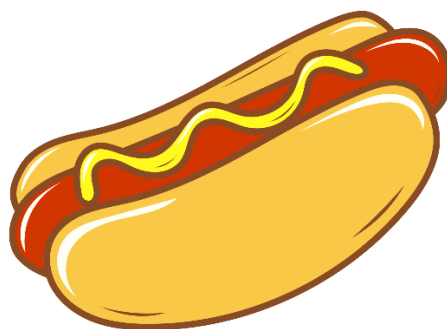
Håkon Bogason

Kontrollør (TD)

Pål Christian Ingierd, Bækkelaget

Velkommen til Gromløpet og

**Ståles
Pølsebod**



TRIMTEX