



Pareto

TRIMTEX

FOSSUMLØPET 2026 med TRIMTEX-CUP

Søndag 16. august 2026

Velkommen til Fossumløpet 2026 med Trimtex-cup for ungdomsklassene. Løpet har samlingsplass ved Sørkedalen IF klubbhus i Sørkedalen, Oslo.

Mellomdistanse i alle klasser.

Tid	Første ordinære start kl. 11.00. Alle direkte- og N-klasser har valgfri starttid mellom kl. 10.00 og 12.00
Arena	Sørkedalen IF klubbhus i Sørkedalen
Adkomst	<u>Med bil:</u> https://maps.app.goo.gl/gkqfrZtJistCH4s9A <u>Kollektivt:</u> T-bane til Røa, buss 41 til buss-stopp Søndre Venner. Bussen tar ca 15min.
Parkering	Parkering på arena, inntil samlingsplass. Parkering kr 75,- betales på Vipps til 35976 (FIF O aktivitet).
Samlingsplass	Ved klubbhuset Sørkedalen IF

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.

Stemplingssystem

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

Kart og terreng

Terrenget er del av Sørkedalen vest med kupert skogsterreng med en del stier og gamle og nye hogstfelt.

Påmelding

Påmelding på eventor: <https://eventor-norway.orientering.se/Events/Show/22565>

Ordinær påmeldingsfrist tirsdag 11.august kl 23.59.

Etteranmelding senest torsdag 13.august kl 23.59.

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

Påmeldingsavgift

Løpere til og med 16 år: 100 kr, løpere fra og med 17 år: 240 kr.

Tillegg for etteranmelding: 50%. Leiebrikke kr. 50,-

Det er ikke etteranmeldingstillegg for løpere til og med 12 år eller i åpne klasser uansett alder.

Startkontingenter faktureres klubbene etter løpet, eller kan betales via Stripe ved påmelding.

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. 50,-

Tilbud om barneparkering.

Vask og sanitær

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

Premiering:

- Premie til alle fullførende i klasser t.o.m. 12 år. Felles premieutdeling etter at alle i klassen er i mål.
- Full premiering i klasser 13-16. Felles premieutdeling etter at alle i Trimtex-cup er i mål.
- 1/8 premiering i A-klasser for aldersklassene 17-18, 19-35.
- Ingen premier i øvrige klasser f.o.m. 40 år.

Kiosk

Salg av vanlige kioskvarer som kaker, frukt og kaffe

Spørsmål om påmelding, klassebytte mm

Har du spørsmål om påmelding, etteranmelding, klassebytte med mer i dagene før løpet, bes du kontakte Fredrik Høyer, fh@systemsoft.no

Løpsleder

Kjersti Baksaas-Aasen, kbaase@online.no, 9776325

Løypelegger

Erlend Sommerheim, tlf: 40062033, epost: erlsom@icloud.com

Teknisk delegert (kontrollør)

Bjørn Christiansen, Østmarka OK