FOSSUMLØPET 2023 med TRIMTEX-CUP

Søndag 11. juni 2023

Velkommen til Fossumløpet 2023 med Trimtex-cup for ungdomsklassene. Løpet har samlingsplass på Lokalet i Sørkedalen. Langdistanse for 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	Lokalet i Sørkedalen, som er klubbhus og idrettsanlegg for Sørkedalen IF
Adkomst	Med bil: Lokalet, Sørkedalsveien 1064, 0758 Oslo. Bilvei helt fram. Kollektivt: Buss 41 fra Røa, stopper ved Lokalet: www.ruter.no
Parkering	Parkering ved Lokalet så langt plassen rekker, følg vaktenes anvisninger. Parkering kr 60 for parkering ved Lokalet, Vipps til 35976 FIF O Arrangement med bilnummer angitt. Det er også offentlig parkering uten parkeringsavgift ved Elveli (avkjøring ved Sørkedalen skole, deretter 10 min gange).
Samlingsplass	Ved Lokalet.

Klasser, løypelengder, vanskegrad og målestokk

Klasse	Lengde (km)	Klasse	Lengde (km)	Nivå	Start	Målestokk
D21	6,6	H21	9,1	A	Start 2	1:10 000
D 19-20	5,7	H 19-20	6,6	A	Start 2	1:10 000
D 17-18	4,7			A	Start 2	1:7 500
		H 17-18	5,7	A	Start 2	1:10 000
D 15-16*	3,3	H 15-16*	4,5	A	Start 2	1:10 000
D 13-14*	2,9	H 13-14*	2,9	B	Start 2	1:10 000
D 11-12	2,5	H 11-12	2,5	C	**Start 1**	1:7500
D 9-10	1,5	H 9-10	1,5	N1	**Start 1**	1:5000
D 35-	5,7	H 35-	6,6	A	Start 2	1:10 000
D 40-	4,7			A	Start 2	1:7 500
		H 40-	5,7	A	Start 2	1:10 000
D 50-	4	H 50-	4,7	A	Start 2	1:7 500
D 55-	3,2	H 55-	4	A	Start 2	1:7 500
D 60-	3,2	H 60-	4	A	Start 2	1:7 500
		H 65-	3,2	A	Start 2	1:7 500
D 70-	2,8	H 70-	2,8	A	Start 2	1:7 500
		H 75-	2,8	A	Start 2	1:7 500
D 80-	2,8			A	Start 2	1:7 500
		H 85-	2,8	A	Start 2	1:7 500
AL åpen			6,6	A	Start 2	1:10 000
AK åpen			4,7	A	Start 2	1:7 500
B – åpen 17-	2,9	B – åpen -10-16	2,9	B	Start 2	1:10 000
C-åpen 17-	2,5	C-åpen 10-16	2,5	C	**Start 1**	1:75 00
N2-åpen 17-	1,7	N2-åpen 9-16	1,7	N2	**Start 1**	1:75 00
N1-åpen for alle			1,5	N1	**Start 1**	1:5 000

* Trimtex-klasser.

Løperdrikke ute i løypa på de lengste løypene

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

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 merket til start.

Start 1: 500 meter å gå langs vei/sti for løypene N1, N2 og C åpen.

Start 2: 1300 meter å gå langs vei for alle andre klasser, cirka 100 meter stigning til start, ca 15 minutter å gå.

Stemplingssystem

Emit brikke. Løpere som ikke har egen brikke kan leie.

Kart og terreng

Lønnåsen. Utgitt 2023. Kartet er nyrevidert, og bygger på et utdrag fra Fossums kartdatabase.
Ekvidistanse 5 meter. Målestokk er angitt i oversikt over klasser og løyper.
Kupert skogsterreng med en del stier og gamle og nye hogstfelt.

Påmelding

Senest tirsdag 6. juni kl. 23:59

Link til påmelding i Eventor: https://eventor.orientering.no/Events/Show/17215

Etteranmelding

Online etteranmelding i Eventor fram til torsdag 8. juni 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: 100 kr, løpere fra og med 17 år: 200 kr. Tillegg for etteranmelding: 50%. Det er ikke tillegg 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 H/D 13-14 og H/D15-16. 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 Lokalet. Ikke gå inn med piggsko!

Premiering

Premiering etter NOFs regler:

- 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, 19-20 og 21- 35
- Ingen premier i øvrige klasser f.o.m. 17 år.

Kiosk

Salg av vanlige kioskvarer, som kaker, frukt og kaffe

Salg av orienteringsutstyr

4Allsport.com (O-SPORT) har salg av orienteringsutstyr på arena.

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

Løpsleder

Frode Strisland, tlf: 93452439 epost: frode.strisland@gmail.com

Løypelegger

Morten Fismen, tlf: 91797772, epost: morten.fismen@gmail.com

Teknisk delegert (kontrollør)

Stein Blomseth, Lillomarka OK