

PM – NORGESCUP SENIOR OG HULDERSPRINTEN 2025



Trimtex-cup og
uttaksløp til Unionsmatchen på lørdagens
mellomdistanse

TRIMTEX

Fet Orienteringslag ønsker hjertelig velkommen til Norgescup Senior/U23 og Huldersprinten 2025, lørdag 24. og søndag 25. mai 2025!

Arena

Arena er på Fet Pukkverk, Gan.

Viktig: Vi er gjester i et pukkverk og det er satt opp sperringer langs bruddkanter og grushauger og det er ikke tillatt å bevege seg utenfor sperringene inne i pukkverket. Vi ber foreldre holde godt øye med barna at det ikke klatres i grus og steinhauger.

Det bemerkes også at det er hardt underlag på arena, så det er utfordrende å få ned teltplugger til lagstelt. Bruk andre metoder til å holde barduner på plasse eller hør eventuelt med arrangøren for utlån av batteridrevet slagdrill.

Adkomst

Merket fra rv. 22, 7 km sør-øst for Fetsund, mot Mysen

Offentlig transport

Buss 490 fra Lillestrøm bussterminal til busstopp Stensrud, ca 9 km fra Fetsund.

Se <https://reise.ruter.no/> for rutetider.

Det er omlag 1 km å gå fra busstoppet til arena. Følg Hølandsveien østover til du finner merkingen til Arena.

Parkering

Gode romslige parkeringsplasser direkte på arena.

Parkeringsavgift kr. 60,- VIPPS #38255.

Det er særdeles barnevognvennlig.

Presse og TD-parkering har egen parkering nær syd på arena, se arenakart.

Kart

Dalen, utgitt i 2023, utvidet og revidert i 2025. Synfaring og rentegning: Kristen Treekrem.

Målestokk 1:15:000/1:10 000. Ekvidistanse 5 meter.

Enkelte klasser har målestokk 1:7500, se klasseoversikt.

Kartet er laserprintet på vannfast papir av Benjaminsen Sats og Trykk.

Det er kartplast for selvbetjening på start dersom noen ønsker dette.

Kart for klassene: D/H 9-10, D/H 11-12, N1-åpen, N2-åpen 10-16, N2-åpen 17- og C-åpen 10-16, fås utlevert før start og må hentes i sekretariatet. Det samme gjelder kart for ledsager.

NB! Husk å ta med kartet til start.

Kart for Norgescup blir samlet inn etter målgang, ikke øvrige kart og det henstilles derfor til fair play, slik at løpere som ennå ikke har løpt unngår å få se kartet før start.

Terreng

Terrenget er stort sett lettløpt, men det har vært snøfritt siden 1. mars så lyngen har reist seg og krever sine krefter. Deler av terrenget er relativt kupert med en skråli som de fleste vil bli bedre kjent med. Det er også store partier lørdag som det er lenge side det har vært drevet skogsdrift.

PM – NORGESCUP SENIOR OG HULDERSPRINTEN 2025



Trimtex-cup og
uttaksløp til Unionsmatchen på lørdagens
mellomdistanse

TRIMTEX

Her er det litt urskog preg med fantastiske partier og områder hvor skogen tar noe av sikten, men fortsatt fin bunn.

Det er foretatt noe tynning i området nærmest arena.

Det er relativt lite stier, men noen turstier og skiløyper går igjennom terrenget. I tillegg er det noen dyretråkk som ikke er med på kartet. Siden det stedvis ikke er så mye detaljer er det en del stein som kanskje ikke er i normert størrelse som er tatt med på kartet. Det er generelt ikke mye steiner i området og det tydelig der steinene er tatt med.

Søndag vil de fleste løypene gå i et område hvor det har vært mer skogsdrift igjennom årene og det gir litt annen vegetasjon. Det er også mer hogst / gamle hogst og litt mer varierende skog, men gjennomgående god løpbarhet. I forbindelse med hogsten er det en del tømmerlep som er fine å følge / orientere etter, men de er ikke alltid like løpbare (dype hull og jord / myr med dårlig hold).

Det er veldig tørt i skogen. Det gjelder også myrer, men de suger fortsatt krefter. Bekker og myrsig kan være vanskelige å se pga tørken.

N- og C-løypene vil gå gjennom et boligområde på slutten av løypene på søndagens løp.

Poster

Postene er markert med vanlige o-skjermer. EMIT stemplings-enheter på postbukker.

NB: Postene kan ligge tett, sjekk koder!

Arenapassering

Lørdag: Klassene i Norgescup og Trimtex-cup har passering på arena. Merking skal følges ned til samlingplass og følge merket korridor videre opp til nytt startpunkt. Rett før startpunktet vil man krysse et gjerde som er merket. Vis forsiktighet ved passering her.

Merket løype må følges til ny startpost.

Klassene i Norgescup og Trimtex-cup har kartsnu ved arenapassering. **Kartet snus på passeringspost, så følger dere merket løype til nytt startpunkt som er tegnet inn som en starttrekant.**

Søndag: Klassene i Norgescup har passering av arena. Det er samme passeringspost, merking og nytt startpunkt som lørdagen. Det er kartbytte på passering. Arrangøren har drikke ved arenapassering, og det er muligheter for langing av drikke / næring på passering.

Løperdrikke

Lørdag: Det er drikke etter målgang for alle.

Søndag: Det er 3 drikkestasjoner i skogen for Norgescup løpere, samt drikke etter målgang for alle.

Drikke	H21	D21
Meldepost (saft / vann)	4,0 km	3,5 km
Passering Arena (saft / vann)	8,3 km	6,5 km
I "skogen" (vann)	Ca 10,5 km	Ca 8,5 km

PM – NORGESCUP SENIOR OG HULDERSPRINTEN 2025



Trimtex-cup og
uttaksløp til Unionsmatchen på lørdagens
mellomdistanse

TRIMTEX

Brikkessjekk og GPS utdeling

Det er brikkesjekk for alle løpere på vei til start. Se Arenakart.

Utvalgte løpere i Norgescup skal løpe med GPS for tracking. Se liste i Eventor over hvilke løpere dette gjelder. GPS og vest deles ut på samme sted som brikkesjekk. Se Arenakart.

GPS og vester samles inn etter fullført løp i mål.

Start

Lørdag:

Kl. 11:00: Første start alle klasser i henhold til startliste i Eventor.

Åpne klasser har fri start fra klokken 11. N-åpen kan starte fra kl 10.

Siste start åpne klasser er kl. 13:00.

Fra arena er det 2100 m på grus og asfalt til start.

Det er merket med røde og hvite merkebånd sørover fra arena. Vis forsiktighet langs en trafikkert vei. Det er toaletter ved start. Det er backup-lapper for tilgjengelig på start.

Det er mulighet for å legge overtrekkstøy igjen på start, men ingen kjøring tilbake før etter kl. 12.

Løpere i Norgescup og Trimtex-cup skal ha startnummer. Disse finnes sammen med sikkerhetsnåler på start for selvbetjening. Følg startlisten som er ved start.

På start er det startklokke som angir oppropstiden 3 minutter før starttid. Det er også en startklokke i enden av slusene som angir starttiden. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig på start for alle klasser. Vær nøye når dere tar postbeskrivelser og kart.

Klasser i Norgescup har klokketidsstart og skal nulle brikker før inngang til startslusene. Øvrige klasser skal nulle brikker i startøyeblikket.

Avstand fra start til startpost er ca. 190 m og det er merket til startpost med røde/hvite bånd.

Søndag:

Kl. 10:00: Første start Norgescup i henhold til startliste i Eventor.

Kl. 11:00: Første start øvrige klasser i henhold til startliste i Eventor.

Åpne klasser har fri start fra klokken 11. N-åpen kan starte fra kl 10.

Siste start åpne klasser er kl. 13:00.

Fra arena til start er det 450 m på grusvei til start. Det er merket med røde og hvite merkebånd sørover fra arena. Oppvarming må skje langs veien mellom arena og start.

Det er ikke toaletter ved start. Det er backup-lapper for tilgjengelig på start.

Løpere i Norgescup skal ha startnummer. Disse finnes sammen med sikkerhetsnåler på start for selvbetjening. Følg startlisten som er ved start.

På start er det startklokke som angir oppropstiden 3 minutter før starttid. Det er også en startklokke i enden av slusene som angir starttiden. Løse postbeskrivelser er tilgjengelig på start for alle klasser. Vær nøye når dere tar postbeskrivelser og kart.

Norgescup har klokketidsstart og skal nulle brikker (Emit + emiTag) før inngang til startslusene. Øvrige klasser skal nulle brikker i startøyeblikket.

Avstand fra start til startpost er ca. 150 m og det er merket til startpost med røde/hvite bånd.

PM – NORGESCUP SENIOR OG HULDERSPRINTEN 2025



Trimtex-cup og
uttaksløp til Unionsmatchen på lørdagens
mellomdistanse

TRIMTEX

Meldepoter

Klasser i Norgescup og Trimtex-cup har meldepoter underveis i løpet.

Det er liveresultater som kan følges:

<https://center.time4o.com/fet-orienteringslag/huldersprinten-og-vmworld-cup-uttak/resultater/single>

Klasser og løyper

Norgescup, VM-/WC-uttak mellomdistanse, lørdag 24.5.

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Type start
M21 E1	5,7	E	1:10.000	Intervallstart
M21 E2	5,7	E	1:10.000	Intervallstart
D21 E1	5,0	E	1:10.000	Intervallstart

Huldersprinten mellomdistanse m./Trimtex-cup lørdag 24.5.

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Type start
H 17	4,7	A	1:10.000	Intervallstart
D 17, H 40	4,0	A	1:10.000	Intervallstart
H 45	4,0	A	1:10.000	Intervallstart
D 40, D 45, H 50, H 55	3,8	A	1:7.500	Intervallstart
D 50, D 55, H 60, H 65	3,4	A	1:7.500	Intervallstart
D 60, D 65, D 70, H 70	3,3	A	1:7.500	Intervallstart
D 75, D 80, H 75, H 80	2,4	A	1:7.500	Intervallstart
D 15-16, Trimtex	3,8	A	1:10.000	Intervallstart
H 15-16, Trimtex	4,3	A	1:10.000	Intervallstart
D 13-14, Trimtex	3,3	B	1:10.000	Intervallstart
H 13-14, Trimtex	3,4	B	1:10.000	Intervallstart
D 11-12, H 11-12	2,5	C	1:7.500	Intervallstart
D 9-10, H 9-10	2,5	N2	1:7.500	Intervallstart
N1 åpen	2,5	N1	1:7.500	Fri start
N2-åpen 9-16	2,5	N2	1:7.500	Fri start
N2-åpen 17-	2,5	N2	1:7.500	Fri start
C-åpen 10-16	2,5	C	1:7.500	Fri start
C-åpen 17-	2,5	C	1:7.500	Fri start
B-åpen 10-16	3,2	B	1:7.500	Fri start
B-åpen 17-	3,2	B	1:7.500	Fri start
AK-åpen	3,4	A	1:7.500	Fri start
AL-åpen	4,7	A	1:10.000	Fri start

Norgescup, VM-/WC-uttak langdistanse, søndag 25.5.

PM – NORGESCUP SENIOR OG HULDERSPRINTEN 2025



Trimtex-cup og
uttaksløp til Unionsmatchen på lørdagens
mellomdistanse

TRIMTEX

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Type start
M21 E1	14,3	E	1:15.000	Intervallstart
D21 E1	11,2	E	1:15.000	Intervallstart

Huldersprinten langdistanse søndag 25.5.

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Type start
D 15-16, H 15-16	4,8	A	1:10.000	Intervallstart
D 13-14, H 13-14	3,2	B	1:10.000	Intervallstart
D 11-12, H 11-12	2,6	C	1:7.500	Intervallstart
D 9-10, H 9-10	2,5	N2	1:7.500	Intervallstart
N1 åpen	2,5	N1	1:7.500	Fri start
N2-åpen 9-16	2,5	N2	1:7.500	Fri start
N2-åpen 17-	2,5	N2	1:7.500	Fri start
C-åpen 10-16	2,6	C	1:7.500	Fri start
C-åpen 17-	2,6	C	1:7.500	Fri start
B-åpen 10-16	3,2	B	1:7.500	Fri start
B-åpen 17-	3,2	B	1:7.500	Fri start
AK-åpen	3,8	A	1:7.500	Fri start
AM-åpen	5,0	A	1:10.000	Fri start
AL-åpen	6,4	A	1:10.000	Fri start

Mål

Det er merket fra siste post til mål med merkebånd/snitsling.

Løpere i Norgescup holder til venstre i innløpet og har elektronisk målgang ved passering målstrek, mens øvrige klasser holder til høyre i innløpet og må stemple i mål.

Det er merket ← NORGESCUP og ØVRIGE KLASSER →

Strekktidslapper fås etter brikkeavlesning.

Brikkesystem

Klassisk EMIT-stemplingssystem alle dager. Norgescup-løpere skal også benytte emiTag-brikke for tidtaking. Merk at emiTags med serienummer lavere enn 4121510 nå trolig har for gamle batterier og bør byttes ut.

Løpere påmeldt uten brikkenummer vil bli oppført med leiebrikker (se startlisten) og får denne delt ut før start i sekretariatet.

Leiebrikke belastes med kr. 50,-. Tapt brikke må erstattes med 600 kroner.

Det er løperens ansvar at hun/han løper med riktig brikkenummer. Sjekk dette mot startlister og ved brikkesjekk på vei til start.

Sekretariatet

PM – NORGESCUP SENIOR OG HULDERSPRINTEN 2025



Trimtex-cup og
uttaksløp til Unionsmatchen på lørdagens
mellomdistanse

TRIMTEX

Sekretariatet er bemannet fra kl. 9:00.

Følgende hentes i sekretariatet på arena:

- kart, for tidligere nevnte klasser inkl. ledsagerkart
- leiebrikker, Emit og EmiTag (for Norgescup)
- Trimtextrøyer

NB! Løpere fra utenlandske klubber bes om å betale løpsavgiften i sekretariatet før start. Vi har bankterminal som tar ordinære bankkort og VISA-kort.

Etteranmelding

Deltakere til Huldersprinten (ikke Norgescup) kan benytte påmeldingsappen fra Time4o inntil kl 11:00 på løpsdagen dersom ledige kart.

Link til lørdag: <https://entry.time4o.com/9ef25b84-ce7a-4430-b0a5-4ba3dfa6a24d>

Link til søndag: <https://entry.time4o.com/9d86592c-3841-4b95-9d9d-40d79d461f2c>

Huldersprinten mellom



Huldersprinten lang



Premiering

Premiering skjer etter NOFs regler, dvs.:

I klasser t.o.m. 12 år er det premier til alle startende.

Disse fås utlevert etter målgang, se arena-kart.

I klasser 13-16 år er det 1/3-premiering i forhold antall startende

I klasser 17-18, 19-20 og 21- er det 1/8-premiering i forhold antall startende

For premiering i Norgescup og Trimtex-cup blir det høytidelig premiering med premieball etter at disse klassene er ferdige.

Vi oppfordrer alle til å bli på arena til premiering av Norgescup og Trimtex-cup.

PM – NORGESCUP SENIOR OG HULDERSPRINTEN 2025



Trimtex-cup og
uttaksløp til Unionsmatchen på lørdagens
mellomdistanse

TRIMTEX

Resultatservice og speakertjeneste:

Det er speakertjeneste som fortrinnsvis vil konsentrere seg om Norgescup og Trimtex-cup. Resultater vil bli lagt ut i Eventor etter løpet, samt at det er liveresultater:

<https://center.time4o.com/fet-orienteringslag/huldersprinten-og-vmworld-cup-uttak/resultater/single>

Linken ligger også i Eventor på det enkelte løp.

Løypene vil bli lagt ut på Livelox etter løpet, og vi oppfordrer alle til å legge ut sitt løp her.

Sanitet

Det er sanitetstjeneste på arena, se arenakart.

Vask

Våtklut eller bading i Gansvika etter løpet. (på eget ansvar)

Toaletter

Det er toaletter nord på Arena, se arenakart.

Det er toaletter på start på lørdag, men ikke på søndag.

Salg

Det er salg på Arena og vi selger kaffe, brus, kaker, vafler, pølser mm.

Vi tar Vipps #38255.

Det er også bankterminal i sekretariatet for utenlandske løpere som ikke har VIPPS

O-sport kommer med sportsalg på arena på lørdag.

Småtroll og Barnepark

Det er Småtroll-løype og barnepark, se arenakart.

Småtroll-løype har start på arena fra kl. 10:00, og koster kr. 30,-. Det er premier til alle.

PM – NORGESCUP SENIOR OG HULDERSPRINTEN 2025



Trimtex-cup og
uttaksløp til Unionsmatchen på lørdagens
mellomdistanse

TRIMTEX

Trimtex-cup

Lørdagens løp er det 5. løpet i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Konkurranselassene for disse løperne gjennomføres i henhold til retningslinjene for Trimtex Cup.

Startnummer og trøyer ihht AOOKs regler.

Løpere i Trimtex-cup skal ha startnummer. Disse er finnes sammen med sikkerhetsnåler på start for selvbetjening. Følg startlisten som er ved start.

Følgende skal løpe med Trimtex-trøyer:

Ledertrøyer (gul)

D13-14	Signy Hellerud, Nydalens SK
D15-16	Tyra Lilleholt Kraugerud, Ås-NMBU Orientering
H13-14	Nils Nikolaisen, Oppsal Orientering
H15-16	Karl Oraug Rygh, Nydalen SK

Klatre/veivalgstrøyer

D13-14	Amalie Birkelund, Asker Skiklubb
D15-16	Wilma Stopar, Tyrving IL
H13-14	Mikhail Martemyanov, Asker Skiklubb
H15-16	Alfred Teig, Nydalens SK

Spurttrøyer

H13-16	Lasse Dähnn, Lillomarka OL
D13-16	Helle S. Boldingh Debernard, Nydalen SK

Trimtex-trøyer deles ut i sekretariatet før start.

Spurtstrekk/klatrestrekk/veivalgstrekk:

Det er for Trimtex-cup klassene klatrestrekk fra:

- H13-14: 2-3 post
- D13-14: 1-2 post
- H15-16: 1-2 post
- D15-16: 1-2 post.

Strekket fra sistepost til mål er spurtstrekk.

Totalstillingen i Trimtex-cup: <https://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/1009>

PM – NORGESCUP SENIOR OG HULDERSPRINTEN 2025



Trimtex-cup og
uttaksløp til Unionsmatchen på lørdagens
mellomdistanse

TRIMTEX

Løpsleder

Øyvind Helmersen

Email: oyvind.helmersen@hitachienergy.com Tlf.: 906 83 696.

Løypeleggere

Heidi Tronbøl og Asgeir Lium

Kontrollører (TD)

For Norgescup: Jan Arild Johnsen Janarild.johnsen@orientering.no, 90165680

For Huldersprinten 24 mai:

Fredrik Larsen, Eidsvoll OL: fredrik@reisefredrik.com, 95787235

For Huldersprinten 25 mai

Kristin Fleisje, Nittedal OL: kfleisje@online.no, 93009348

Velkommen til en Fet O-helg!



Joker Gan



Stangeskovene Fetsund



A Blomster Fetsund

