

PM
Knut Valstads Minneløp og
uttaksløp til Unionsmatch.
Søndag 21.mai 2017



- Arena:** Haraløkka, Bøler.
- Veimerking:** Merket fra General Ruges vei (Ytre Ringvei) på Bøler.
- Parkering:** Det er begrenset med p-plasser og vi oppfordrer til samkjøring eller bruk av offentlig transport (se under). Følg merking (gul og svarte bånd) og anvisning fra parkeringsvaktene. Inntil 500 meter å gå. God adkomst for sykkel og barnevogn. NB! Ingen parkering ved arena.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 3 Mortensrud til Bøler. Se www.ruter.no for rutetider. 900 meter å gå til arena.
- Start:** Første ordinære start: 11:00. To starter:
 - Start 1: 700 meter nordover fra arena. Merket med hvite og røde bånd. Avstand til startpost: 100 meter.
 - Start 2: 600 meter sørover fra arena. Merket med blå og gule bånd. Avstand til startpost: 50 meter.
- Løypeoversikten under viser hvilke løyper som har de ulike startene. Opprop 3 minutter før start. Husk nulling av brikker i startøyeblikket.
- N-åpen har fri start fra kl. 10:00!
- Mål stenger to og en halv time etter siste start.
- Kart:** Ulsrudvann-Lutvann, revidert 2017, 1:7500 og 1:10000, 5 m ekvidistanse. Synfart og rentegnet av Kristen Treekrem.
- Terreng:** I hovedsak nærterreng med mange stier og god løpbarhet. Detaljrikt. Lite til middels kupert.

Vær spesielt oppmerksom ved kryssing av grusveier, da disse blir mye brukt av syklister som kan komme i stor fart.

Det er mange poster i terrenget og enkelte ligger tett. Vær nøye med

å sjekke postkodene!

Det er et forbudt område i terrenget, merket med lilla skravur. Det er ikke merket i terrenget, men det er heller ikke naturlige veivalg gjennom dette området.

- Postbeskrivelser:** Postbeskrivelsene er trykket på kartet og finnes løse som selvbetjening på start.
- Backuplapper:** Finnes som selvbetjening ved start for de som ønsker.
- Startnummer:** Løperne i HD13-14 og HD15-16 skal løpe med startnummer. Selvbetjening på start.
- Drikkepost:** Drikkepost i de to lengste løypene.
- Lagsposer:** Utleveres i informasjonsteltet. Alle N-klasser og DH-10 og DH11-12 får kartet i lagsposen. Ikke bruk kart fra lagsposen som følgekart! Følgekart for N-åpen kan fåes ved henvendelse på start eller ved utskrift fra Eventor.
- Etteranmelding:** Etteranmelding via Eventor innen lørdag 20.mai kl. 20:00. Eventuell endring av brikkenummer eller klasse kan gjøres direkte i Eventor fram til dette tidspunkt (regnes som etteranmelding). Deretter etteranmelding kun på arena så lenge vi har ledige kart.
- Kvitteringssystem:** EMIT-brikker benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer må oppgis ved påmelding. Det er ikke mulig å leie Emit-brikke av arrangøren. Hver Emit-brikke kan kun benyttes én gang i løpet av Knut Valstads Minneløp 2017.

Løyper

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Start
H21	10,0 km	A	1:10 000	1
D21, H17-20, H35, H40	6,5 km	A	1:10 000	1
D17-20, D35, H45, H17AK	5,6 km	A	1:10 000	1
H15-16 (uttak Unionsmatch)	5,5 km	A	1:10 000	1
H50	5,4 km	A	1:7 500	1
D40	4,5 km	A	1:10000	1
H55, H60	4,5 km	A	1:7 500	1
D15-16 (uttak Unionsmatch), D45, D17AK	4,2 km	A	1:10 000	1
N-lang	3,6 km	N	1:7 500	2
D50, D55, H65, H70	3,6 km	A	1:7 500	1
H13-14 (uttak Unionsmatch), H15-16B, H17B	3,5 km	B	1:10 000	1
D13-14 (uttak Unionsmatch), D15-16B, D17B	3,5 km	B	1:10 000	1
D60, D65	3,0 km	A	1:7 500	1
D70, D75, D80, D85, H75, H80, H85	2,5 km	A	1:7 500	1

D13-16C, D17C, H13-16C, H17C	3,0 km	C	1:10 000	1
D13-16N, D17N, H13-16N, H17N,	2,7 km	N	1:7 500	2
D11-12, H11-12	2,8 km	C	1:7 500	1
D-10, H-10	2,0 km	N/C	1:7 500	2
D-12N, H-12N, N-Åpen	1,9 km	N	1:7 500	2

Løypene for alle t.o.m. 12 år legges ut på Eventor i forkant av løpene. Merk at disse også vil ligge i lagsposene.

I klassene D/H 11-12 er strekket fra post 1 til 2 merket med bånd.

Premiering: I henhold til reglene fra NOF. Premieutdeling foregår etterhvert som de enkelte klassene er ferdige.

Barnepark: På arena, åpent fra kl 10:00 til kl 14:00.

Småttroll: Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr. 30. Premier til alle. Merket med blå og røde bånd.

Toalett: På arena.

Førstehjelp: Lege på arena.

Vask: Våtklut.

Salg: Sport8 har stort salgstelt med sportsutstyr på arena.

I kiosken er det stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.

Ola Dilt (tur-o): Turorienteringsposter er satt ut ved arena. Henvendelse infotellet.

Løpsledelse:

- Løpsleder: Roar Pedersen (M 951 20 007)
- Løypelegger: Morten Mosland og Eilert Aamodt
- Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35).
- E-post: [oppsal.orientering \(a\) gmail.com](mailto:oppsal.orientering(a)gmail.com)
- Teknisk delegert: Jarle Rogndokken, Fet OL
- Jury: Blir oppnevnt før løpet.

Oppsal orientering ønsker velkommen til
Knut Valstads Minneløp og uttaksløp Unionsmatch!

**HUSK AT VI ER BESØKENDE I ET MYE BRUKT NÆROMRÅDE!
VIS HENSYN!**

SPORT & .NO

Hvem var Knut Valstad?

Det er sikkert mange av dagens o-løpere som ikke kjenner bakgrunnen for navnet på dette løpet. Knut Valstad døde i 1976 – bare 54 år gammel. Ved siden av å være en habil løper på landslagsnivå på 1950-tallet, var han også Norges beste i feltsport (skyting, kartlesing og orientering).

Det gamle o-løpere husker ham for, er hans innsats for forbedring og detaljering av kartene. Det moderne orienteringskartet ble til rundt 1950 og ble tegnet i Østmarka, på østsiden av Lutvann og nordre del av Skullerudåsen. Disse kartene dannet "skole" for senere kartkonstruktører.

Sammen med Kjell Staxrud (Stakan), hadde Knut Valstad en enorm betydning for utviklingen av detaljer til beste for internasjonal orientering og ettertidens o-løpere nyter godt av dette.

Knut Valstad var Østmarkavenn, og hans innsats under den 2. verdenskrig var formidabel. Til tross for sin unge alder ble han område-ansvarlig for en hjemmestyrke som virket mot slutten av krigen.

Valstad var aktiv sabotør, troppsjef i Milorg og kurér til Sverige for motstandsbevegelsen under krigen.

Valstad deltok blant annet i sprengningsaksjonen på Grorud 23. august 1944. Flere av hans kamerater ble dessverre tatt av tyskerne. De blir æret ved minnestøtten på Sarabråten i Østmarka hvert år 7. juni.

Han var en av stifterne av Oppsal Idrettsforening.

Knut Valstad har også fått en vei på Ulsrud er oppkalt etter seg.

