

PM
Knut Valstads Minneløp og
tredje løp i Trimtex-cup
Søndag 3. juni 2018



TRIMTEX

- Arena:** Skullerud, Oslo.
- Veimerking:** Merket krysset General Ruges vei (Ytre Ringvei) og Skullerudveien.
- Parkering:** Vi oppfordrer til samkjøring eller bruk av offentlig transport (se under). Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. Inntil 500 meter å gå til arena. Merket med røde og hvite bånd. God adkomst for barnevogn.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 3 Mortensrud til Skullerud. Buss: Ta for eksempel bussrute 70, 76 eller 79 til Skullerud T. Se www.ruter.no for rutetider.
- Start:** Første ordinære start: 11:00.
Avstand til start er 800 meter og 50 meter stigning. Merket med gule og sorte bånd. Avstand til startpost: 120 meter.
- Opprop 3 minutter før start. Husk nulling av brikker i startøyeblikket.
- Fri start for N-åpen og direkteløyper fra kl. 10:00 og frem til siste start i ordinære klasser.
- Mål stenger to og en halv time etter siste start.
- Kart:** Skullerudåsen / Dalsåsen, revidert 2018, 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. Middels kupert.
- Det er tråkk og mindre stier som ikke står på kartet. Det er utført noe tynningshogst i deler av terrenget og det ligger kvist og vindfall på bakken som ikke er vist på kartet.
- 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!

Postbeskrivelser: Postbeskrivelsene er trykket på kartet og finnes løse som selvbetjening på start.

Backuplapper: Finnes som selvbetjening ved start for de som ønsker.

Startnummer / Trimtex-trøyer: Løperne i Trimtex-cup (DH13-14 og DH15-16) skal løpe med startnummer. Selvbetjening på start.

Følgende løpere skal løpe med Trimtex-trøyer (hentes i infotellet):

Gul - Leder

D13-14: Maja Mo Hjelseth

D15-16: Oda Scheele

H13-14: Christian Fredrik Borg

H15-16: Kornelius Kriszat-Løvfald

Rød - Klatre/Veivalg

D13-14: Aurora Wilkens Jernberg

D15-16: Pia Young Vik

H13-14: Martin Størmer-Antonsen

H15-16: Vebjørn Blom-Hagen

Grønn - Spurt

Jenter: Mille Baastad Berg

Gutter: Ferdinand Fremming

Drikkepost: Drikkepost i de tre lengste løypene.

Lagsposers: 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 2. juni kl. 20:00. Eventuell endring av brikkenummer eller klasse kan gjøres direkte i Eventor fram til dette tidspunkt (regnes som etteranmelding). Deretter kun mulig med påmelding i direkteløyper og N-åpen på arena så lenge vi har kart. Påmelding i sekretariatet.

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 2018.

Løyper

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
H21	10,4 km	A	1:10 000
D21, H17-20, H35, H40, Direkte AL	7,3 km	A	1:10 000
D17-20, D35, H45	6,2 km	A	1:10 000
H15-16 (Trimtex-cup)	5,6 km	A	1:10 000
H50, H17AK	5,0 km	A	1:7 500
D40, H55, H60, D45, D17AK, Direkte AK	5,0 km	A	1:7 500
D15-16 (Trimtex-cup)	4,5 km	A	1:10 000
D50, D55, H65, H70	3,8 km	A	1:7 500
H13-14 (Trimtex-cup)	3,7 km	B	1:10 000
D13-14 (Trimtex-cup)	3,7 km	B	1:10 000
D15-16B, D17B, H15-16B, H17B, Direkte B	3,7 km	B	1:10 000
D60, D65	2,9 km	A	1:7 500
D70, D75, D80, D85, H75, H80, H85	2,5 km	A	1:7 500
D13-16C, D17C, H13-16C, H17C, Direkte C	3,3 km	C	1:7 500
D13-16N, D17N, H13-16N, H17N	3,0 km	N	1:7 500
D11-12, H11-12	2,9 km	C	1:7 500
D-10, H-10	2,1 km	N/C	1:7 500
D-12N, H-12N, N-Åpen	1,9 km	N	1:7 500

Løypene for alle t.o.m. 12 år er lagt ut i Eventor. Merk at løpskartene som disse løperne skal benytte ligger i lagsposene.

I Trimtex-cup er følgende strekk veivalgstrekk:

D13-14: 1-2. post

H13-14: 1-2. post

D15-16: 7-8. post

H15-16: 8-9. post.

Det er spurtstrekk fra sistepost til mål.

Meldepost

Det er meldeposter i Trimtex-cup etter ca. 2,3 km i D13-14, D15-16 og H13-14. I H15-16 er det meldepost etter ca. 3,2 km. Det er forvarsel i alle Trimtex-cup klasser.

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 røde og gule 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 infoteltet.

Løpsledelse:

- Løpsleder: Roar Pedersen (M 951 20 007)
- Løypelegger: Are Wigaard
- Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35).
- E-post: [oppsal.orientering \(a\) gmail.com](mailto:oppsal.orientering@gmail.com)
- Teknisk delegert: Tor Lahlum, Kolbotn & Skimt OL
- Jury: Blir oppnevnt før løpet.

Oppsal orientering ønsker velkommen til
Knut Valstads Minneløp og tredje løp i Trimtex-cup!

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

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.*

SPORT & .NO

