

PM
Knut Valstads minneløp og
1. løp i årets Trimtexcup
Lørdag 10.mai 2014



- Arena:** Nøklevann skole, vest for Nøklevann i Østmarka.
- Veimerking:** E6 avkjørsel 30 ved Abildsø eller oppmøte direkte på Skullerud skole (General Rugesvei 100).
- Parkering:** Skullerud skole. 650-800 meter å gå på skogsbilvei til arena. God adkomst for sykkel og barnevogn. Merket med merkebånd med orienteringsflagg på. Det er ikke tillatt å gå i terrenget utenfor merket vei til arena. NB! Ingen parkering ved arena.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 3 Mortensrud til Bogerud stasjon, 1000 meter å gå.
Buss: rute 76, 79. Avstigning Welding Olsens vei. Se www.ruter.no for rutetider.
- Start:** Første ordinære start: 13:00. To starter:
- Start 1: 1900 meter sydover fra samlingsplass. Merket med hvite DNB NOR-bånd. Avstand til startpost: 30 meter.
 - Start 2: 300 meter sydover fra samlingsplass. Merket med røde/tynne 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. 12:00!
- Kart:** Skullerudåsen og Ulsrudvann, revidert 2013, 1:7500 / 1:10000, 5 m ekvidistanse.
- Terreng:** Åpen og lettløpt middels kupert skog som ofte innbyr til fart. Detaljrike områder som utfordrer o-tekniske ferdigheter. Variasjonsrikt.
- Vær spesielt oppmerksom ved kryssing av grusveier, da disse blir mye brukt av syklister som kan komme i stor fart.

Alle løpere som starter fra start 1 vil i siste halvdel av løypene

passere i nærheten av forbudt område. De forbudte områdene er merket med skravur på kartet. Respekter forbudene! På et sted er forbudt område også merket i terrenget med bånd (og på kartet). Det gjelder spesielt løypene D13-14, D13-16C, D17C, D17B, H13-14, H13-16C, H17C og H17B. Det er ikke tillatt å løpe på vei gjennom det forbudte området!

Det er også forbudt å løpe i eller krysse private hager.

Det er mange poster i terrenget og de kan ligge 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.
- Drikkepost:** Drikkepost for løyper over 6 km.
- Lagsposere:** Utleveres i informasjonsteltet. Alle N-klasser og DH-10 og DH11-12 får kartet i lagsposen.
- Etteranmelding:** Etteranmelding via Eventor innen lørdag 10.mai kl. 06:00. 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.
- Trimtexcup:** For klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 er Knut Valstads minneløp første løp i Trimtexcup.

Alle løperne skal løpe med startnummer. Startnummer for Trimtex-Cup klassene finnes på start. Det er løpers ansvar å finne riktig startnummer og feste skikkelig med sikkerhetsnåler.

Det er meldepost for disse klassene etter omtrent 2/3 av løypene.

Det er klatrestrekk i D 13-14, H 13-14:

- Begge klasser: Fra post 11 til post 12

Det er veivalgstrekk i klassene D 15-16 og H 15-16

- D 15-16: Fra post 5 til post 6
- H 15-16: Fra post 7 til post 8

- Kvitteringssystem:** EMIT-brikker benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer må oppgis ved påmelding.

Løyper

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Start
H21	10,9 km	A	1:10 000	1
H35, H19-20	8,4 km	A	1:10 000	1
D21, H17-18, H40	6,8 km	A	1:10 000	1
D17-18, D19-20, D35, H45, H17AK	5,7 km	A	1:10 000	1
H15-16 (Trimtex-cup)	5,0 km	A	1:10 000	1
H50	5,2 km	A	1:7 500	1

D40, H55, H60	4,7 km	A	1:7 500	1
D15-16 (Trimtex-cup), D45, D17AK	4,1 km	A	1:10 000	1
D50, D55, H65, H70	3,7 km	A	1:7 500	1
H13-14 (Trimtex-cup), H17B	3,4 km	B	1:10 000	1
D13-14 (Trimtex-cup), D17B	3,4 km	B	1:10 000	1
D60, D65	3,1 km	A	1:7 500	1
D70, D75, D80, D85, H75, H80,H85	2,6 km	A	1:7 500	1
D13-16C, D17C, H13-16C, H17C	3,2 km	C	1:10 000	1
D13-16N, D17N, H13-16N, H17N, N-lang	2,9 km	N	1:10 000	2
D11-12, H11-12	2,5 km	C	1:10 000	2
D-10, H-10, D-12N, H- 12N, N-Åpen	2,1 km	N	1:10 000	2

- Premiering:** I henhold til reglene fra NOF. Premieutdeling foregår etterhvert som de enkelte klassene er ferdige.
- Barnepark:** På arena, åpent fra kl.12:00 til kl.16:00.
- Småttroll:** Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr. 20. Premier til alle.
- Toalett:** I underetasje på bygget i enden på grusbanen. Toalett på start 1.
- Førstehjelp:** Lege på arena.
- Vask:** Våtklut eller bading i Skraperudtjern (nær parkering).
- Salg:** Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.
- Ola Dilt:** Turorienteringsposter er satt ut ved arena.
- Løpsledelse:**
- Løpsleder: Anette Wigaard (M 41 62 47 07)
 - Løypelegger: Erik Persson
 - Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35).
E-post: snorreprivat@veggan.no
 - Kontrollør: Bjørn Willadssen, Heming orientering.

***Oppsal orientering ønsker velkommen til
Knut Valstads Minneløp og Trimtex-cup!***

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 feltspport (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*