



PM til KLUBBMESTERSKAP
for BSK ORIENTERING
LØRDAG 11. OKTOBER 2025



Velkommen til det tradisjonsrike klubbmesterskapet i BSK, som i år arrangeres fra Utheim Grendehus i Nittedal lørdag 11. oktober 2025. Dette er et arrangement hvor vi samler hele klubben, fra mini og råtasser via elite til våre eldre. Vi vil gjerne understreke at dette er et arrangement der hele familien er velkommen. Vi setter opp «Småtroll» og tilbyr løyper som passer alle. Etter løpet samles vi til felles varm lunsj for alle, kaker og premieutdeling inne på Utheim Grendehus.

Sted:

Utheim Grendehus, på Rotnes i Nittedal (google maps: <https://maps.app.goo.gl/3gj6DDdCRedzLaLg9>). Kollektivt: Tog til Nittedal stasjon (kun 6 minutters gange fra stasjonen til Grendehuset). Bil: ca. 40 min kjøring fra Bekkelaget. Parkering i boligveiene i området bør unngås, begrenset med parkeringsplasser inne ved Grendehuset. Ekstra parkering på Nittedal stasjonen cirka 400m å gå. Forbudt med piggsko inne.

Tid:

Oppmøte fra kl 10:00 lørdag 11. oktober. (Avslutter ca. kl15 etter mat, kake og premieutdeling).

Det blir som vanlig jaktstart etter TrulsKvaase-metoden i A-løypa med forventet målgang for samtlige løpere ca kl 12:15. Startliste for jaktstart kommer i løpet av uka før arrangementet.

Fri start mellom 10:45 og 11:45 for alle andre klasser enn jaktstart A. Felles avgang til start fra Grendehuset for mini og råtass kl11.

Klassetilbud: Klasse	Ca løypelengde	For hvem?
Jaktstart A-nivå	4,5 km	Alle som behersker A-nivå og som kan slå i bordet med resultater fra de siste årene!
Kort B-nivå	2,4 km	Erfarne råtasser/ungdom/foreldre
Kort C-nivå	2,1 km	Litt erfarne råtasser/ungdom/foreldre
Kort N-nivå	1,6 km	Mini, Unge råtasser/foreldre

Småttroll:

En merket løype som passer for de minste, som både Mini og de som ønsker av råtassene kan prøve seg på etter å ha løpt løype. Denne passer også for småsøsken om de vil være med. Premie til alle.

Kart og terreng:

Vi låner Nittedal sitt kart «Sørli/Ørefiskebekken». 1:5000 for alle klasser. Terrengtet har et villmarkspreget med storvokst gran- og furuskog. Det preges av en tydelig høydeforskjell fra bunnet ved Sørli opp mot Laskerudåsen i vest. Skogen varierer fra åpne partier med god sikt og høy løpbarhet til tettere gran- og blandingsskog med redusert fremkommelighet, hvor det stilles høyere krav til o-teknisk presisjon

NB: Løypene går i nærheten av både et rullekianlegg og en skytebane. Disse er markert som forbudt område på kartet og selvsagt strengt forbudt å bevege seg inn på. Se for øvrig opp for rullekiløpere og syklisters så vi unngår kollisjoner og skader.

Påmelding:

Så lenge vi har ledig kart så kan du melde seg på frem til løpet starter, bare å møte opp!

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/6444>

Foreldre må forøvrig gjerne melde seg på og løpe en løype også! Kanskje vi kan få noen spennende foreldre-dueller i noen av løypene? Deltakelse i løpet er selvsagt gratis for alle.

Stemplingssystem:

Vanlige EMIT-brikker. Har du ikke brikke får du låne.

Vi har dessverre glemt å samle inn brikkenummer ved påmelding så alle må passe på å få registrert seg inn med riktig brikke hos tidtaker før de går til start.

Start:

Sør for Sørli. Cirka 1,4 km fra Utheim Grendehus. Markeres fra Utheim Grendehus med merkebånd.

Det er løse postbeskrivelser å få på start i den lange løypa (A). Merk at i jaktstartløypa er det som vanlig sjukt mange poster, så ta med en stor postbeskrivelsesholder om du ønsker å få plass til hele postbeskrivelsen.

B-, C- og N-løypa må hente sine kart ved grendehuset før de går til start.

A-løypa får sine kart på start i startøyeblikket.

Jaktstartløpere stiller seg opp på start i korrekt rekkefølge i god tid før starttiden sin.

Startlisten er sendt ut i Messenger Gruppen og ligger på Eventor.

Mål:

Løypa slutter med målpост som står der hvor du kommer ut fra skogen og inn i boligfeltet: <https://maps.app.goo.gl/EGnXBhuK29SQrPSeA>

Husk å stemple på målpост. Da stopper tiden og du kan rolig og behersket gå tilbake til grendehuset hvor brikka di må leses av. Ikke avlest brikke = disk. Det er ca 1,1 km å gå tilbake til grendehuset.

Løpstiden din stopper ved stempling på målenhet som står plassert på målstreken. Det vil kun være 1 stemplingsenhet og i jaktstarten vinner den løperen som først legger brikka si i sporet på denne. Blir det spurtoppgjør gjelder det å ha kontroll på stemplingsteknikken.

Resultater og livelox:

Det er mellomtid i løype A, B og C. Liveresultater med mellomtid er å finne her: <https://liveres.live/followfull.php?comp=11190>

I løype A så går løpstiden på alle løpere fra første start og ikke fra løperens jaktstartidspunkt. Dette for å få riktig rekkefølge i resultatlista.

Merk at tid for innslag på mål først dukker opp i liveresultater når brikka leses av, så spesielt løpere i jaktstarten oppfordres til å kjapt komme seg tilbake til grendehuset og lese av brikke.

For løpere som ønsker å analysere løpet sitt i etterkant er det også Livelox her: <https://www.livelox.com/Events/Show/171062/BSK-klubbmesterskap-2025>

Vedr. jaktstarten i A-løypa:

Truls Kvaase beregner som alltid hver enkelt løpers beregnede kilometertid basert på resultater man har oppnådd i konkurranser i år. Unormalt svake prestasjoner vektlegges lite sammenliknet med løpers normalnivå. Har man ingen resultater fra i år skjønnes man inn basert på tidligere års prestasjoner. Starlisten settes så opp med mål om at samtlige løpere skal komme samtidig i mål om alle bare løper på sitt normale prestasjonsnivå. Førstemann i mål med godkjent stempling er årets klubbmester – det kan bli hvem som helst!

Tippekonskurranse:

Som tidligere år arrangeres det en tippekonskurranse for hvem som vinner jaktstarten. Tippeteskjemaer finner du på grendehuset. Skjemaer må leveres inn til Løpsleder før kl 11:15.

Garderobe/dusj:

Vi har fri tilgang til Utheim Grendehus som byr på et varmt og behagelig innendørs område, men ingen dedikert garderobe eller dusj.

Lunsj:

Etter løpet ca. kl 13 blir det matservering inne på Utheim Grendehus (pasta + brød/pålegg) før det blir premieutdeling. Ved påmelding må man krysse av om man ønsker mat eller ikke slik at vi bestiller korrekt mengde. O-gruppa spanderer mat på alle som er med (også søsken og foreldre).

Premieutdeling:

Etter lunsj blir det premieutdeling. Premie til alle ungdom, råtasser og minier.

Vinner av jaktstartklassen får låne den gjeve Klubbkanna i ett år som tegn på at man er regjerende klubbmester.

Det deles også ut vandrepokal Sølvdobla II til den ungdomsløper 13-16 år som har utmerket seg mest gjennom året, det være seg gjennom sportslige resultater, utvikling og innsats.

Til slutt blir det delt ut gavekort til den løperen i klubben som har levert den største sportslige prestasjonen i 2025, samt resultater fra tippekonkurransen.

Arrangører:

Løpsleder: Ralph Street, Løypelegger: Truls Kvaase

Velkommen – vi gleder oss til å se MANGE deltakere på årets klubbmesterskap!