PM
Knut Valstads Minneløp og 4.løp i årets Trimtex-cup.
Søndag 22.mai 2016

Arena:	Lutvann skole, nordvest i Østmarka
Veimerking:	Merket fra krysset Tvetenveien / Dr. Dedichens vei mellom Trosterud og Haugerud.
Parkering:	Det er begrenset med p-plasser og vi oppfordrer til samkjøring eller bruk av offentlig transport (se under). Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. Inntil 700 meter å gå til arena, merket med gule og sorte bånd. God adkomst for sykkel og barnevogn. NB! Ingen parkering ved arena.
Offentlig transport:	T-bane: Rute 2 Ellingsrudåsen til Trosterud. Se www.ruter.no for rutetider.
Start:	Første ordinære start: 11:00. To starter: - Start 1: 1400 meter østover fra arena, 50 meter stigning. Merket med hvite og røde bånd. Avstand til startpost: 75 meter. - Start 2: 400 meter sørøst for arena. Merket med DNBNor-bånd. 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!
Kart:	Puttåsen, revidert 2015, 1:7500 og 1:10000, 5 m ekvidistanse. Lutvann utgitt 2016, 1:7500, 5 m ekvidistanse (gjelder N-løyper).
Terreng:	Varierende fra nærterreng med veldig mange stier til noe av det fineste skogsterrenget Østmarka kan by på. Detaljrikt. Middels kupert til kupert. Terrenget er et mye brukt turområde og brukes også til turorientering, det er derfor en del mindre tråkk og stier som ikke

nødvendigvis er med på kartet.

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

Det er ikke tillatt å løpe i eller krysse private hager.

Det er mange poster i terrenget og enkelte ligger tett. Vær nøye med å sjekke postkodene!

NB! Bymiljøetaten har innført ferdselsforbud i en del av terrenget pga. hekkende rovfugl. Området er skravert på løpskartet og merket med snitsling og infoplakater i terrenget. **Det er brudd på norsk lov å krysse denne snitslingen.** Det er kun de som løper den lengste løypa som kan komme i berøring med dette området, men løypa er lagt slik at ingen poster eller veivalg er i umiddelbar nærhet.

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 i de seks lengste løypene. H21 har i tillegg én ubemannet / selvbetjent drikkepost. Alle ligger på post.

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 21.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 2016.

Løyper

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Start
H21	10,5 km	A	1:10 000	1
D21, H17-20, H35, H40	6,9 km	A	1:10 000	1
D17-20, D35, H45, H17AK	5,3 km	A	1:10 000	1
H15-16 (Trimtex-cup)	5,2 km	A	1:10 000	1
H50	5,1 km	A	1:7 500	1
D40, H55, H60	4,7 km	A	1:7 500	1
D15-16 (Trimtex-cup), D45, D17AK	3,7 km	A	1:10 000	1
N-lang	3,9 km	N	1:7 500	2
D50, D55, H65, H70	3,4 km	A	1:7 500	1
H13-14 (Trimtex-cup), H15-16B, H17B	3,4 km	B	1:10 000	1
D13-14 (Trimtex-cup), D15-16B, 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	2,3 km	A	1:7 500	1
D13-16C, D17C, H13-16C, H17C	3,1 km	C	1:7 500	1
D13-16N, D17N, H13-16N, H17N	2,9 km	N	1:7 500	2
D11-12, H11-12	2,6 km	C	1:7 500	1
D-10, H-10, D-12N, H-12N, N-Åpen	2,1 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.

Trimtexcup:

For klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 er Knut Valstads minneløp fjerde løp i Trimtexcup.

Alle løperne i Trimtexcup 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.

Følgende løpere skal løpe med gul ledertrøye (hentes i infoteltet):
D13-14: Oda Scheele, Nydalens SK
D15-16: Ragne Wiklund, Nydalens SK
H13-14: Kornelius Kriszat-Løvfald, Nydalens SK
H15-16: Sander Arntzen, Asker Skiklubb

Følgende løpere skal løpe med klatretrøyer (hentes i infoteltet):
D13-14 Åsne Haavengen, Kongsberg OL
D15-16 Åsne Holo, Fossum IF
H13-14 Tobias Espedal, Nydalens SK
H15-16 Halvor Tørnqvist Halden, Nydalens SK

Følgende løpere skal løpe med spurttrøyer (hentes i infoteltet):
Jente: Karianne Olsvik Dengerud, Nydalens SK
Gutt: Håkon Sturød, Nydalens SK

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

Det er veivalgstrekk i alle klassene:

- D 13-14: Fra post 3 til 4
- H 13-14: Fra post 3 til 4
- D 15-16: Fra post 4 til post 5
- H 15-16: Fra post 1 til post 2

Det er spurtstrekk fra sistepost til mål.

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.

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

Toalett: På arena.

Førstehjelp: Lege på arena.

Vask: Våtklut.

Salg: Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.

Ola Dilt (tur-o): Prøveposter er satt ut nær arena. Henvendelse infoteltet.

Løpsledelse:

- Løpsleder: Roar Pedersen (M 951 20 007)
- Løypelegger: Kristoffer Fiane Pedersen
- Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35). Kontakt løpsleder på løpsdagene.
  E-post: oppsal.orientering (a) gmail.com
- Teknisk delegert: Ståle Sønsterudbråten, Raumar orientering

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

HUSK AT VI ER BESØKENDE I ET BOLIG- OG NÆROMRÅDE!
VIS HENSYN!