Innbydelse til
Knut Valstads minneløp
Søndag 12. mai 2019

Arena:	Grønmo, Oslo.
Veimerking:	Merket fra Klemetsrudkrysset på E6, avkjøring til Enebakk. Følg merking til FV155 Enebakkveien og videre i retning Enebakk til Godheim.
Parkering:	Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. 500-1000 meter å gå. God adkomst for sykkel og barnevogn. Parkeringsavgift: kr. 30,- for én dag, kr. 50,- for to dager. Vi oppfordrer til samkjøring.
Offentlig transport:	Vi anbefaler sykkel i kombinasjon med T-bane til Mortensrud. Se www.ruter.no for rutetider. Mulige bussruter 71A, 77, 515 og 550. Nærmeste stoppested er Godheim – ca. 2 km å gå til arena.
Start:	Første ordinære start: 11:00. 1300 meter å gå til start. Fri start for N-åpen, direkte- og utviklingsløyper fra kl. 10:00 og frem til siste start i ordinære klasser.
Kart:	Skullerudåsen / Grønmo, revidert 2019, 1:7500 og 1:10000, 5 m ekvidistanse.
Terreng:	I hovedsak nærterreng med mange stier og god løpbarhet. Detaljrikt. Middels kupert.
Påmelding:	Påmelding via Eventor innen mandag 6. mai kl. 23:59.
Etteranmelding:	Etteranmelding via Eventor innen lørdag 11. mai 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.
Startkontingent:	D/H-16: kr 80,- (etteranmeldingstillegg + kr 50,- for H/D13-16, ikke tillegg for H/D -12). D/H 17-: kr 170,- (etteranmeldingstillegg + kr 100,-). Direkteløyper: kr. 170,-

Klubbene blir fakturert i etterkant.

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.

Løyper

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

Løypene kan variere med inntil 10 % i forhold til oppgitt lengde.

* Uttaksløp til Unionsmatchen for Akershus og Oslo

Premiering: I henhold til reglene fra NOF.

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

Småtroll: Påmelding og start fra arena. Premier til alle.

Vask: Våtklut.

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

Løpsledelse:

- Løpsleder: Eilert Aamodt (M 952 21 963) og Morten Mosland (M 922 00 971)
- Løypelegger: Olav Johannes Deelstra
- Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35). E-post: oppsal.orientering (a) gmail.com
- Teknisk delegert: Assaf Bar-Nathan, Lillomarka OL

Oppsal orientering ønsker velkommen til
Knut Valstads minneløp 2019