PM
Knut Valstads Minneløp og
Uttak til Unionsmatch for AOOK
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. Legg inn Godheim på GPS for å komme til parkering (ikke Grønmo). Veien til gjenbruksstasjonen og Grønmo golf skal ikke benyttes!
Parkering:	Vi oppfordrer til samkjøring eller bruk av offentlig transport (se under). 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. **Parkeringsavgift: kr. 30,- for én dag, kr. 50,- for to dager. VIPPS: 10691 (Oppsal orientering). Betales på forhånd!**
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. Avstand til start er 1300 meter og 30 meter stigning. Avstand til startpost: 100 meter. Opprop 3 minutter før start. Husk nulling av brikker i startøyeblikket. Fri start for N-åpen, direkte- og utviklingsløyper fra kl. 10:00 og frem til siste start i ordinære klasser. Mål stenger to og en halv time etter siste start.
Kart:	Skullerudåsen / Grønmo, nytt 2019, 5 m ekvidistanse, 1:7500 og 1:10000. 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.
Det er stor sykkelaktivitet på stiene og veiene i området. Det er viktig å være klar over at syklister kan dukke opp raskt da bl.a. Pioneren, en tilrettelagt sykkelsti, og Norgescupløypa til IF Frøy går gjennom løpsområdet. Både syklister og o-løpere må vise hensyn.

Enkelte steder er sykkelstiene tilrettelagt med treklopper. Disse er vist som vanlig sti på løpskartet.

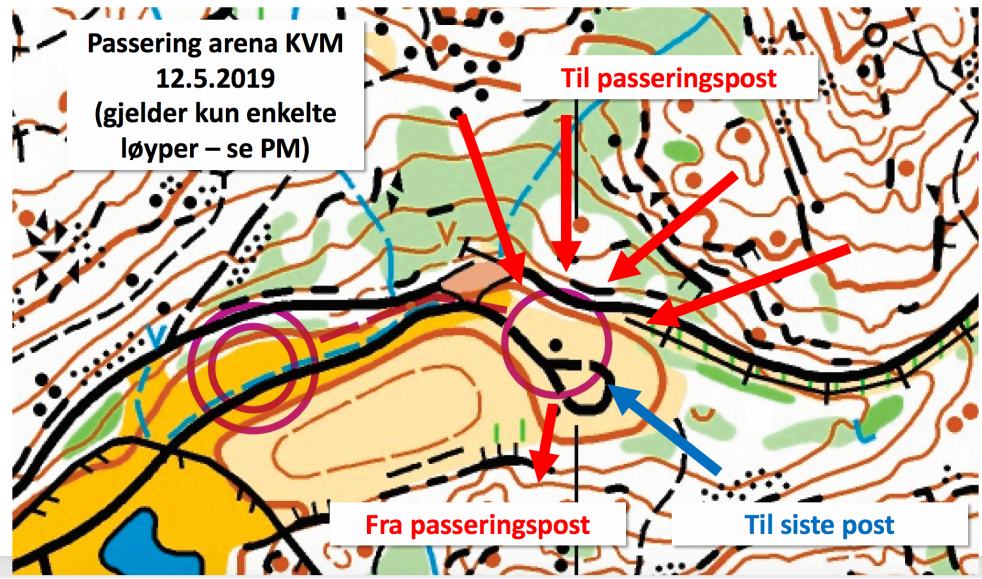
Det er mange poster i terrenget og enkelte ligger tett. Vær nøye med å sjekke postkodene!

Det er to sisteposter: én for de korteste løypene og én for resten. Vær nøye med å stemple på riktig post!

Følgende løyper har passering arena:
H13-14, D13-14, H 15-16, D15-16, H21, D21, H17-20, H35, H40, H50, Direkte AL, Direkte B og Utvikling B.

Merk at passeringspost og siste post er den samme posten for disse klassene. Det er altså viktig å ikke løpe til mål når man kommer til passeringsposten, men orientere videre. Husk å ta postene på sisterunden i riktig rekkefølge.

Denne skissen viser inn- og utløping til passeringspost og siste post for de aktuelle klassene:



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

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

Startnummer: Løperne i D/H13-14 og D/H15-16 skal løpe med startnummer. Selvbetjening på start.

Drikkepost: Drikkepost for alle klasser som passerer arena (ved runding arena). I tillegg vil det være drikke på ytterligere en post i H21. Denne er markert i postbeskrivelsen.

Lagsposer: Utleveres i informasjonsteltet. Gjelder kun klubber med løpere som får kart på forhånd. N-åpen, D/H-10, D/H11-12, Utvikling N, Utvikling C og Direkte C 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 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. Påmelding i sekretariatet. Kontant betaling, VIPPS: 10691 (Oppsal orientering) eller faktura til klubben.

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	10,0 km	A	1:10 000
D21, H17-20, H35, H40, Direkte AL	7,4 km	A	1:10 000
D17-20, D35, H45, H17AK	5,5 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 *	4,6 km	A	1:10 000
D50, D55, H65, H70	4,3 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	3,1 km	A	1:7 500
D70, D75, D80, D85, H75, H80,H85	2,2 km	A	1:7 500
Utvikling C, Direkte C	2,5 km	C	1:7 500
Utvikling N	2,2 km	N	1:7 500
D11-12, H11-12	2,5 km	C	1:7 500
D-10, H-10	1,8 km	N	1:7 500
N-åpen	1,7 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. Dette gjelder N-åpen, D/H-10, D/H11-12, Utvikling N, Utvikling C og Direkte C.

Meldepost	Det er meldepost i D13-14, D15-16, H13-14 og H15-16 ved passering arena.
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.
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. Kiosken tar VIPPS: 10691 (Oppsal orientering).
Ola Dilt (tur-o):	Turorienteringsopplegg i Østmarka kan kjøpes ved henvendelse infoteltet.
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 - Jury: Blir oppnevnt før løpet.

Oppsal orientering ønsker velkommen til
Knut Valstads Minneløp!

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.

KVM
KNUT VALSTADS MINNELØP