



**PM**  
**Nydalten, lørdag 31. august 2019 med**  
**7.løp i Trimtex cup 2019**

**Arena**

Arena på Maridalen Skole. Arenaskisse ligger i slutten av dokumentet.

Reis kollektivt! Buss linje 51 stopper ved arena. Se tider på [Ruter](#)

For kjørende, følg avkjøring til Maridalen ved Nydalsbroen/Tåsentunnelen på Ring 3. 6 km å kjøre fra Ring 3 (RV150). Det er en parkeringsplass nær arena, men det blir parkering langs vei når denne er full. Beregn derfor inntil 20 minutter å gå fra parkering til samlingsplass. Det er ikke parkeringsavgift.



**Kart**

Hønefoten, utgitt til NM orientering mellomdistanse 2012, revidert 2016 og 2019.

Målestokk 1:10 000 og 1:7500, ekvidistanse 5 m.

Trykkes hos Benjaminsen Sats & Trykk på vannfast papir

**Terreng**

Skråli og småkuperte områder. God løpbarhet. Til dels mange stier. Hovedsakelig granskog med lite undervegetasjon. Løypene er lagt utenfor områder med hugst.

Enkelte steder i terrenget er det noen ferske «tur-o»-tråkk som ikke er tegnet på kartet. Alle A-løyper vil krysse slike tråkk. De lengste løypene

**avantor**

**THON**  
Hotel Storo

**TRIMTEX**



(>2,8 km) vil også komme borti noe vindfall i skrålia vest i terrenget.

Det er ikke lov å løpe langs veien underveis i løpet, veien er markert med fiolette kryss (X) på kartet. Veien skal krysses mellom nest siste og siste post. Vi vil ha vakter som passer på trafikk, men som alltid er det lurt å vise aktsomhet, og for ordens skyld, krysning skjer på eget ansvar.

### **Påmelding**

Elektronisk påmelding i Eventor. Stempling med Emit brikker. Løpere uten medlemskap i klubb kan delta. Emit brikker kan lånes av arrangøren (begrenset antall).

Etteranmelding i Eventor innen fredag 30.august kl 16.00. På Arena er det muligheter for påmelding i Direkteklasser, utviklingsklasser og N-Åpen frem til kl 12.00 eller så lenge det er kart.

Etteranmelding i ordinære klasser på Arena frem til kl 10.15 eller så lenge det er kart.

Utenlandske løpere og løpere uten medlemskap i klubb må betale startkontigent på løpskontoret før start.

### **Småttroll**

Ved Arena (Kr 30,- Vipps eller kontant)

### **Barneparkering**

På Arena, gratis. Arena er lett tilgjengelig for barnevogner.

### **Vask**

Våtklut

### **Førstehjelp**

På Arena, bemannet med lege.

### **Trimtex Cup**

Løpet er 7. løp i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år.

Spurtetappe: Fra siste post til mål (felles for alle Trimtex-klasser)

Klatrestrekk:

D13-14: Fra start til 1.post

H13-14: Fra start til 1.post

D15-16: Fra post 1 til 2

H15-16: Fra post 1 til 2

Trøyer i Trimtex-cup: Gul ledertrøye, spurttrøye og klatretrøye må hentes før start av respektive løpere og bæres under løpet.

Gul ledertrøye:

D13-14: Ingeborg Roll Mosland, Oppsal Orientering

H13-14: Christoffer Ånensen, Oppsal orientering

D15-16: Pia Young Vik, Nydalens SK

H15-16: Philip Lehmann Romøren, Fossum IF

Klatre-/veivalgtrøye (rød/hvit):

D13-14: Marie Scheele, Nydalens SK

**avantor**

**THON**  
Hotel Storo

**TRIMTEX**



H13-14: Nils Anders Niklasson, Kolbotn og Skimt  
D15-16: Alva Marika Niklasson, Kolbotn og Skimt  
H15-16: Teodor Mo Hjelseth, Nydalens SK

Spurtrøye (grønn):  
Jenter: Nora Christine Hansen, Nydalens SK  
Gutter: Anselm Reichenbach, Oppsal Orientering

Startnummer: Alle løpere i Trimtex-cup har startnummer. Disse er tilgjengelige på start.

Meldeposter: Det er én meldepost omtrent midtveis i løypene og forvarsel ca. 300 m før mål.

## Start

### Start 1:

Ordinære klasser med unntak av D/H 9-10, D/H 11-12, D 60 og eldre og H75 og eldre. Se tabell lenger ned.

Første start kl 11.00.  
900 meter / 20 minutter å gå til start.  
Ca 100 høydemeter stigning.

### Start 2:

Klassene D/H 9-10, D/H 11-12, D60 og eldre og H75 og eldre med første start kl 11.00  
Løpere i klasser med fri start kan starte mellom 10.00 og 13.00  
400 meter / 5 minutter å gå. Flatt langs vei.

Alle løpere skal sjekke brikkenummer i startlistene før de går til start. Startlister med brikkenummer slås opp veggen på vei ut av skolegården til start.

## Startprosedyre

Oppropstid 3 min før start.

Løse postbeskrivelser tilgjengelig 2 minutter før start.  
Kart tas i startøyeblikket. Nulling ved start.

Løpere  $\leq 12$  år og øvrige N-klasser må huske å ta med kart som utleveres på løpskontoret.

## Lagsposter / kart $\leq 12$ år + Utviklingsklasser

Det er ikke lagsposter  
Kart til løpere  $\leq 12$  år og utviklingsklasser leveres ut på løpskontoret.  
Følgekart er tilgjengelig for N-Åpen og utviklingsklasser.

## Poster

Postene ligger stedvis tett. Minste avstand mellom to poster på ulik detalj er 30 meter, og for to poster på lik detalj 60 meter.

## Mål

Mål stenger 14.30

avantor

THON  
Hotel Storo

TRIMTEX



### Start / Klasser / Løyper / Løypelengder

På grunn av få påmeldte i enkelte klasser er følgende klasser slått sammen:

- D45 sammen med D45
- D65 sammen med D60
- D75 sammen med D70
- D85 sammen med D80
- H85 sammen med H80

### Start 1, bare ordinære klasser

Klasser	Lengde	Nivå	Målestokk
H 13-14	2,5 km	B	1:10 000
H 15-16	3,5 km	A	1:10 000
H 17-	4,8 km	A	1:10 000
H 40	4,0 km	A	1:10 000
H 45	4,0 km	A	1:10 000
H 50	3,3 km	A	1: 7500
H 55	3,3 km	A	1: 7500
H 60	2,9 km	A	1: 7500
H 65	2,9 km	A	1: 7500
H 70	2,9 km	A	1: 7500

Klasser	Lengde	Nivå	Målestokk
D 13-14	2,5 km	B	1:10 000
D 15-16	3,0 km	A	1:10 000
D 17-	4,0 km	A	1:10 000
D 40	3,1 km	A	1:10 000
D 50	2,9 km	A	1: 7500
D 55	2,9 km	A	1: 7500

### Start 2

#### Ordinære klasser:

Klasser	Lengde	Nivå	Målestokk
H 9-10	2,0 km	C	1:7500
H 11-12	2,0 km	C	1:7500
H 75	2,3 km	A	1: 7500
H 80	2,3 km	A	1: 7500

Klasser	Lengde	Nivå	Målestokk
D 9-10	2,0 km	C	1:7500
D 11-12	2,0 km	C	1:7500
D 60	2,3 km	A	1: 7500
D 70	2,3 km	A	1: 7500
D 80	2,3 km	A	1: 7500

### Klasser med fri start

Klasser	Lengde	Nivå	Målestokk	Premiering
N-Åpen	1,5 km	N	1:7500	Alle
U-N 10-16	2,0 km	N	1:7500	Alle
U-C 13-16	1,9 km	C	1:7500	1/3
U-B 15-20	2,6 km	B	1:7500	1/3
Direkte C	1,9 km	C	1:7500	Ingen
Direkte B	2,6 km	B	1:7500	Ingen
Direkte AK	2,8 km	A	1:10 000	Ingen
Direkte AL	4,2 km	A	1:10 000	Ingen

Norges Orienteringsforbind har beskrevet nivåer i orienteringsløyper i følgende dokument:  
[http://orientering.no/media/filer\\_public/02/d9/02d9ce53-d416-492a-a796-a5864cd15590/nof\\_riktige\\_loyper\\_for\\_barn\\_og\\_ungdom\\_2016.pdf](http://orientering.no/media/filer_public/02/d9/02d9ce53-d416-492a-a796-a5864cd15590/nof_riktige_loyper_for_barn_og_ungdom_2016.pdf)

avantor

THON  
Hotel Storo

TRIMTEX



### **Resultatservice**

Oppslag av resultater på Arena under løpet. Resultater er tilgjengelig på Eventor i etterkant av løpet.

### **Premiering**

Premier i henhold til NOF's reglement for ordinære klasser, se oversikt ovenfor for klasser med fri start.

### **Salg**

Salg av kioskvarer på Arena. Vaffelrøre er sponset av Ullevålseter.

Varm mat er tilgjengelig.

Mulighet for VIPPS.

### **Hovedfunksjoner**

Løpsleder: Helge Stubberud mobil 922 66 947, epost: [stubben@idoopen.com](mailto:stubben@idoopen.com)

Løypelegger: Per Øyvind Stene

Teknisk delegert: Petter Fure, Oppsal

### **Velkommen til Maridalen Skole og Nydalten 2019**



avantor

THON  
Hotel Storo

TRIMTEX

## Arenaskisse



avantor

THON  
Hotel Storo

TRIMTEX