



# NYDALTEN

Med innlagt finale i Trimtex cup  
Søndag 18. september 2022 i Maridalen

## TRIMTEX

### KART

Sognsvann Øst  
Sist revidert 2021/2022  
Målestokk 1:7.500 og  
1:10.000, ekv. 5m. Se oversikt

### START

Første ordinære start 11.00.  
Åpne klasser 10.00 - 12.00.  
Til start 1,2km å gå langs  
grusvei m å gå.

### POSTBESKRIVELSER

I følge IOFs symboler

### BARNEPARKERING

På samlingsplass

SMÅTROLL kr 30,-.

VASK: Våtklut.

### LØPSLEDER

Per Ola Ulseth, 98210500  
e-post: [perola@live.no](mailto:perola@live.no)

### LØYPELEGGER

Anders Haga

### TD/KONTROLLØR

Øystein Myrvold, Heming IL

### KVITTERINGSSYSTEM

Emit – tag, touchfree

### FREMMØTE - SAMLINGSPLASS

Samlingsplass på skytebanene langs turveien mellom Brekkekrysset og Låkeberget i Maridalen. Vi oppfordrer alle Osloboere til å bruke kollektivt eller sykle til samlingsplass.

**Adkomst med buss:** Ta buss 51 Maridalen til stoppested «Engelsrud». Derfra merket 400m å gå.

**Adkomst med sykkel:** Følg turveien fra Brekkekrysset. Derfra merket 1 km langs turveien.

**Adkomst med bil:** Følg skilting til Maridalen fra Ring 3. Merket fra lokket over Ring 3 der Maridalsveien krysser. Parkering på kommunal utfartsparkering på Låkeberget. Merket 1,4 km å gå langs turveien fra Låkeberget til samlingsplass.

### PÅMELDING, ETTERANMELDING

- Ordinær påmelding via Eventor innen mandag 12. sept. kl 23.59
- Etteranmelding via Eventor innen torsdag 15.sept. kl 23.59
- Ingen etteranmelding løpsdagen for aldersklasser
- Påmelding alle åpne klasser også løpsdagen frem til kl 11.00.

Link til Eventor med påmelding:

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/15601>

### INFORMASJON – KART OG LØYPER

Starttider, PM, kart/løyper for klassene t.o.m. 12 år og N-åpne klasser, samt C-åpen 10-16 legges ut på Eventor. Kart for disse klassene deles også ut på arena. Starttider og resultater kun online.

### STARTKONTINGENT

#### Ordinære aldersklasser:

For løpere t.o.m. 16 år kr 100,-. Etteranmelding kr 150,-

Løpere 17 år og eldre kr 200,-. Etteranmelding kl 275,-

Åpne klasser t.o.m. 16 år kl 100,-. Etteranmelding kr 120,- (inkl. løpsdagen)

Åpne klasser 17 år og eldre kr 200,-. Etteranmelding kr 220,- (inkl løpsdag)

### PREMIERING

- For alle åpne klasser t.o.m. 16 år, samt D/H-12 premier til alle
- Øvrige åpne klasser ingen premiering
- Aldersklasse 13-16 år 1/3 av startende
- Øvrige aldersklasser 1/8 av startende
- Sammenlagtpremiering Trimtex Cup i henhold til kretsens retningslinjer

# KLASSER OG LØYPELENGDER NYDALTEN 2022

Nivå	Løype Nr	Kart	Lengde km	Aldersklasser	Åpne klasser	For hvem
N-Nivå	1	7500	2.1		N1-åpen	Alle
	2	7500	2.6	D9-10, H9-10	N2-åpen 9-16	9-16 år
	3	7500	3.0		N2-åpen 17-	17 år -
C-Nivå	4	7500	2.4	D11-12, H11-12	C-åpen 10-16	9-16 år
	5	7500	2.8		C-åpen 17-	17 år -
B-Nivå	6	7500	3.2		B-åpen 10-16	9-16 år
	7	7500	3.8	D13-14, H13-14	B-åpen 17-	17 år -
A-Nivå	8	7500	3.9		A-åpen Kort	14 år -
	9	10000	6.2		A-åpen Lang	14 år -
	10	10000	4.8	D15-16, D40, D45		
	11	10000	5.4	D17-18, D35, H15-16		
	12	10000	6.5	D19-20, H17-18, H40, H45		
	13	10000	7.0	D21, H19-20, H35		
	14	10000	8.9	H21		
	15	7500	6.0	H50, H55		
	16	7500	4.5	D50, D55, H60, H65		
	17	7500	4.3	D60, D55, H70		
	18	7500	3.1	D70, D75, D80, H75, H80, H85		

Løype/Nivå	Forklaring	Tilleggsopplysninger
<b>GRØNN</b> N1-løype	<b>Nybegynner (veldig lett)</b> Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget. Merking av strekk bør benyttes der det ikke er tydelig ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse <b>N1-åpen</b> skal tilbys <b>N1 løype</b> . Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
<b>GRØNN</b> N2-løype	<b>Nybegynner (lett)</b> Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje. Kan i tillegg ha kuttemuligheter mellom postene på noen strekk. Kan ha skifte av tydelig ledelinje ved post og 1-3 ganger mellom postene. Poster kan henge 5-15 meter fra ledelinje på tydelig detalj, men skal synes fra ledelinja.	Passer for alle som er nye i orientering. Klassene D/H 9-10, N2-åpen 9-16 og N2-åpen 17- skal tilbys N2 løype.
<b>BLÅ</b> C-løype	<b>Avansert begynner (nokså lett)</b> Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes utøveren å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 - 150 meter vekk fra ledelinjene på tydelig detalj. Bør ha en god oppfangende front og skal ha en tydelig oppfanger bak posten.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper. Klassene D/H 11-12, C-åpen 10-16 og C-åpen 17- skal tilbys C-løype.
<b>RØD</b> B-løype	<b>Den kompetente /øvet (middels vanskelig)</b> Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene. Det skal være en sikker oppfangende detalj bak posten (100-200 meter). Posten skal plasseres på tydelig detalj.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå. Klassene D/H 13-14, B-åpen 10-16 og B-åpen 17- skal tilbys B-løype.
<b>SVART</b> A-løype	<b>Erfaren</b> Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.



## TRIMTEX