



Nydalens Skiklub inviterer til

NYDALTEN

Lørdag 24.08.24

med KM langdistanse og Trimtex cup for AOOK



Velkommen til den **78.** utgaven av Nydaltén. Norges eldste o-løp

Samlingsplass

Samlingsplass er skogsarena rett vest for innkjøringen til **Sandermosen** stasjon i Maridalen, her: [kartlink](#)

Fremmøte og parkering

Det kan være begrenset med parkering, så vi oppfordrer de som har anledning til å bruke tog eller å sykle til samlingsplass.

Adkomst med tog: Gjøvikbanen med tog R31 Jaren fra Oslo S til Snippen stasjon. Sjekk [Vy.no](#) for rutetider. Fra Snippen er det merket ca. 2 km å gå langs Greveveien til samlingsplass.

Adkomst med sykkel: Maridalsveien til krysset Greveveien ved Maridalen kirke. Derfra merket 3 km langs Greveveien. Eller grusvei østsiden av Maridalsvannet fra Oset/Langsetløkka på Kjelsås til Sander gård og videre nordover på asfaltveien ca. 2 km til Sandermosen.

Adkomst med bil: Følg offentlig skilting til Maridalen fra Ring 3. Merket fra Brekkekrysset (Krysset Maridalsveien - Kjelsåsveien). Parkering på jorde ved Sanderberg gård. Følg anvisninger fra funksjonærer. Fra Sanderberg gård er det ca. 2 km å gå langs vei.

Påmelding og etteranmelding

Påmelding i Eventor. Ordinær påmeldingsfrist er mandag 19.august, kl. 23:59. Etteranmelding i Eventor fram til onsdag 21.august, kl. 23:59. Påmelding alle åpne klasser på løpsdagen frem til kl. 12.00, eller så lenge kart er tilgjengelig.

Link til Eventor med påmelding: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/19104>

Startkontingenter

For løpere t.o.m. 16 år kr 100,-
Løpere 17 år og eldre kr 200,-

Etteranmeldingsgebyr er + 50% av starkontingenten med unntak av løpere under 12 år eller åpne klasser uansett alder. Faktura sendes klubbene etter løpet i henhold til påmelding. Klubbbløse løpere betaler med Vipps på samlingsplass.

Stemplingssystem

Det benyttes Emit-touch free stempling. Husk påmelding med din emitTag brikke – 7 siffer! Arrangøren har et begrenset antall emitTags til leie for kr. 50,-

Kart

Sandermosen og Barlindåsen. Synfaring og digitalisering er utført av Per Fosser i 2024. Målestokk er 1:15000, 1:10000 og 1:7500 avhengig av klasse. Kart og løyper trykkes av Benjaminsen Sats og Trykk. Kartet er av vannfast papir.

Terreng

Løypene går i varierende kupert Nordmarksterreng. De lengste løypene vil passere en bekkedal. Noen hogst og grøntområder. En del større og mindre stier i terrenget. Noen områder mer detaljerte enn andre. Bunnen har noe variert til relativt god løpbarhet.

Klasser og løyper

Klasser, vanskelighetsnivå, løypelengder og målestokk

KM klasser markert med * og TC = Trimtex Cup.

Nivå	Aldersklasser	Lengde km	Målestokk
N	D 9-10, H 9-10	2,2	1:10 000
C	D 11-12, H 11-12	2,4	1:10 000
B	D 13-14 TC*, H13-14*TC	3,7	1:10 000
A	D 15-16 TC*	4,9	1:10 000
	H 15-16 TC*	5,8	1:10 000
	D 17-18*	5,8	1:15 000
	D 19-20*, H 17-18*	6,8	1:15 000
	D 21*, H 19-20*	7,9	1:15 000
	H 21*	9,5	1:15 000
	H 35*	7,9	1:10 000
	D 35*, H 40*	6,8	1:10 000
	H 45*	6,3	1:10 000
	D 40*	5,8	1:10 000
	H 50*	5,8	1:7 500
	D 45*	5	1:10 000
	D 50*, H 55*, H 60*	5	1:7 500
	D 55*, H 65*	4,6	1:7 500
	D 60*, D 65* H 70*	3,9	1:7 500
	D 70*, D 75*, D 80*, H 75*, H 80*, D 85*, H 85*	2,9	1:7 500

Løypelengder er foreløpige og kan bli justert. Endelige løypelengder angis i PM. Det tas forbehold om sammenslåing av klasser med liten påmelding.

Direkte/åpne klasser

Nivå	Aldersklasser	Lengde km	Målestokk
N	N1-åpen alle aldre	2,1	1:10 000
N	N2-åpen 9-16, N2- åpen 17-	2,2	1:10 000
C	C-åpen 10-16, C-åpen 17-	2,4	1:10 000
B	B-åpen 13-16, B-åpen 17	3	1:10 000
A	AK – åpen (14 år og eldre)	5	1:10 000
	AL – åpen (14 år og eldre)	8	1:10 000

Det er tillatt med samløping og skygge/ledsager i alle åpne klasser.

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.

TRIMTEX-cup (TC)

Løpet er det 6. løpet i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Konkurranselklassene for disse løperne gjennomføres i henhold til [retningslinjene for Trimtex Cup](#). Startnummer og trøyer ihht. AOOKs regler.

Start

Første ordinære start kl. 11:00. Åpne klasser kl. 10:30 – 12:00. Det er 2 forskjellige starter. Merket fra samlingsplass til begge startene.

PREMIERING

For alle åpne klasser t.o.m. 16 år, samt D/H-12 er det premier til alle. Øvrige åpne klasser ingen premiering.

Aldersklasser 13-16 år 1/3 av startende

Aldersklasser 17-34 år 1/8 av startende

Aldersklasser f.o.m. 35 år til vinneren

Utdeling av medaljer i KM klasser

I klasser under 17 år deles det ut medaljer i alle valører uansett antall startende, dog kun til fullførte løpere. I D/H17-34 deles ut etter følgende regel:

Min. 1 fullførende deltaker i klassen - gullmedalje

Min. 4 startende i klassen – sølvmedalje (2 fullført)

Min. 6 startende i klassen – bronsemedalje (3 fullført)

I klasser f.o.m. 35 år deles det ikke ut medaljer.

Barneparkering

Det er ingen barneparkering. Vi oppfordrer klubbens medlemmer til å bidra med barnepass for sine småbarnsforeldre.

Småttroll

På samlingsplass, kr 30,-. Betaling kun med Vipps. Premier til alle.

Vask

Våtklut.

Salg og bespisning

Enkelt kiosksalg på arena. Betaling kun med Vipps.

Løpsleder

Esten Koren, 48171882

e-post: esten.koren@gmail.com

Løypeleggere

Kasper Bakken Ulseth, Hans Urset og Vetle Grønvik Ekra

Kontrollør/TD

Bent Skaug, Oppsal

Våre samarbeidspartnere:

avantor

TRIMTEX

True grit

Løype/Nivå		Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN	N1-løype	Nybegynner (veldig lett) 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 N1-åpen skal tilbys N1 løype . Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
	N2-løype	Nybegynner (lett) 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 ledeline 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.
BLÅ	C-løype	Avansert begynner (nokså lett) 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.
RØD	B-løype	Den kompetente /øvet (middels vanskelig) 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.
SVART	A-løype	Erfaren 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.