



Innbydelse Knut Valstads Minneløp

Oppsal orientering ønsker velkommen til en klassisk langdistanse i herlig, utfordrende terreng søndag 31. august!

Løpet er Trimtex Cup for klassene D 13-14, H 13-14, D 15-16 og H 15-16.

Fristart for alle klasser utenom D/H 11-21.

Arena: Ødegården, Oslo ([59.8695](#), [10.8829](#)).

Parkering: Offentlig parkering ved Skullerud skole ([59.8714](#), [10.8495](#)), Skullerudstua ([59.8653](#), [10.8447](#)) eller Haraløkka ([59.8810](#), [10.8567](#)). Ingen merking eller parkeringsvakter. Ca. 2,5-3,3 km å gå til arena langs asfalt og grusvei. God adkomst med sykkel og barnevogn. Merket fra Rustadsaga til arena (rød linje).

Offentlig transport:

- T-bane: Linje 3 til Bogerud, derfra 2,9 km å gå til arena.
- Buss: Rute 76 eller 79 til Welding Olsens vei, derfra 2,7 km å gå til arena.





Start: Første ordinære start kl. 11:00. Alle klasser utenom D/H 11-21 har fristart. Åpne klasser kan starte fra kl. 10:00.

Kart: Slett fjell, revidert i 2024 av Kristen Treekrem. Målestokk for de ulike klassene kommer i PM. Kartene er trykket på vannfast papir hos Benjamin Sats & Trykk DA.

Terreng: Klassisk Østmarka-terreng med åpne myrer og innbydende fururygger, men også partier med kupering, tettere vegetasjon og skrentrekker. Områder med villmarkspreget, men også en del skiløyper og turstier.

Påmelding: I Eventor innen mandag 25. august kl. 23:59. Startkontingent er 210 kr for aldersklasser over 16 år, og 110 kr under 16 år.

Etteranmelding: Etteranmelding via Eventor innen fredag 29. august kl. 20:00 eller på arena inntil 1 time før start (så lenge det er kart). Etteranmeldingsgebyr er +50%. For de åpne klassene er det mulig med direktepåmelding på arena uten tilleggsavgift.

Stemplingssystem: Det benyttes emiTag (touch-free) for stemplingskontroll og tidtaking i alle klasser. EmiTag kan leies for 50,- stk for løpere som er påmeldt innen fristen. Det leies ikke ut emiTag til etteranmeldte. Henviser også til emit sine nettsider om behov for bytte av emiTag-brikker: <https://emit.no/support-base/emitag-brikke/>

Klasser og løypelengder:

Klasse	Lengde	Nivå
D 9-10	1,8 km	N2
D 11-12	2,5 km	C
D 13-14	4,0 km	B
D 15-16	4,5 km	A
D 17-20	6,0 km	A
D 17- AK	5,0 km	A
D 21-	7,5 km	A
D 35-	5,0 km	A
D 40-	5,0 km	A
D 45-	5,0 km	A
D 50-	4,0 km	A
D 55-	4,0 km	A
D 60-	3,5 km	A
D 65-	3,5 km	A
D 70-	3,0 km	A
D 75-	3,0 km	A
D 80-	3,0 km	A
D 85-	3,0 km	A

Klasse	Lengde	Nivå
H 9-10	1,8 km	N2
H 11-12	2,5 km	C
H 13-14	4,0 km	B
H 15-16	5,5 km	A
H 17-20	7,5 km	A
H 17- AK	5,0 km	A
H 21-	9,0 km	A
H 35-	7,5 km	A
H 40-	6,0 km	A
H 45-	5,0 km	A
H 50-	5,0 km	A
H 55-	5,0 km	A
H 60-	5,0 km	A
H 65-	4,0 km	A
H 70-	4,0 km	A
H 75-	3,0 km	A
H 80-	3,0 km	A
H 85-	3,0 km	A



Åpne klasser:

Klasse	Lengde	Nivå
N1-åpen	1,9 km	N1
N2-åpen 9-16	1,8 km	N2
C-åpen 10-16	2,5 km	C
B-åpen 10-16	4,0 km	B
AK-åpen	3,5 km	A

Klasse	Lengde	Nivå
N2-åpen 17-	1,8 km	N2
C-åpen 17-	2,7 km	C
B-åpen 17-	2,9 km	B
AL-åpen	6,0 km	A

Det tas forbehold om justering av løypelengdene og sammenslåing av klasser ved liten deltagelse.

Premiering: Premier til alle under 12 år. 1/3 premiering i ungdomsklassene, 1/8 premiering for D/H 17-20 og D/H 21.

Barnepark: På arena fra kl. 10:30 (kun søndag).

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

Vask: Våtklut. Mulig å bade i Nøklevann ved Kattisa, langs veien mellom parkering og arena.

Salg: Kioskutsalg på arena.

Løpsledelse:

- Løpsleder: Kari-Ann Ånensen (951 23 504, ka.aanensen@gmail.com)
- Løypelegger: Ask Olaussen

TD:

- Eirik Nordhagen, Ås-NMBU Orientering (eno@eiriknor.net)



Velkommen til Knut Valstads Minneløp!

Våre samarbeidspartnere:

