



Nydalens Skiklub inviterer til

KM Stafett

med innlagt stafettliga Østlandet

for Østfold og Akershus og Oslo o-kretser

søndag 24.08.2025



Velkommen til den 79. utgaven av Nydalten - Norges eldste o-løp. I år med KM stafett og direkteløyper for de som ikke løper stafett.

Arena: [Maridalen skole](#)

Parkering: Følg offentlig skilting til Maridalen fra Ring 3. Merket fra Brekkekrysset (krysset Maridalsveien - Kjelsåsveien). Inntil ca. 1,5 km å gå langs vei fra parkering. Da det er begrenset med parkering, oppfordrer vi samkjøring!

Det er også mulighet å ta buss rute 51 til stoppested Velhuset og gå derfra, i underkant av 1 km. Sykkel er også et godt alternativ for de som har mulighet til det.

Kart: Utsnitt av Hønefoten utgitt til NM mellomdistanse 2012, revidert ved flere anledninger etter det, senest 2024-25 av Lenny Enström. Målestokk 1:7 500 for D/H150 og direkteklasser, øvrige 1:10 000, ekvidistanse 5m.

Terreng: Småkupert Nordmarka terreng med innslag av skråli. Noe eldre hogst som begynner å gro igjen. En del større og mindre stier i deler av terrenget. Blandingsskog med mest innslag av gran. Noen områder er mer detaljerte enn andre. Bunnen har relativt god løpbarhet.

Klasser og løyper:

Klasse	Etappe	Lengde [km]		Nivå	Merknad
		Damer	Herrer		
D 13-16, H 13-16	1	3	3	A/B	Tillatt med inntil 3 løpere på 2. etappe.
	2 (ugaflet)	2	2	C	
	3	3	3	A/B	
D 17, H 17	1	4	5	A	Etappetider 32-35 min. i henhold til regler for NM
	2	4	5	A	
	3	4	5	A	
D 150, H 150	1	3	4	A	Kartmålestokk 1:7 500
	2	3	4	A	
	3	3	4	A	
D 11-12, H 11-12	1 (ugaflet)	2	2	C	Tiltatt med inntil 3 løpere pr. etappe. Ikke KM klasse.
	2 (ugaflet)	2	2	C	

Oppgitte løypelengder er foreløpige og kan bli justert

I klassene D/H 11-12 og D/H 13-16 må alle løpere som løper felles etapper bruke egen brikke. I D/H 150 er minimumsalderen for løpere 35 år og sammenlagt alder for laget minst 150 år. Kombinasjonslag tillates, men teller ikke i KM.

Direkteklasser (individuelt løpstilbud):

Klasse	Løype nivå	Vanskelighetsgrad	Lengde [km]	Målestokk	Premiering
N1-Åpen	N	Veldig lett nybegynner	1,5	1:7500	Alle t.o.m. 12 år
C-åpen	C	Nokså lett	2,0		
B-åpen	B	Middels	3,0		
A-åpen	A	Krevende	4,5		

Oppgitte løypelengder er foreløpige og kan bli justert

Stemplingssystem: Det benyttes Emit-touch free stempling for både stafetten og direkteløypene. Til stafetten er klubbene selv ansvarlige for å ha nok brikker til løperne. Lagets brikker må benyttes i den rekkefølgen de er registrert i lagoppstillingen.

Påmelding og etteranmelding: For stafetten i Eventor innen mandag 18. august kl. 23:59. Etteranmelding senest torsdag 21. august kl. 23:59. Tillegg for etteranmelding er 50% for stafettlag unntatt klassene D/H 11-12.

Lagoppstilling med brikkenummer skal være lagt inn i Eventor senest lørdag 24. august kl. 18:00. Endringer på grunn av sykdom/manglende oppmøte aksepteres inntil 1 time før start.

Direkteklasser: I Eventor innen lørdag 23. august kl. 18 eller på arena løpsdagen frem til kl. 12:30 eller så langt kart er tilgjengelig. Arrangør har noen emitTags til leie for kr. 50,-

Påmelding KM stafett: <https://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/20652>

Påmelding direkteklasser: <https://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/22315>

Start: Første start stafett kl. 11:00. Direkteklasser har fri start mellom kl. 10:00 og 13:00. Starten for direkteklassene ligger i nærheten av arenaen.

Påmeldingsavgift:

Klasse	Pris
Stafett D/H 11-12	220 kr
Stafett D/H 13-16	330 kr
Stafett D/H 17, D/H 150	510 kr
Direkteløyper <= 16 år	110 kr
Direkteløyper >= 17 år	170 kr

Resultater: Liveresultater på <https://liveres.live/> og endelige resultater i Eventor etter løpet. Løypene blir lagt ut på Livelox etter løpet.

Premiering: Medaljer (gull, sølv og bronse) i klassene opp t.o.m. D/H 17. I D/H 150 kun gullmedaljer. Premier til 1/3 av antall startende i D/H 13-16 og 1/8 i D/H 17 og D/H 150. Alle t.o.m. 12 år i direkteklasser. Ellers ingen premiering i direkteklassene.

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

Vask: Muligheter for dusj i skolens gymsal eller våtklut.

Salg: Enkelt kiosksalg på arena. Betaling kun med Vipps.

Løpsleder: Esten Koren, 481 71 882, e-post: esten.koren@gmail.com

Løypelegger: Simen Eid Nielsen

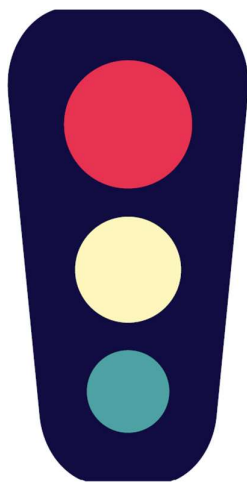
Kontrollør/TD: Jon Kjenseth, Heming

Våre samarbeidspartnere:

avantor

TRIMTEX

True grit



Trafikkjentene