

**Innbydelse til
Knut Valstads Minneløp og
2.løp i årets Trimtex-cup.
Løpet er også uttaksløp til Unionsmatch.
Søndag 3.mai 2015**



- Arena:** Ellingsrud, nord i Østmarka.
- Veimerking:** Merket fra rundkjøring i krysset Fv 352 og Lørenskogveien, rett syd for Robsrudkrysset ved fylkesgrensen mellom Oslo og Akershus.
- Parkering:** Følg merking og anvisning fra parkeringsvaktene. 1000-1500 meter å gå på asfaltvei / skogsbilvei til arena. God adkomst for sykkel og barnevogn. NB! Ingen parkering ved arena.
- Offentlig transport:** T-bane: Rute 2 Ellingsrud til endeholdeplass Ellingsrud. Følg T-baneskilting til utgang (ikke heis). Samlingsplass er rett utenfor utgangen ved Gamle Strømsvei. Se www.ruter.no for rutetider.
- Start:** Første ordinære start: 11:00. To starter. Inntil 2000 meter å gå til start 1. Start 2 nær arena.
- Kart:** Puttåsen, revidert 2015, 1:7500 og 1:10000, 5 m ekvidistanse.
- Terreng:** Varierende fra nærterreng med mange stier til noe av det fineste skogsterreng Østmarka kan by på. Detaljrikt. Middels kupert til kupert.
- Påmelding:** Påmelding via Eventor innen mandag 27. april kl. 23:59.
- Etteranmelding:** Etteranmelding via Eventor innen lørdag 2.mai kl. 20:00. Eventuell endring av brikkenummer eller klasse kan gjøres direkte i Eventor fram til dette tidspunkt (regnes som etteranmelding). Deretter etteranmelding kun på arena så lenge vi har ledige kart.
- Startkontingent:** D/H-16: kr 80,- (etteranmeldingstillegg + kr 50,- for H/D13-16, ikke tillegg for H/D -12).
D/H 17-: kr 170,- (etteranmeldingstillegg + kr 100,-).

Klubbene blir fakturert i etterkant.

Kvitteringssystem: EMIT-brikker benyttes for elektronisk kontroll og tidtaking. Brikkenummer må oppgis ved påmelding. Det er ikke mulig å leie Emit-brikke av arrangøren.

Løyper

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
H21	10,0 km	A	1:10 000
H35, H19-20	8,0 km	A	1:10 000
D21, H17-18, H40	6,5 km	A	1:10 000
D17-18, D19-20, D35, H45, H17AK	5,5 km	A	1:10 000
H15-16 (Trimtex-cup)	5,0 km	A	1:10 000
H50	5,0 km	A	1:7 500
D40, H55, H60	4,5 km	A	1:7 500
D15-16 (Trimtex-cup), D45, D17AK	4,0 km	A	1:10 000
D50, D55, H65, H70	3,5 km	A	1:7 500
H13-14 (Trimtex-cup), H15-16B, H17B	3,5 km	B	1:10 000
D13-14 (Trimtex-cup), D15-16B, D17B	3,5 km	B	1:10 000
D60, D65	3,0 km	A	1:7 500
D70, D75, D80, D85, H75, H80, H85	2,5 km	A	1:7 500
D13-16C, D17C, H13-16C, H17C	3,0 km	C	1:10 000
D13-16N, D17N, H13-16N, H17N, N-lang	3,0 km	N	1:10 000
D11-12, H11-12	2,5 km	C	1:10 000
D-10, H-10, D-12N, H-12N, N-Åpen	2,0 km	N	1:10 000

Løypene kan variere med inntil 10 % i forhold til oppgitt lengde.

Premiering: I henhold til reglene fra NOF.

Barnepark: På arena, åpent fra kl 10:00 til kl 14:00.

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

Vask: Våtklut.

Salg: Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.

Ola Dilt (tur-o): Prøveposter er satt ut nær arena.

Løpsledelse:

- Løpsleder: Anette Wigaard (M 41 62 47 07)
- Løypelegger: Anders Storbråten
- Informasjon: Snorre Veggan (M 48 99 06 35).
E-post: [snorreprivat\(a\)veggan.no](mailto:snorreprivat(a)veggan.no)
- Teknisk delegert: Knut E. Helland, Østmarka OK

Oppsal orientering ønsker velkommen til
Knut Valstads Minneløp og Trimtex-cup!

Fredag 1. mai arrangerer Ås IL Kvist-Kvaset, mens Oppsal orientering arrangerer 15-stafetten og Ungdomskonkurransen lørdag 2. mai! Benytt sjansen til en o-helg i hovedstadsområdet!