

PM
Knut Valstads minneløp og 2.løp i årets Trimtex-cup.
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:
- Start 1: 1900 meter sydover fra samlingsplass, 200 meter stigning. Avstand til startpost: 50 meter.
 - Start 2: 200 meter sydover fra samlingsplass.

Løypeoversikten under viser hvilke løyper som har de ulike startene. Opprop 3 minutter før start. Husk nulling av brikker i startøyeblikket.

N-åpen har fri start fra kl. 10:00!

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.

Vær spesielt oppmerksom ved kryssing av grusveier, da disse blir mye brukt av syklister som kan komme i stor fart.

Det er mange poster i terrenget og de kan ligge tett. Vær nøye med å sjekke postkodene!

- Postbeskrivelser:** Postbeskrivelsene er trykket på kartet og finnes løse som selvbetjening på start.
- Backuplapper:** Finnes som selvbetjening ved start for de som ønsker.
- Drikkepost:** Drikkepost i de lengste løypene.
- Lagsposen:** Utleveres i informasjonsteltet. Alle N-klasser og DH-10 og DH11-12 får kartet i lagsposen. Ikke bruk kart fra lagsposen som følgekart. Følgekart kan fåes ved henvendelse i infoteltet.
- 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.

Løyper

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk	Start
H21	10,2 km	A	1:10 000	1
H35, H19-20	7,6 km	A	1:10 000	1
D21, H17-18, H40	6,6 km	A	1:10 000	1
D17-18, D19-20, D35, H45, H17AK	6,2 km	A	1:10 000	1
H15-16 (Trimtex-cup)	5,2 km	A	1:10 000	1
H50	5,5 km	A	1:7 500	1
D40, H55, H60	5,0 km	A	1:7 500	1
D15-16 (Trimtex-cup), D45, D17AK	4,5 km	A	1:10 000	1
D50, D55, H65, H70	3,7 km	A	1:7 500	1
H13-14 (Trimtex-cup), H15-16B, H17B	3,4 km	B	1:10 000	1
D13-14 (Trimtex-cup), D15-16B, D17B	3,2 km	B	1:10 000	1
D60, D65	3,4 km	A	1:7 500	1
D70, D75, D80, D85, H75, H80, H85	2,2 km	A	1:7 500	2
D13-16C, D17C, H13-16C, H17C	2,9 km	C	1:10 000	2
D13-16N, D17N, H13-16N, H17N, N-lang	2,1 km	N	1:10 000	2
D11-12, H11-12	2,4 km	C	1:10 000	2
D-10, H-10, D-12N, H-12N, N-Åpen	1,8 km	N	1:10 000	2

Trimtexcup: For klassene D/H 13-14 og D/H 15-16 er Knut Valstads minneløp andre løp i Trimtexcup.

Alle løperne i Trimtexcup skal løpe med startnummer. Startnummer for Trimtex-Cup klassene finnes på start. Det er løpers ansvar å finne riktig startnummer og feste skikkelig med sikkerhetsnåler.

Følgende løpere skal løpe med gul ledertrøye (hentes i infoteltet):

D13-14: Jenny Baklid, Konnerud IL

D15-16: Anine Lome, Hamar OK

H13-14: Halvor Tørnqvist Halden, Nydalens SK

H15-16: Kasper Fosser, Heming Orientering

Det er meldepost for disse klassene omtrent halvveis (2/3 i H15-16).

Det er veivalgstrekk i alle klassene:

- D 13-14: Fra post 6 til 7
- H 13-14: Fra post 6 til 7
- D 15-16: Fra post 10 til post 11
- H 15-16: Fra post 10 til post 11

Premiering:	I henhold til reglene fra NOF. Premieutdeling foregår etterhvert som de enkelte klassene er ferdige.
Barnepark:	På arena, åpent fra kl 10:00 til kl 14:00.
Småtroll:	Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr. 30. Premier til alle.
Toalett:	På arena i tillegg til på start 1.
Førstehjelp:	Lege på arena.
Vask:	Våtklut.
Salg:	Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.
Ola Dilt (tur-o):	Prøveposter er satt ut nær arena. Henvendelse infoteltet.
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 - Teknisk delegert: Knut E. Helland, Østmarka OK - Jury: Ivar Maalen, Ås-NMBU, Grete Berntsen, Måren OK og NN.

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

**HUSK AT VI ER BESØKENDE I ET BOLIG- OG NÆROMRÅDE!
VIS HENSYN!**