

Knut Valstads Minneløp



Søndag 25. mai 2008

MACRO-orientering for D/H 13-14 og D/H 15-16

Oppsal IF Orientering ønsker velkommen til individuelt nasjonalt orienteringsløp og TRIMTEX-CUP

- Fremmøte:** Samlingsplass rett øst for Rustadsaga Sportsstue ved Skullerud.
- Merking:** Fra nord: Krysset Tvetenveien/Hellerudveien ved Tveita senter.
Fra syd: E6 ved Abildsø
T-bane: Fra Bogerud T-banestasjon (Linje 3 Mortensrud) (ca 1500 m å gå).
- Parkering:** Avstand parkering til samlingsplass ca. 800 – 1500 m langs grusvei og asfalt, noe stigning.
- Kart:** Skullerudåsen, utgitt 2008, målestokk 1:10 000, ekvidistanse 5m.
- Terreng:** Kupert. Områder med åpne myrer og lettløpte fururabber. Tettere vegetasjon og dårligere løpbarhet i dalene. Noen områder med svært detaljert terreng og innslag av krevende skråli. En del stier.
- Start:** Første start kl. 11:00. Ca 1100 m til start, langs vei og sti. Mye stigning, (ca 100 høydemeter)
- Klasser, løypelengder** Tabellen under viser klasse, løypelengde og vanskelighetsgrad.

D-10	2,5 km C	D21	6,3 km A	H-10	2,5 km C	H21	10 km A
D10-12N	1,5 km N	D17AK	3,7 km A	H10-12N	1,5 km N	H17AK	6,3 km A
D11-12	2,5 km C	D35-	5,0 km A	H11-12	2,5 km C	H35-	8,1 km A
D13-16N	2,8 km N	D40-	3,7 km A	H13-16N	2,8 km N	H40-	6,3 km A
D13-16C	2,6 km C	D45-	3,7 km A	H13-16C	2,6 km C	H45-	5,0 km A

D13-14*	3,5 km B	D50-	3,3 km A	H13-14*	3,5 km B	H50-	5,0 km A
D15-16*	4,0 km A	D55-	3,3 km A	H15-16*	5,0 km A	H55-	3,7 km A
D17-18	5,0 km A	D60-	2,9 km A	H17-18	6,3 km A	H60-	3,7 km A
D19-20	5,0 km A	D65-	2,9 km A	H19-20	8,1 km A	H65-	3,3 km A
D17-C	2,6 km C	D70-	2,9 km A	H17-C	2,6 km C	H70-	3,3 km A
D17-N	2,8 km N	D75-	2,9 km A	H17-N	2,8 km N	H75-	2,9 km A
N-Åpen	1,5 km N						

*) **MACRO** for D/H 13-14 og D/H 15-16, og løp nr 3 i **TRIMTEX-CUP** (www.aook.no/trimtexcup)

Påmelding: Påmelding innen mandag 19. mai 2008 via EntryOnline.

Husk navn, klasse og brikkenummer.

Etteranmelding: Påmeldinger mottatt etter 19. mai behandles som etteranmeldinger. Etteranmelding på EntryOnline innen fredag kl 21:00, deretter SMS til 40 20 27 25, eller på samlingsplass på løpsdagen så lenge det er ledige plasser i klassen. Klubbene faktureres samlet i etterkant.

Start- Klasser innen 19. mai etter 19. mai

kontingent: D/H -16 NOK 80,- NOK 100,-

D/H 17- NOK 150,- NOK 200,-

Kvitterings- Elektronisk tidtakersystem EMIT benyttes.

system: Det er ingen mulighet for å leie EMIT brikke.

Barne- Barneparkering på samlingsplass.

parkering:

Småtroll: Småtroll fra samlingsplass. Startkontingent NOK 20,-. Premier til alle.

Vask: Våtklut. Muligheter for bading i Nøklevann.

Premiering: Full premiering til og med DH-12. 1/3 premiering i D/H-16, 1/8 i D/H 17-35, og vinnere i D/H35-, D/H 17AK og D/H 17- C/N

Salg: Stort utvalg i bagetter, kaker, vafler, frukt og grønt, kaffe og drikke. Salg av sportsutstyr fra Gerisale Multitrade AS.

Løpsledelse: Løpsleder: Lars Klyve (M: 91 19 73 90)

Løypelegger:Lars Granum

Informasjon: Roger Mostue (M: 40 20 27 25)

Kontrollør: Eirik Watterdal, Bækkelaget Spkl