

Innbydelse til Knut Valstads Minneløp søndag 30. mai 2010



Oppsal IF Orientering ønsker velkommen til Knut Valstads Minneløp med innlagt TrimtexCup og uttak til Unionsmatch

Merking: Fra syd: E6 avkjørsel 30 ved Abildsø,
Fra nord krysset Ytre Ringvei/Tvetenveien (Tveita Senter).

Parkering: Skullerud skole, Inntil 3 km å gå langs skogsbilvei til arena. God adkomst for sykkel og barnevogn

Arena: Ødegården, sydøst for Nøkle vann i Østmarka.

Start: Første ordinære start: 11:00. Ca 500 m å gå, noe stigning.

Klasser, løypelengder og nivå:

Klasse	Lengde	Nivå
H21	10 km	A
H35, H19-20	8 km	A
D21, H17-18, H40, H17AK	6 km	A
D17-18, D19-20, D35, H45, H50	5 km	A
H15-16*	5 km	A
D40, D45, H55, H60, D17AK	4 Km	A
D15-16*	4 km	A
D50, D55, H65, H70	3,5 km	A
D13-14*, H13-14*	3,5 km	B
D13-16C, D17C, H13-16C, H17C	3 km	C
D13-16N, D17N, H13-16N, H17N	3,0 km	N
D60, D65	3 km	A
D-10, D-10N, H-10, H-10N, D11-12N, H11-12N, N-Åpen	2 km	N
D11-12, H11-12	2,5km	C
D70, D75, D80, H75, H80	2,5km	A

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

* Klassene D13-14, D15-16, H13-14 og H15-16 er TrimtexCup og uttak til Unionsmatchen.

- Terreng:** Terrenget består av større og mindre åser i nord-sørgående retning. Hovedsakelig kupert og god løpbarhet. En del skrenter og stup. Noen stier.
- Påmelding:** Elektronisk (Palisoft) via hjemmesiden www.oppstal.com innen **tirsdag 25. mai**.
- Etter-anmelding:** Elektronisk etteranmelding via www.oppstal.com innen **fredag 28. mai kl. 20:00**. Deretter mail til oppstal.orientering@gmail.com eller sms/telefon 90 88 05 09, eller på arena så lenge vi har ledige kart. Husk navn, klubb, klasse og brikkenummer. Det er også mulig å etteranmelde seg på arena under lørdagens 15stafett.
- Startkontingent:** Kr 80,- for D/H-16 og kr 160,- for D/H 17-.
Tillegg for etteranmelding kr 50,-.
- Kvitterings-system:** EMIT-brikker for elektronisk kontroll og tidtaking. Oppsal har et begrenset antall brikker til utlån (kr. 20,- i leie per brikke).
- Premiering:** I henhold til NOFs regler.
- Barne-parkering:** På arena, åpent fra kl 10:00 til kl 14:00.
- Småttroll:** Påmelding og start fra arena. Startkontingent kr 20. Premier til alle.
- Vask:** Våtklut eller bading i Nøklevann
- Salg:** Stort utvalg av bagetter, kaker, frukt, vafler, kaffe, brus, etc.
- Ola Dilt:** Turorienteringsposter er satt ut ved arena.
- Løps-ledelse:**
- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| Løpsleder: | Lars Klyve (91 19 73 90) |
| Løypelegger: | Lars Granum |
| Informasjon: | Roger Mostue (40 20 27 25) |
| Teknisk delegert: | Per Israelsson, Lillomarka OL |