



PM Nydalten 2011 KM langdistanse AOOK

- Sted** Kollbanen på Nordberg
- Merket fra** Sognsvann T-banestasjon. 6-12 min å gå til samlingsplass
- Parkering** Offentlig P-plass på Sognsvann, rett ved T-banestasjonen
- Første Start** Første ordinære start er kl 11.00.
N-Åpen kan starte fra kl. 10.00 (Fri starttid)
- Etter-anmelding** Etteranmelding på løpskontoret i Kollstua fram til ca kl. 10.00. Alle etteranmeldte i KM skal starte først. NB! Leiebrikker må organiseres/lånes fra egen klubb.
- Startsteder** Utgang til start fra sørvestlige hjørne av samlingsplass
- Start 1
1100 m å gå. Ved n.ende av P-plass Sognsvann. Følg røde/hvite bånd
- Start 2
2100 m å gå. Vest forbi sørenden av Sognsvann. Følg svarte/gule bånd.
Det er toaletter (utedo) langs veien til start 2.

Klasser og løypelengder	Start 1					Start 2				
	Klasse	Nivå	Km	Kart	Melde	Klasse	Nivå	Km	Kart	Melde
* KM-klasser	N Åpen	N	1.97	7.5		D 15-16 *	A	4.35	10	2.6
	D 11-12N	N	2.41	7.5		H 15-16 *	A	5.28	10	3.5
	H 11-12N	N	2.41	7.5		D 17-20 **	A	5.08	10	3.4
	D 13-16N	N	2.65	7.5		H 17-20 **	A	6.52	10	3.5
** Det kåres kretsmestre i DH 17-18 og DH 19-20	H 13-16N	N	2.65	7.5		D 17 AK	A	4.11	7.5	
	D 13-16C	C	2.56	7.5		H 17 AK	A	5.08	10	
	H 13-16C	C	2.56	7.5		D 21- *	A	8.47	10	5.2
	D -10	N	2.41	7.5		H 21- *	A	10.62	10	7.5
Merk at klassene D60- og eldre og H70- og eldre har Start 1	H -10	N	2.41	7.5		D 35- *	A	5.08	10	
	D 11-12	C	2.56	7.5		H 35- *	A	8.47	10	
	H 11-12	C	2.56	7.5		D 40- *	A	4.52	10	
	D 13-14 *	B	3.32	10	1.2	H 40- *	A	6.52	10	
	H 13-14 *	B	4.02	10	1.2	D 45- *	A	4.52	10	
	D 17 B	B	3.32	10		H 45- *	A	6.52	10	
	H 17B	B	4.02	10		D 50- *	A	4.11	7.5	
	D 17C	C	2.96	7.5		H 50- *	A	5.46	7.5	
	H 17C	C	2.96	7.5		D 55- *	A	4.11	7.5	
	D 17N	N	2.65	7.5		H 55- *	A	5.08	7.5	
Melde er avstand til online meldepost	H 17N	N	2.65	7.5		H 60- *	A	4.11	7.5	
	D 60- *	A	2.98	7.5		H 65- *	A	4.11	7.5	
	D 65- *	A	2.98	7.5						
	D 70- *	A	2.53	7.5						
	H 70- *	A	2.98	7.5						
	D 75- *	A	2.53	7.5						
	H 75- *	A	2.98	7.5						
	H 80-	A	2.53	7.5						
H 85-	A	2.53	7.5							



- Kart** "Sognsvann 2011". Utsnitt fra "Åklungen" (1:10000) og "Langmyr" (1:7500). Kartene er synfart i 2009-2010, godkjent av kretsen. Tynningshogstområder er korrigerert inn i 2011.
- Klasser med "kart=7.5" har målestokk 1:7500, ellers 1:10 000. Ekv. 5m
- Alle løpere tom. 12 år får kart i lagsposen. Det gjelder også løpere i klassene D/H13-16N og D/H17N. Lagsposen inneholder sort/hvitt-kopier av N-åpen kart til bruk for de som vil skygge.
- Terreng-
beskrivelse**
- For løyper lengre enn 4,5 km er terrenget kupert med innslag av slakere partier. Det vil også være noe skråli. Inn mot mål der de kortere løypene er lagt er det småkupert med mindre høydeforskjeller.
- Skogen er i hovedsak eldre granskog med god løpbarhet, men også innslag av åpen furuskog og en del tettere partier. Undervegetasjonen består for det meste av lyng. Det er mye stier og veier i terrenget, det kan være krevende noen steder å skille stier som er tegnet på kartet fra tråkk som ikke er med.
- På stier og veier er det stor trafikk av turgåere. Lørdagens arrangement går parallellt med skogsløpet Nordmarkstravern. Noen løyper krysser traseen til Nordmarkstravern og vi ber løperne være varsomme på forhold til alle som ferdes i terrenget.
- Postbeskrivelse
presisering**
- For "Stein" som postdetalj er ikke størrelsen angitt på postbeskrivelsene. Alle steiner som er brukt er mellom 0,7 - 1.2 m
- Trimtex Cup**
- Nydalten og KM inngår i Trimtex Cup. Aktuelle løpere skal bære "ledertrøye" og "klatretrøye" etter forrige løp. Utdeling av trøyer annonseres av speaker før start.
- Dagens strekk i "veivalgsstrek" i TrimtexCup:
D13-14 6.str, H13-14 8.str, D15-16 4.str, H15-16 5.str.
- Startnummer**
- Startnummer skal bæres i Trimtex-Cup-klassene, og i klassene D17-20, D21, H17-20 og H21.
- Selvbetjening for startnummer på start; egne nummer for TrimtexCup. Startlister finnes på start. Det er løpernes ansvar å ta rett startnummer.
- Meldeposter og
EmitTags**
- Det vil være online meldepost for de klassene som bærer startnummer. Løperne i disse klassene skal også ha EmitTags.
- EmitTags utleveres ved oppropsfeltet ved start. Finn startnummer først, kontroll gjøres mot brikke og startnummer.
- EmitTags samles inn umiddelbart etter målgang.
- EKT**
- EMIT-brikker skal benyttes.
- Brikkelapper finnes ved start, merkes med Brikkenummer og Navn.
- Evt. endringer i brikkenummer må meldes til løpskontoret så tidlig som mulig. Avgift NOK 20.- påløper ved endring av brikkenummer.
- Etterfaktureres til klubbene.
- Postbeskrivelse
Startprosedyre**
- På kartet. Løse postbeskrivelser finnes ved ved start
- Oppropstid 3 min før start.
- N Åpen har fri start fra egen bås.
- Alle nybegynnere må huske å medbringe kart !!
- Løpere som skal ha startnummer og EmitTags må sørge for å hente dette i god tid FØR oppropstid.



Nydalens Skiklub

1886-2011
125 år i idrettens
tjeneste



- Drikkeposter** Drikkeposter er plassert langs en vei i terrenget. Plassering er markert på kartet
- Resultatservice** Resultater i alle klasser distribueres via LiveSenter på web i tillegg til resultattavlen på samlingsplassen.
Link til Livesenter lørdag (på Nydalens hjemmeside):
<http://www.liveresultater.no/livesider/livesenter.php?arr=87>
- Premiering** Premier til alle tom 12 år. 1/3 premiering 13-16 år. 1/8 premiering i junior- og senior-klassene. Premie til klassevinnere > 35 år.
KM-medaljer i henhold til kretsens regler.
- O-Idol** KM inngår som ett av kretsens uttaksløp til "O-Idol" for 16-åringene. Det skal tas ut en gutt og en jente fra AOOK i tillegg til de løperne som allerede er tatt ut på nasjonal kvote. Stillingen i uttaket til O-Idol følges under løpet.

På samlingsplassen :

- Småttroll og Barnepark** Nord for Kollstua, i nordenden av samlingsplass. Åpent (ca) fra kl 10-14.
Småttroll : NOK 30.-
- Toaletter** Toaletter er plassert på asfaltert plass sør på samlingsplassen.
Offentlig toalett (utedo) finnes på vei til Start 2.
Husk at vi låner et nærmiljø, ikke bruk skogen !
- Vask** Våtklut
- Førstehjelp** Førstehjelpspunkt på samlingsplass, vest for Kollstua
- Salg** **Sportsutstyr:**

SPORT 8.NO

Besøk Sport8-teltet !!

Forfriskninger:

Kaffe, kaker, drikke og mye god mat selges i Kollstua.

Prøv våre retter, tilberedt på stedet:

Super Nachos - Tacotallerken med nachos, tacokjøtt, ost, tomat, salat, salsa og guacamole

Taco Wraps - Trenger ingen ytterligere beskrivelse !



Matvarer er levert av



- Funksjonærer** Løpsleder Jon Petter Nielsen Mob 9759 6860
Løypelegger Helge Stubberud
TD Agnete Nummedal, Lillomarka

Velkommen til Kollbanen og til Nydalens SK

LYKKE TIL !