



**Nydalens Skiklub inviterer til**

# **NYDALTEN**

**Søndag 10.05.26**

med Trimtex cup for AOOK

For Trimtex cup - klassene blir det prolog med jaktstart!

For øvrige løyper er det mellomdistanse



Velkommen til den **80.** utgaven av Nydalten. Norges eldste o-løp

## **Samlingsplass**

Samlingsplass er skogsarena på nordsiden av Sognsvann. Adkomst til fots via lysløypa som følger rundt Sognsvann.

## **Fremmøte og parkering**

Klassene D-/H 13-14 og D-/H 15-16 møter innerst på P-plassen ved Sognsvann for start på prologen. Målgang for prologen ved arena.

Løpere i øvrige klasser følger den grusete stien langs østsiden av Sognsvann, ca 2 km, til samlingsplass. Det er ikke tillatt å sykle langs grusstien rundt Sognsvann. Sykling til samlingsplass må skje langs lysløypa til Ullevålseter eller langs grusvegen retning Sognsvann vest.

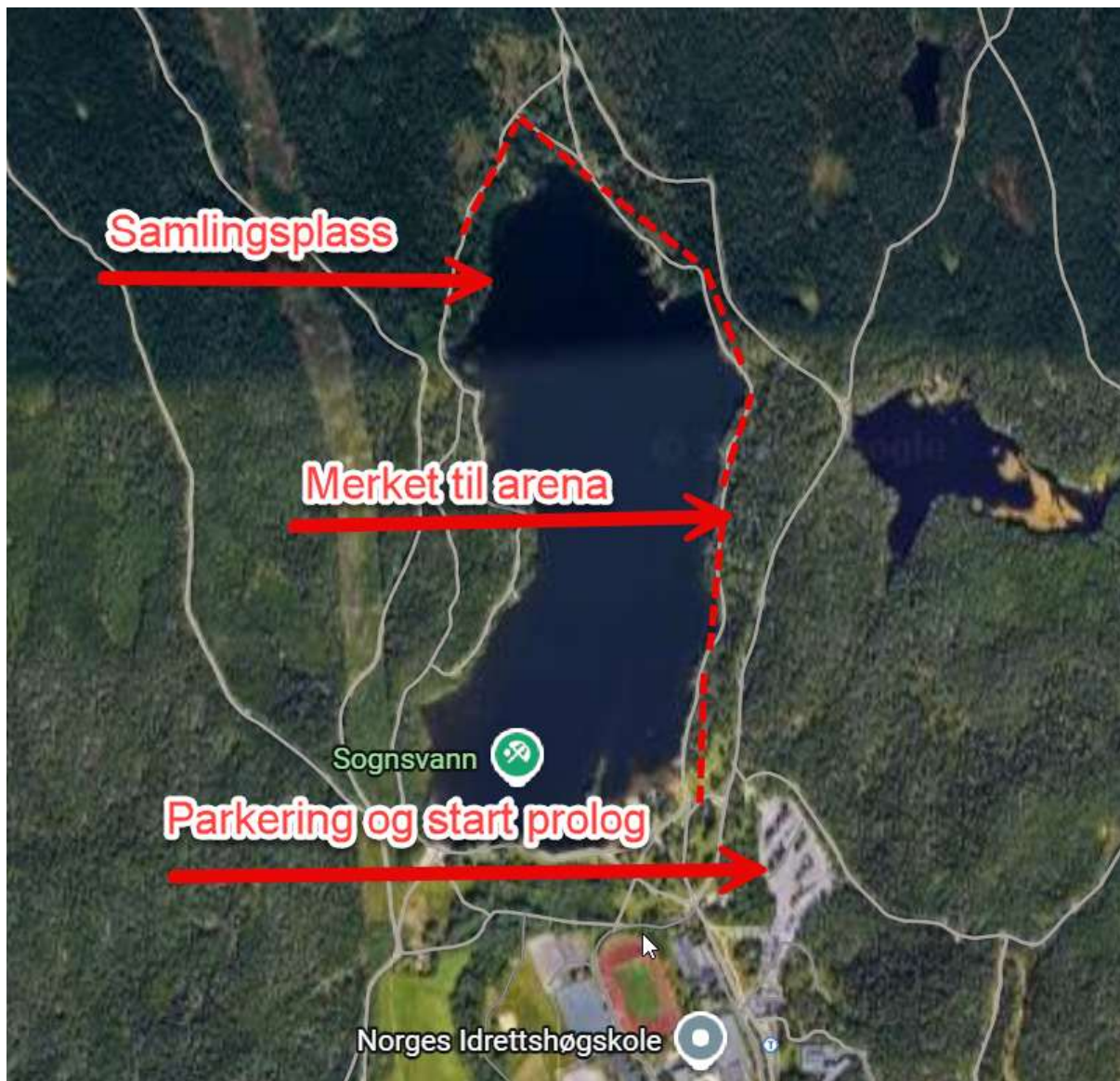
**Adkomst til Sognsvann med T-bane:** Linje 5 til Sognsvann stasjon.

**Adkomst med bil:** Parker på Sognsvann parkeringsplass.

## **TRIMTEX-cup (TC)**

Løpet er det andre løpet i AOOKs Trimtex-cup, som er en regional ungdomscup for løpere i alderen 13 til 16 år. Konkurransklassene for disse løperne gjennomføres i henhold til [retningslinjene for Trimtex Cup](#). Startnummer og trøyer ihht. AOOKs regler.

For Trimtex-cup - klassene vil det bli en prolog med fellesstart fra nordenden av parkeringsplassen ved Sognsvann og en påfølgende jaktstart med start samme sted som øvrige klasser.



### **Påmelding og etteranmelding**

Påmelding i Eventor. Ordinær påmeldingsfrist er tirsdag 05.mai, kl. 23:59. Etteranmelding i Eventor fram til torsdag 7.mai, kl. 23:59. Påmelding alle klasser på løpsdagen frem til kl. 12.00, eller så lenge kart er tilgjengelig.

### **Startkontingenter**

*For løpere t.o.m. 16 år kr 110,-*

*Løpere 17 år og eldre kr 220,-*

Etteranmeldingsgebyr er + 50% av startkontingenten med unntak av løpere under 12 år eller åpne klasser uansett alder. Faktura sendes klubbene etter løpet i henhold til påmelding. Klubløse løpere betaler med Vipps på samlingsplass.

### **Stemplingssystem**

Det benyttes Emit-touch free stemping. Husk påmelding med din emitTag brikke – 7 siffer! Arrangøren har et begrenset antall emitTags til leie for kr. 100,-.

## Kart

Målestokk er 1:10000 og 1:7500 avhengig av klasse, se tabell. Ekvidistanse 5 meter. Størstedelen av terrenget er nysynfart i år av samme synfarer/karttegrer som for Hovedløpet. Kart og løyper trykkes av Benjaminsen Sats og Trykk på vannfast papir.

## Terreng

Løypene går i variert, middels kupert Nordmarksterreng. De lengste løypene vil passere en bekkedal. Noen hogst og grøntområder. En del større og mindre stier i terrenget. Bunnen har noe variert til relativt god løpbarhet.

Terrenget er for øvrig naboterreng til terrenget som vil bli benyttet under årets hovedløp, noe som har lagt noen begrensninger på løypeleggingen.

## Klasser og løyper

**Klasser, vanskelighetsnivå, løypelengder og målestokk**  
og TC = Trimtex Cup.

Nivå	Aldersklasser	Lengde km	Målestokk
N	D 9-10, H 9-10	2,2	1:10 000
C	D 11-12, H 11-12	2,4	1:10 000
B	D 13-14 TC*, H13-14*TC	1,5 + 3,0	1:10 000
A	D 15-16 TC*	1,7 + 3,5	1:10 000
	H 15-16 TC*	1,7 + 4,0	1:10 000
	D 17-18	4,0	1:10 000
	D 19-20, H 17-18	4,5	1:10 000
	D 21, H 19-20	5,0	1:10 000
	H 21	6,0	1:10 000
	H 40	4,5	1:10 000
	H 45	4,2	1:10 000
	D 40	4,0	1:10 000
	H 50	4,0	1:7 500
	D 45	3,5	1:10 000
	D 50, H 55, H 60	3,5	1:7 500
	D 55, H 65	3,2	1:7 500
	D 60, D 65 H 70	3,0	1:7 500
	D 70, D 75, D 80, H 75, H 80, D 85, H 85	2,5	1:7 500

\*) Prolog med jaktstart

Løypelengdene er foreløpige. Endelige løypelengder angis i PM. Det tas forbehold om sammenslåing av klasser med liten påmelding.

## Direkte/åpne klasser

Nivå	Aldersklasser	Lengde km	Målestokk
N	N1-åpen alle aldre	2,0	1:10 000
N	N2-åpen 9-16, N2- åpen 17-	2,0	1:10 000
C	C-åpen 10-16, C-åpen 17-	2,5	1:10 000
B	B-åpen 13-16, B-åpen 17	2,5	1:10 000

A	AK – åpen (14 år og eldre)	3,5	1:10 000
	AL – åpen (14 år og eldre)	4,5	1:10 000

Det er tillatt med samløping og skygge/ledsager i alle åpne klasser.

PM, kart/løyper for klassene t.o.m. 12 år og N-åpne klasser, samt C-åpen 10-16 legges ut på Eventor. **Kart for disse klassene deles ut på arena.** Starttider og resultater kun online.

Løpere i Trimtex-cup - klassene blir automatisk påmeldt til prolog og jaktstart ved påmelding. Løpere som ikke deltar på jaktstarten, blir disket eller bryter prologen vil starte i fellesstart etter jaktstarten.

### Klasser for blinde og svaksynte

Det tilbys løyper både for blinde (med taktile kart) og for svaksynte (tilpassede forstørrede kart) under arrangementet. De som melder seg på i disse klassene vil få tilpassede kart.

Løypene/klassene som tilbys er:

- Blind med taktile kart
- Svaksynt kort løype (nybegynner nivå (N-nivå))
- Svaksynt lang løype (litt erfaren (C-nivå))

Kartene for blinde er taktilt (føltbart), og løypene går på grus og sti. Kartene for svaksynte blir forstørret slik at detaljer blir enklere å lese. Det vil også bli fjernet en del detaljer for å forenkle kartlesningen.

Kontaktperson om spørsmål: Heidi Mårtensson, [heidi.martensson@orientering.no](mailto:heidi.martensson@orientering.no)

### Start

Prolog med fellesstart i Trimtex-klassene. Første fellesstart er kl 10.00, fra nordenden av parkeringsplassen ved Sognsvann.

Jaktstart i Trimtex-klassene: Første jaktstart er kl 12.30

Øvrige klasser har fri starttid mellom klokka 11.00 og 12.30, etter prinsippet første mann eller kvinne til mølla. Merket til jaktstart for Trimtex-klassene og start for øvrige klasser fra samlingsplass, ca. 500 meter langs grusvei/stor sti.

### PREMIERING

For alle åpne klasser t.o.m. 16 år, samt D/H-12 er det premier til alle.

Øvrige åpne klasser ingen premiering.

Aldersklasser 13-16 år 1/3 av startende.

Aldersklasser 17-34 år 1/8 av startende.

Aldersklasser f.o.m. 35 år til vinneren.

## **Klær/bager fra prolog-start**

Arrangøren har ingen frakt av klær/bager fra prolog-starten til samlingsplass. Dette må besørges av tilskuere/ løpere i øvrige klasser. Øvrige løpere på vei til samlingsplass oppfordres til å stikke innom prolog-starten for å høre om det er behov for bærehjelp til bagasje.

## **Barneparkering**

Det er ingen barneparkering. Vi oppfordrer klubbenes medlemmer til å bidra med barnepass for sine småbarnsforeldre.

## **Småtroll**

På samlingsplass, kr 30,-. Betaling kun med Vipps. Premier til alle.

## **Vask**

Våtklut eller bad i Sognsvann.

## **Salg og bispising**

Enkelt kiosksalg på arena. Betaling kun med Vipps.

## **Løpsleder**

Jan Kristian Lygre, 97 79 51 78  
e-post: Jank.lygre@gmail.com

## **Løypelegger**

Einar Jensen.

## **Kontrollør/TD**

Håkon Sagberg og Peter Näsholm, Koll

Våre samarbeidspartnere:

# **avantor**

# TRIMTEX

True grit

Løype/Nivå		Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN	N1-løype	<b>Nybegynner (veldig lett)</b> Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget. Merking av strekk bør benyttes der det ikke er tydelig ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse <b>N1-åpen</b> skal tilbys <b>N1 løype</b> . Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
	N2-løype	<b>Nybegynner (lett)</b> Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje. Kan i tillegg ha kuttemuligheter mellom postene på noen strekk. Kan ha skifte av tydelig ledelinje ved post og 1-3 ganger mellom postene. Poster kan henge 5-15 meter fra ledelinje på tydelig detalj, men skal synes fra ledelinja.	Passer for alle som er nye i orientering. Klassene D/H 9-10, N2-åpen 9-16 og N2-åpen 17- skal tilbys N2 løype.
BLÅ	C-løype	<b>Avansert begynner (nokså lett)</b> Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes utøveren å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 - 150 meter vekk fra ledelinjene på tydelig detalj. Bør ha en god oppfangende front og skal ha en tydelig oppfanger bak posten.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper. Klassene D/H 11-12, C-åpen 10-16 og C-åpen 17- skal tilbys C-løype.
RØD	B-løype	<b>Den kompetente /øvet (middels vanskelig)</b> Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene. Det skal være en sikker oppfangende detalj bak posten (100-200 meter). Posten skal plasseres på tydelig detalj.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå. Klassene D/H 13-14, B-åpen 10-16 og B-åpen 17- skal tilbys B-løype.
SVART	A-løype	<b>Erfaren</b> Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.