



Innbydelse Knut Valstads Minneløp 2026

Oppsal orientering og Driv IL ønsker velkommen til en klassisk langdistanse i herlig, utfordrende terreng søndag 7. juni.

Løpet skal foregå i naboterrenget til NM-uka 2026.

Arena: Drivplassen, Ytre Enebakk.

Parkering: Merket fra krysset rv155/ rv120 ved Tangen bru, Ytre Enebakk.

Følg merking og anvisning fra parkeringsvakter. Inntil 1,5 km å gå til arena langs asfalt- og grusvei. God adkomst med sykkel og barnevogn. Parkeringsavgift kr. 50 per dag. Betaling på Vipps.

Offentlig transport:

- Buss 550 fra Oslo til Ytre Enebakk. Reisetid 46 min
- Tog R22 fra Oslo til Ski stasjon og buss 350 til Ytre Enebakk. Reisetid fra Oslo 48 min
- Sjekk rutetider for søndager hos Ruter (www.ruter.no)
- Ca. 1,5 km å gå til arena



Start: Første ordinære start kl. 11:00. Alle klasser utenom D/H 11-21 har fristart. Åpne klasser kan starte fra kl. 10:00.

Kart: Bjerkeskogen - Kjølstad revidert i 2026 av Kristen Treekrem.

Målestokk for de ulike klassene kommer i PM.

Kartene er trykket på vannfast papir hos Benjamin Sats & Trykk DA.

Terrang: Løpet går i østmarkaterreng som stiller krav til både orienteringsteknikk og løpsstyrke. Løperne vil møte åser og fururygger med til dels høy lyng, men også eldre granskog nesten uten undervegetasjon.

Det er både flere store, åpne og lettløpte myrer, men også partier med tett vegetasjon. De siste årene er det utført en del hogst i terrenget, og hogstfeltene kan til tider by på løpstekniske utfordringer som løperne må ta i betraktning når de planlegger veivalg.

Det er også enkelte skiløyper og driftsveier, og nærmere arena er det tettere nett av både stier, sykkeltraseer og skiløyper.

Påmelding: I Eventor innen mandag 1. juni kl. 23:59. Startkontingent er 210 kr for aldersklasser over 16 år, og 110 kr for aldersklasser under 16 år.

Etteranmelding: Etteranmelding via Eventor innen fredag 5. juni kl. 20:00 eller på arena inntil 1 time før start (så lenge det er kart).

Etteranmeldingsgebyr er +50%. Det er ikke etteranmeldingsgebyr for løpere 12 år og yngre. For de åpne klassene er det mulig med direktepåmelding på arena uten tilleggsavgift.

Stemplingssystem: Det benyttes emiTag (touch-free) for stemplingskontroll og tidtaking i alle klasser.

EmiTag kan leies for 50,- stk. for løpere som er påmeldt innen fristen.

Det leies ikke ut emiTag til etteranmeldte.

Sørg for å oppdatere deg om evt behov for bytte av emiTag-brikker på emits hjemmeside:

<https://emit.no/support-base/emitag-brikke/>

Klasser og løypelengder:

Klasser	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
D 9-10	2,5 km	N2	H 9-10	2,5 km	N2
D 11-12	3,0 km	C	H 11-12	3,0 km	C
D 13-14	3,5 km	B	H 13-14	4,0 km	B
D 15-16	4,5 km	A	H 15-16	5,5 km	A
D 17-18	6,0 km	A	H 17-18	7,5 km	A
D19 - 20	6,0 km	A	H19 – 20	7,5 km	A
D 17- AK	5,0 km	A	H 17- AK	5,0 km	A
D 21-	7,5 km	A	H 21-	9,0 km	A
D 35-	5,0 km	A	H 35-	7,5 km	A
D 40-	5,0 km	A	H 40-	6,0 km	A
D 45-	5,0 km	A	H 45-	5,0 km	A
D 50-	4,0 km	A	H 50-	5,0 km	A
D 55-	4,0 km	A	H 55-	5,0 km	A
D 60-	3,5 km	A	H 60-	5,0 km	A
D 65-	3,5 km	A	H 65-	4,0 km	A
D 70-	3,0 km	A	H 70-	4,0 km	A
D 75-	3,0 km	A	H 75-	3,0 km	A
D 80-	3,0 km	A	H 80-	3,0 km	A
D 85-	3,0 km	A	H 85-	3,0 km	A

Åpne klasser:

Klasse	Lengde	Nivå	Klasse	Lengde	Nivå
N1-åpen	2,0 km	N1			
N2-åpen 9-16	2,5 km	N2	N2-åpen 17-	2,5 km	N2
C-åpen 10-16	2,9 km	C	C-åpen 17-	2,9 km	C
B-åpen 10-16	4,2 km	B	B-åpen 17-	4,2 km	B
AK-åpen	3,5 km	A	AL-åpen	6,0 km	A

Det tas forbehold om justering av løypelengdene og sammenslåing av klasser ved liten deltagelse.



Premiering: Premier til alle under 12 år. 1/3 premiering i ungdomsklassene, 1/8 premiering for D/H 17-20 og D/H 21. Premiene er gitt med støtte fra Askim & Spydeberg Sparebank

Barnepark: På arena fra kl. 10:30 (kun søndag).

Småttroll: Påmelding og start fra arena. Premier til alle.

Vask: Våtklut.

Salg: Kiosk med bredt utvalg av mat og drikke på arena. Runes o-utstyr har salg av sportsutstyr begge dager.



Løpsledelse:

- Løpsleder: Morten Kristoffersen (917 67 038, mkristo07@gmail.com)
- Løypelegger: Sondre Olaussen

TD:

- Eirik Jørgensen, Tyrving (eirjor@live.no)



Terrenget grenser til sperret område for NM 2026, og er relevant for alle distanser under NM-uka i september. Les mer om NM på nmuka26-oppsal.com

Velkommen til Knut Valstads minneløp!

Våre samarbeidspartnere:

