

Nydalens Skiklub

PM Nydalten 2009, Frønsvollan 12.september

Nydalens Skiklub ønsker velkommen til Nydalten. Nydalten er landets eldste orienteringsløp og har blitt arrangert hvert år siden 1949, dvs for 60 år siden. I år går løpet på nytegnat kart over Skjennungsåsen med Frønsvollan som utgangspunkt.

Frønsvollan eies av Oslo kommune og disponeres av Naturvernforbundet i Oslo og Akershus (NOA). I tillegg finnes det en skihytte på tunet som eies av Christiania Skiklub. NOA har de siste årene arbeidet med å sette i stand bygninger og kulturlandskap og vi ber om at alle tar hensyn til dette under arrangementet.

Klasser og løyper:

| Løype | Klasser | Lengde | Antall Poster |
|-------|---|---------|---------------|
| 1 | H19 | 3.93 km | 15 |
| 2 | D19, H17-18, H40 | 3.46 km | 12 |
| 3 | D17-18, D40, H15-16, H17AK, H45, H50 | 3.0 km | 11 |
| 4 | D15-16, D17AK, D45, D50, H55, H60, H65 | 2.57km | 11 |
| 5 | D55, D60, D65, D70, H70, H75, H80, H85 | 1.98 km | 9 |
| 6 | H13-14, D13-14 | 2.42 km | 9 |
| 7 | H17C, D17C, D13-16C, H13-16C | 2.12 km | 10 |
| 8 | H11-12, D11-12 | 1.85 km | 8 |
| 9 | H -10, D-10 | 1.8 km | 8 |
| 10 | D13-16N, D17N, H13-16N, H17N | 1.83 km | 9 |
| 11 | D11-12N, H11-12N, N-Åpen, | 1.37 km | 7 |

KART: Maristua, revidert 2009.

Målestokk 1:10 000/5m for alle klasser. Kart for N-klasser opp tom 16 år og andre klasser opp tom 12 år ligger i lagsposen sammen med sort-hvitt kopi for evt følge.

Fair Play: Løpskartene blir ikke samlet inn etter målgang. Vi henstiller til alle om å vise god sportsånd og ikke vise/diskutere kart og løyper til løpere som ikke har startet!

Start: Start for alle klasser ligger umiddelbart nord for samlingsplass. Opprop 3 minutter før start. Løse postbeskrivelser fås 2 minutter før start i alle klasser. Merket til startpost ca. 50 meter.

Oppvarming: All oppvarming og nedjogging skal skje på jordet øst for samlingsplass, alternativt på sti sydover fra samlingsplass.

Startnummer: Løperne i "Trimtex-Cup", H13-14, D13-14, D15-16, H15-16, skal løpe med startnummer. Selvbetjening ved start.

Nydalens Skiklub

Terreng: Terrengtet varierer fra åpen furuskog med myrer, de lengre løypene vil også komme inn i områder med noe tettere gran og løvskog. Løpbarheten er for det meste god.

Forvarsel: Det er forvarsel i skogen for Trimtex Cup klassene.

Brikkelapper: Ligger ved start sammen med penner. Skriv ditt brikkenummer, navn og klasse på brikkelappen. Det er løperens ansvar at brikkelappen inneholder nok informasjon til å gjenfinne løperen i tidtakersystemet.

Tidtaking: Det benyttes elektronisk tidtaking, dvs. tiden tas ved hjelp av brikken. Det betyr at tiden begynner å gå idet du løfter brikken fra startenheden og du stempler deg selv inn i mål. Deretter leses brikken av og til slutt får du strekktider. Backuplappene samles kun inn dersom vi ikke får lest av brikken din. Ta vare på backuplappen din selv. Ved en eventuell protest kan den komme til nytte.

Det er løperens ansvar at brikken legges på startenheden på start.

Brikkenummer: Det er løperens ansvar at hun/han løper med riktig brikkenummer! *Sjekk at det står riktig brikkenummer på startlisten eller lagslisten. Løping med feil brikke medfører diskvalifikasjon.*

Premier: Fortløpene når klassene er ferdige og i henhold til NOFs regler.

Klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16 er det sammenlagtpremiering for Nydalten og kveldens nattløp. Premieutdeling skjer da på Sognsvann ca kl 22.00.

Toalett: Tradisjonelle papptoalletter i skogen, se merking fra samlingsplass

Småttroll: Ved porten, på vei inn til samlingsplass

Barnepark: Ved skihytta

Førstehjelp: Er tilgjengelig på samlingsplass, inkludert lege. Ta kontakt med løpskontor ved behov

Salg: Salg av kake, vafler og drikke i salgsbod.

Løpsledelse: Helge Stubberud (løpsleder) og Morten Fismen (løypelegger).

Kontrollør: Frode Olsen, Nittedal

God tur