



Foll-O-karusellen #5 - 2016

Onsdag 7. september 2016, på Nesodden

PM

- Samlingsplass:** Ved Berger skole.
- Parkering:** Ved Nesodden videregående skole, merket fra fylkesvei 156 ca. 17 km fra avkjøringen til Nesoddtangen fra Nesset. Det er kort vei fra parkering til samlingsplass.
- Påmelding:** Helst i eventor, <http://eventor.orientering.no/Events/Show/6903>, alternativt ved frammøte på løpsdagen. Husk løperbrikke.
- Klasser og løyper:**
- 1,2 km: D-12N, H-12N
 - 1,8 km: D11-12, H11-12, D13-16N, H13-16N, Åpen C
 - 2,3 km: D13-14, H13-14, D70-, Åpen B
 - 2,5 km: D15-16, D40-, D50-, D60-, H60-, H70-
 - 3,5 km: H15-16, D17-, H40-, H50-
 - 4,1 km: H17-
 - 2,8 km: LangLett
- Kart:** Solåsen, sist revidert 2016, sprintnorm.
Kart med ferdigtrykte løyper (utskrifter) til alle. Målestokk 1:5000.
- Start:** Fri start mellom 17.30 og 18.30. Vel 100 m til start, nordøstover fra samlingsplass. 50 m til startpost.
- Det er løse postbeskrivelser ved start.
- Kartutdeling:** Løpere i de to korteste løypene og i klasse LangLett henter løpskartet sitt på forhånd, ved påmelding. De øvrige løperne tar kart ved start, i startøyeblikket. Husk hvilken klasse du har meldt deg på i, og ta riktig kart!
- Terreng:** Nærterreng med mye stier. Mest skog, noe gressplen og asfalt. Varierende løpbarhet i terrenget, enkelte områder har steinete bunn og tett vegetasjon.
- Det finnes et par mindre områder med ny hogst, bl.a. like nord for første post i noen av løypene. Dette er ikke innkorrigert på kartene.
- De to lengste A-løypene samt LangLett-løypa går gjennom et område med Frisbee-golf-bane. Kurvene er markert med tegn for spesiell detalj (x). I dette området finnes det enkelte mindre stier og tråkk som ikke står på kartet.

- Veikryssing:** De to lengste A-løypene samt LangLett-løypa krysser trafikkert vei (Hellvikskogvei) to ganger. Vi har vakter ved veikryssingen, men løperne er selv ansvarlige for å se seg for og vise aktsomhet.
- Salg:** Salg av kaker, kaffe og mineralvann. Anbefales!
- Løperdrikke:** Det er ikke løperdrikke. Ta med drikke selv.
- Toaletter:** Ved garderoben ved gymsalen. Ta av o-sko!
- Premieutdeling:** Det blir delt ut sammenlagtpremier til alle deltakere i D/H-16 som har fullført minst 3 løp i årets Foll-o-karusell.
- Løpsleder:** Grete Berntsen (grbernt@online.no), tlf. 93667499
- Løypelegger:** Morten Karlsen
- Løypekontrollør:** Kjersti Holt Hanssen

God tur i skogen!