



Måren Orienteringsklubb inviterer til Folloløpet 2012.

Kretsløp langdistanse søndag 19. august på Nesodden.

Samlingsplass: Tyristua (Jegerhytta) ved Bjørnemyr.

Merket fra: Skoklefall kapell på riksvei 156, herfra er det ca. 5 min. å kjøre til parkering .

Parkering: På anviste plasser ved Rema 1000 Bjørnemyr og Sunnaas sykehus, ca. 800 m å gå langs vei fra parkering til samlingsplass.

Offentlig transport: Båt fra Aker Brygge 32 min. over hver time. Buss nr. 631 fra Nesoddtangen brygge til Sunnaas holdeplass (ved Rema 1000 Bjørnemyr)

Reisetid fra Aker Brygge til Sunnaas er ca. 40 min.

Hjemreise med buss fra Sunnaas 42 min. over hver time og videre med korresponderende båt til Aker Brygge.

<http://kart.gulesider.no/m/9ES0W>

Start: Første ordinære start kl. 1100. Inntil 400 m til start for alle klasser. N-åpen kan starte med selvvalgt starttid mellom 1000 og 1200.

Klasser og løyper:

Klasser	Løypelengde	Nivå
H17-AL	8,0 km	A
D17-AL, H35-, H40-	6,5 km	A
D35-, H45-, H50-	5,6 km	A
H15-16, H17-AK	4,8 km	A
D40-, H55-, H60-	4,5 km	A
D15-16, D45-, D50-, D17-AK	4,0 km	A
D55-, D60-, D65-, H65-, H70-, H75-	3,5 km	A
D70-, D75-, D80-, D85-, H80-, H85-	2,7 km	A
D13-14, H13-14, H17-B, D17-B	3,4 km	B
D13-16C, D17-C, H13-16C, H17-C	2,8 km	C
D-10, H-10, D11-12, H11-12	2,4 km	C
D13-16N, D17-N, H13-16N, H17-N	2,5 km	N
D-12N, H-12N	2,0 km	N
N-åpen	1,5 km	N

Det tas forbehold om sammenslåing av klasser ved liten deltakelse. Mindre endringer av løypelengder kan forekomme.

Kart:	Tomåsan 1:10000, utgitt 2011. Klasse N-åpen får kart (utskrift) i 1:5000.
Terreng:	Middels kupert, en del stier, detaljrikt og med god løpbarhet.
Småttroll:	På samlingsplass fra kl. 1000, kr 25,-.
Barnepass:	På samlingsplass.
Vask:	Våtklut.
Salg:	Tradisjonell kiosk.
Påmelding:	Via Eventor http://eventor.orientering.no/Events/Show/866 innen tirsdag 14. august kl. 2359.
Etteranmelding:	Via Eventor innen fredag 17. august kl. 2359. På løpsdagen fram til kl. 1000 med forbehold om ledige kart.
Avgifter:	D/H-16 kr. 70,- og D/H17- kr. 130,-. Tillegg for etteranmelding henholdsvis kr. 35,- og 65,-. Det er ikke tillegg for etteranmelding for løpere t.o.m. 12 år.
Premiering:	I henhold til NOF's konkurranseregler.
Løpsledelse:	Grete Berntsen (løpsleder), grbernt@online.no , tlf. 93667499, Morten Karlsen (løypelegger)
TD:	Knut Bjørkelo, Kolbotn & Skimt OL
Informasjon:	Hos løpsleder eller på Måren OK's hjemmeside, http://maaren-ok.org .