

PM: Foll-O-karusellen #1, onsdag 31. mai 2017, Kolbotn & Skimt OL

Fremmøte og samlingsplass: I skolegården på Hellerasten skole.

Parkering: Ved skolen. Merka fra Valhallaveien ved Tårnåsen senter.

Klasser og løypelengder: * Kart til 1,6 / 2,0 / 3,8 km hentes i sekretariatet.

* 1,6 km: D -12N, H -12N

* 2,0 km: D 11-12, H 11-12, D 13-16 N, H 13-16 N, Åpen C

2,5 km: D 13-14, H 13-14, D 70, Åpen B

3,0 km: D 15-16, D 40, D 50, D 60, H 60, H 70

4,0 km: H 15-16, D 17, H 40, H 50

5,5 km: H 17

* 3,8 km: LangLett

(Øvrige klasser får kartet i startøyeblikket.)

Start: Fristart mellom kl. 18 og 19.

Snaut 500 meter å gå til start. Rødhvite merkebånd sørover.

Backup-lapper på start. Løse postbeskrivelser i løype 2,5 / 3,0 / 4,0 / 5,5.

Etteranmelding: Mulig så lenge du klarer starte før kl. 19.

Kart: Tårnåsen, sprintnorm, 1:5000, 2,5 m ekvidistanse, utgitt 2017. Produsert av Dag Amundsen.

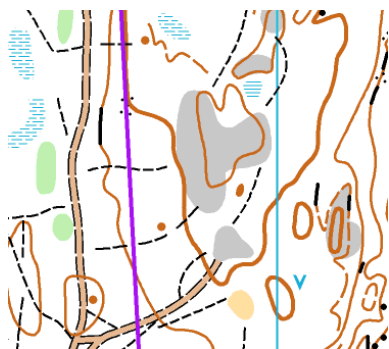
Terreng/løyper: Stifylt, åpent skogsterreng og park/boligområde.

Husk at det er forbudt å løpe på **olivengrønt** og på bilvei med **lilla X X X**.

De tre letteste løypene (1,6 / 2,0 / 3,8 km) har ca. 20 % skog og 80 % park/vei.

De fire B/A-løypene (2,5 / 3,0 / 4,0 / 5,5 km) har ca. 80 % skog og 20 % park/vei.

Det er svært lite asfalt i alle løypene. Du velger sko.



Å løpe i skog på sprintkart kan være uvant for noen. En del av skogen er svært åpen med svaberg og mye stier og tråkk. Svaberg er grå på kartet, og stier tegnes både som dobbel strek med brunt og som «vanlige» svarte streker. Her er det kanskje lurt å løpe på kompasskurs? Husk å sjekke avstander; 1 cm på kartet = 50 meter i terrenget.

Salg: Kaker, kaffe og mineralvann.

WC: Inne på skolen – FORBUDT med O-sko!

Løpsleder: Knut Bjørkelo. **Løypeleggere:** Dag Amundsen og Knut Bjørkelo.

<http://follokarusellen.com/>