



Måren Orienteringsklubb

har gleden av å invitere til

# FOLLOLØPET



Søndag 10. september 2017 på Nesodden

PM

**Samlingsplass:** Jaerbanen ved FV156 på Nesodden, se kart i Eventor.

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/7572>

**Parkering:** Jaer skole. Det er merket til parkering fra krysset FV156/Glenneveien, og ca. 400 m gangavstand fra parkering til samlingsplass.

**Offentlig transport:** Båt fra Aker brygge, rute B10, 33 min. over hver time. Videre med buss 560 ( Hasle ) til Jaer skole. Total reisetid fra Aker Brygge er 44 min.

**Start:** Første ordinære start er kl. 1100. Det er ca. 400 m til start, følg rød/gule bånd nordvestover fra samlingsplass.

Det er ca. 30 m til startpost.

Løpere i N-åpen kan starte med selvvalgt starttid fra kl. 1000 og fram til siste start i øvrige klasser.

**Direkteklasser:** Løpere i direkteklasser kan melde seg på fram til kl. 1100 på løpsdagen og kan starte fra kl. 1100 og fram til siste start i øvrige klasser.

## Klasser og løyper:

Klasser	Løypelengde	Nivå	Målestokk
H17-	4,7 km	A	1:10000
D17-, H40-, H15-16, Direkte A	4,0 km	A	1:10000
D40-, D15-16	3,5 km	A	1:10000
H50-, H60-	3,5 km	A	1:7500
D50-, D60-, H70-	3,1 km	A	1:7500
D70-, D80-, H80-	2,8 km	A	1:7500
D13-14, H13-14, D15-16B, H15-16B, D17-B, H17-B, Direkte B	3,0 km	B	1:10000
D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C, D17-C, H17-C, Direkte C	3,0 km	C	1:10000
D13-16N, H13-16N, D17-N, H17-N, Direkte N	2,5 km	N	1:10000
D11-12N, H11-12N, D-10, H-10	2,0 km	N	1:10000
N-åpen	1,5 km	N	1:7500

**Kart:** Jaerteigen, utgitt 2015. Målestokk er angitt i klasse/løypeoversikten.

**N-klasser, C-klasser og klasser t.o.m. 12 år får kartet utdelt i sekretariatet på samlingsplass. Husk å ta det med til start!**

<b>Merking i N-løyper:</b>	D/H11-12N og D/H-10 skal følge merking 60 m fra post 5 til ny starttrekant hvor det henger en postskjerm på en stolpe. D/H13-16N og D/H17-N skal følge merking 60 m fra post 7 til ny starttrekant hvor det henger en postskjerm på en stolpe.
<b>Postbeskrivelser:</b>	Postbeskrivelser er trykt på løpskartet, og det deles ut løse postbeskrivelser i startbåsen.
<b>Back-up lapper:</b>	Selvbetjening ved start.
<b>Terreng:</b>	Detaljrikt terreng med varierende åpenhet og løpbarhet, lite stier, middels kupert.
<b>Premiering:</b>	I henhold til NOFs regler. I N-åpen og klasser t.o.m 12 år er det premier til alle. Deltakere i disse klassene kan hente premien sin ved premiebordet etter fullført løp. Premieutdeling for øvrige klasser vil skje etter hvert som de enkelte klassene er avgjort.
<b>Småttroll:</b>	Start ved Speiderhuset ved siden av samlingsplassen fra kl. 1000, avgift kr. 30,-. Det er premie til alle.
<b>Barnepass:</b>	Gratis barnepark på samlingsplass fra kl. 1000.
<b>Toaletter:</b>	Ved inngangen til samlingsplass.
<b>Vask:</b>	Våtklut
<b>Salg:</b>	Standard salgsbod, vi aksepterer Vipps og kontanter.
<b>Løpsleder:</b>	Grete Berntsen, tlf. 93667499, grbernt@online.no
<b>Løypelegger:</b>	Tormod Strand
<b>Teknisk delegert:</b>	Sindre Winsnes Nordhagen, Ås-NMBU
<b>Informasjon:</b>	Eventor : <a href="http://eventor.orientering.no/Events/Show/7572">http://eventor.orientering.no/Events/Show/7572</a> Mårens hjemmeside: <a href="http://maaren-ok.org/">http://maaren-ok.org/</a>

---

**Velkommen til Folloløpet på Nesodden!**