



Måren Orienteringsklubb

FOLLOLØPET



med KM mellomdistanse og finale i Trimtex Cup

søndag 21. september 2014 i Drøbak

PM

- Merket fra:** Riksvei 152 ved innkjøringen til Drøbak
- Parkering:** Ved Seiersten ungdomsskole og ved Seiersten idrettspark. Følg skilting og anvisning. Ca. 500 m langs vei til samlingsplass. Ingen parkeringsavgift. OBS: det vil ikke være anledning til å benytte parkeringsplassen ved museet.
- Samlingsplass:** Ved Follo museum. Klubbtekt kan kun slås opp på østsiden av innløpet. Vi henstiller til alle om ikke å slå opp klubbtekt hvis været er fint!

Klasser og løyper:

Klasser	Løypelengde	Nivå	Målestokk	Start
H21-	5,4 km	A	1:10000	1
H19-20	5,0 km	A	1:10000	1
D21-, H35-, H40-	4,7 km	A	1:10000	1
H17-18, D19-20, H45-	4,5 km	A	1:10000	1
H15-16, D17-18, D35-, D40-, H50-	4,2 km	A	1:10000	1
H55-, H60-	3,8 km	A	1:7500	1
D15-16, D45-, D50-	3,5 km	A	1:10000	1
H13-14	3,5 km	B	1:10000	1
D13-14	3,1 km	B	1:10000	1
D55-, D60-, H65-, H70-	3,1 km	A	1:7500	1
D65-, D70-, D75-, D80-, H75-, H80-	2,8 km	A	1:7500	1
D17-C, H17-C	3,5 km	C	1:10000	1
D-10, H-10, D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C	2,4 km	C	1:10000	1
D13-16N, H13-16N, D17-N, H17-N	2,5 km	N	1:10000	1
D11-12N, H11-12N	2,2 km	N	1:10000	1
N-åpen	1,7 km	N	1:5000	2
Skogsløpet (N-lang)	4,0 km	N	1:10000	2

KM mellomdistanse: Løpet gjelder som KM mellomdistanse for Akershus og Oslo orienteringskrets. Følgende klasser er KM-klasser: D13-14, H13-14, D15-16, H15-16, D17-18, H17-18, D19-20, H19-20, D21- og H21-.

Trimtex Cup: Løpet er niende og siste delkonkurranse i Trimtex Cup for klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16.

OBS: Se tilleggsinformasjon for Trimtex Cup i eget PM.

Kart: Seiersten, nytt kart, utgitt 2014. Målestokk er angitt i klasse-/løypeoversikten. Løypene som har målestokk 1:7500 eller 1:5000 er printet (godkjent utskrift). Øvrige løyper er printet på trykte kart (offset).

Alle N-klasser og klasser t.o.m. 12 år, samt D/H13-16C får kartet i lagsposen. Husk å ta det med til start!

Terreng:	Nærterreng med mye stier og god løpbarhet, middels kupert. Det er nylig foretatt mye hogst i terrenget. Løypene er lagt slik at man i hovedsak unngår hogstfeltene. All hogst er med på kartet. Det finnes områder med vindfall og vanskelig framkommelighet. Disse er markert på kartet med grønne striper.
Start:	Det er to startsteder: Start 1, for alle klasser unntatt N-åpen og Skogsløpet: ca. 1000 m på stor sti. Første ordinære start er kl. 11.00. For løpere som starter fra start 1 er det opprop 3 minutter før start, og det er løse postbeskrivelser tilgjengelig ved start. Merket til startpost: 40 meter Start 2, for N-åpen og Skogsløpet: ca. 600 m på stor sti Løperne i disse klassene kan starte med selvvalgt starttid mellom 10.00 og 12.00. Det finnes ledsagerkart for N-åpen ved start (kopier). Startpost ved start. Merket til begge startsteder fra nordvestre hjørne av samlingsplass. Backuplapper finnes tilgjengelig (selvbetjening) ved begge startstedene. Det er ikke toaletter ved start.
Premiering:	I henhold til NOFs konkurranseregler. KM-medaljer deles ut i henhold til AOOKs regler for dette. Premieutdeling vil skje etter hvert som de enkelte klassene er klare. Speaker gir nærmere beskjed.
Småttroll:	Nisseløp med start vest på samlingsplass fra kl. 10.00. Startkontingent kr. 30. Premier til alle. Den legendariske Drøbaknissen har mistet pakkene sine ute i skogen, og trenger din hjelp. Er du et småttroll, så start pakkejakten allerede i september!
Barneparkering:	I nordvestre hjørne av samlingsplass.
Toaletter:	Rett nord for samlingplass, i nordre del av museumsområdet. Dametoalettene består av to seter i lite dohus samt et toalett i nordre del av administrasjonsbygningen (ta av møkkete o-sko utenfor). For herrer er det pappdoer bak presenning. Følg merking, samme vei ut fra samlingsplass som til start.
Vask:	Våtklut
Salg:	Vanlig kiosksalg med gode kaker og vafler. Sport8 har sportsbutikk på samlingsplass.
Løpsleder:	Morten Karlsen, mort1kar@online.no, tlf. 41610891
Løypelegger:	Pål Winsents
TD:	Ivar Maalen, Ås-NMBU Orientering
Jury:	Berit Sofie Wiklund, Nydalens SK, Henning Spjelkavik, IL Tyrving og Petter Fure, Oppsal Orientering

Vi ønsker alle en fin dag, og lykke til i skogen!