



PM

Ås by Night & Fog Cup #5

tirsdag 3. februar 2015

Fremmøte: Se markering i Eventor. Parkering ved Høiåsbanen. Merket fra innkjøring til Heerveien fra RV 152.

Tid og start: Fritt valgt starttidspunkt mellom kl 18:00 og 19.00. Skriv deg opp på ledig starttid på liste ved start (2-3 min startintervall); førstemann til mølla.

Klasser/Løyper: Tabellen viser hvilke løyper som er tilgjengelige:

Løype	Klasser	Lengde (ca) / nivå	Antall poster
1:	H17	5,6 km / A	15
2:	D17, H17K	3,7 km / A	11
3:	H/D -16, Åpen B	2,7 km / B	9

Terreng: Lite til middels kupert. Terrenget på den nordlige delen av Seiersten-kartet preges av mye nyere hogst. Det er fine partier mellom hogstfeltene, og mange av hogstfeltene er godt ryddet. Løypene er stort sett lagt gjennom gjenværende skog.

Snøforhold: Det er mye snø i skogen nå, med tunge løpsforhold. Underst ligger et 10-15 cm tykt snølag med et skarelag på, som man stort sett trår gjennom. Oppå dette ligger 5-10 cm løssnø. Noen steder er det føyket til og man trår til over knærne. Dette gjelder spesielt på hogstflatene, disse bør unngås så langt det er mulig, hvis ikke man er spesielt ute etter høye kneløft som vintertrening! I lysegrønne drag er det mindre snø en del steder, og greiere løpbart. En del mindre stier er lite synlige under snødekket.

Som følge av dette er løypene forkortet og i noen grad lagt i nærheten av opptråkkede stier som mulig veivalg.

Merknad: På langstrekket mot slutten av langløypa er det lov å krysse et hyttetun som er merket hagegrønt på kartet. Dette tunet er naturlig å krysse på rett på-valget på dette strekket.

Kart: Seiersten, 1:10 000, 5m, utgitt 2014.

Løypelegger: Audun Bjerknes

Løypestrykk: Rød BIC på trykte kart.

Garderober: Nei, men det blir bål å varme seg på.

Postmarkering: Reflekser og løse EKT-enheter. Ingen postskjermer. Påmelding: På Eventor

Påmeldingsfrist: Ordinær påmelding innen mandag 2. februar kl 16.00.

Etteranmelding: Innen kl 23.59 mandag 2. februar, (på e-post eller SMS til løpsleder). Ingen etteranmeldingsavgift, men begrenset hvor mange ekstra løyper som kan tegnes i siste liten.

Startkontingent: Det er en startkontingent på kr 70 for løpere som ikke betaler treningsavgift til Ås-UMB Orientering. Merk: Løpere som deltar i mer enn 5 løp i cupen betaler kun for 5 løp. Faktura sendes til klubb etter endt cup. "Bedrifts-/privatløpere" betaler på løpsdagen.

Tidtaking: EKT (så husk brikke ... fortrinnsvis den du meldte deg på med)

Løpsleder: Audun Bjerknes, tlf 922 05 729, audun_bjerknes@hotmail.com

Velkommen til løp hos Måren OK i Drøbak!