



Måren Orienteringsklubb
har gleden av å invitere til



FOLLOLØPET

med finale i Trimtex Cup

lørdag 12. september 2015 på Nesodden

- Samlingsplass:** Granerud Søndre
<http://startsidenkart.gulesider.no/?q=S%C3%B8ndre%20Granerud%2C%20Nesodden>
- Merket fra:** FV 156 – krysset FV 157 – Søndre Dal
- Parkering:** I pukkverket ved Granerud. Ca. 300 m langs vei til samlingsplass.
- Offentlig transport:** Båt fra Aker brygge, rute B10, 33 min. over hver time. Buss rute 570 (Vinterbro) til Fjell veiskille. Deretter 2 km gange sydover. Se <http://startsidenkart.gulesider.no/m/nAX4b>
 Båt kl. 8.33, buss rute 560 (Hasle), bytte ved Kirken til buss rute 570 (gå 100 m opp veien til annen bussholdeplass).
- Start:** Første ordinære start kl. 11.00. Ca. 900 m til start. Løpere i N-åpen og Skogsløpet kan starte med selvvalgt starttid mellom 10.00 og 12.00.
- Start Trimtex Cup:** Trimtex Cup klasser har fellesstart. Første fellesstart kl. 12.00. Start på samlingsplass.

Klasser og løyper:

Klasser	Løypelengde	Nivå	Målestokk
Trimtex Cup - Langdistanse med fellesstart			
H 15-16	6,8 km	A	1:10000
D 15-16	5,2 km	A	1:10000
H 13-14	5,2 km	B	1:10000
D 13-14	4,2 km	B	1:10000
Øvrige klasser - Mellomdistanse med vanlig intervallstart			
H 17-	5,0 km	A	1:10000
D 17-, H 40-	4,6 km	A	1:10000
H 50-		A	1:7500
D 40-	3,9 km	A	1:10000
H 60-		A	1:7500
D 50-, D 60-, H 70-	3,1 km	A	1:7500
D 70-, D 80-, H 80-	2,6 km	A	1:7500
D 17-B, H 17-B	3,3 km	B	1:10000
D 17-C, H 17-C	2,4 km	C	1:10000
D 15-16B, H 15-16B	2,4 km	B	1:10000
D 11-12, H 11-12, D 13-16C, H 13-16C	1,9 km	C	1:10000
D -10, H -10, D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N	1,6 km	N	1:7500
N-åpen	1,6 km	N	1:7500
Skogsløpet (N-lang)	3,2 km	N	1:10000

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

- Kart:** Jaerteigen, nytt kart, utgitt 2015. Målestokk er angitt i klasse/løypeoversikten.
- Terreng:** Detaljrikt terreng med varierende åpenhet/løpbarhet, lite stier, middels kupert. De lengste løypene har mer kupering lengst øst.

Skogsløpet:

Skogsløpet er et tilbud til de som kanskje ikke har prøvd orientering før, men som har lyst til å prøve. Løypa har enkle poster, stort sett løping på stier.

Trimtex Cup:

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

Sammenlagt stilling, se: <http://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/196>



Vinnere i Trimtex Cup 2014 – D 13-14, D 15-16, H 13-14 og H 15-16 (Foto: Pål Winsent)

Påmelding:

Via Eventor <http://eventor.orientering.no/Events/Show/4629>
innen mandag 7. september kl. 23.59

Etteranmelding:

Via Eventor innen fredag 11. september kl. 21.00.
På løpsdagen fram til kl. 10.00, med forbehold om ledige kart.

Påmeldingsavgift:

D/H-16 samt N-åpen og Skogsløpet: kr. 80 Øvrige klasser: kr. 160
Tillegg for etteranmelding henholdsvis kr. 40 og kr. 80.
Ingen etteranmeldingsavgift i klasser t.om. 12 år, samt i N-åpen og Skogsløpet.

Betaling:

Norske klubber blir fakturert i ettertid. Utenlandske klubber betaler kontant på løpsdagen.



Folloløpet 2014 - Theo på vei til mål (Foto: Pål Winsent)

- Premiering:** I henhold til NOFs konkurranseregler. Sammenlagt-premier for Trimtex Cup deltakerne.
- Småttroll:** «Råtassen» fra samlingsplass fra kl. 10.00. Startkontingent kr. 30. Premier til alle.
- Barneparkering:** På samlingsplass
- Vask:** Våtklut
- Løpsleder:** Per Hermann Krøger, p-kroege@online.no, mob. 97046052
- Løypelegger:** Tove Strand
- TD:** Knut Bjørkelo, Kolbotn & Skimt OL
- Informasjon:** Eventor <http://eventor.orientering.no/Events/Show/4629>
Mårens hjemmeside: <http://maaren-ok.org/>
Folloløpet på Facebook: <https://www.facebook.com/Follolopet?ref=hl>

Samling for Trimtex Cup deltakerne:	Etter løpet vil det bli samling. Se egen innbydelse!
--	--

Velkommen til Folloløpet på Nesodden!



Samlingsplassen ved Granerud – Forberedelse 20.april i år (Foto: Pål Winsent)