



PM Ås by Night & Fog Cup #6

tirsdag 1. mars 2016

Fremmøte: Ved Granerud Pukkverk ved midtveien (FV 104) på Nesodden. Se markering i Eventor. (Samme sted som Folloløpet med finale i Trimtextcupen 2015). 36 min å kjøre fra Oslo S, 19 min å kjøre fra Ås.

<http://startsidenkart.gulesider.no/?q=S%C3%B8ndre%20Granerud%2C%20Nesodden>

Parkering: Parkering inne i Granerud Pukkverk ved midtveien (Fv104) på Nesodden. Kjør helt inn i pukkverket for parkering.

Tid og start: Start like ved veikrysset ved avkjøringen til pukkverket fra hovedveien (Fv104). Individuell start. Fritt valgt starttidspunkt mellom kl 18:30 og 19.30. Skriv deg opp på ledig starttid på liste ved start (ca 2- 3 min startintervall); førstemann til mølla.

OBS! Fylkesveien må krysses for å komme fra parkering til start. Se opp for trafikk!

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

Løype	Klasser	Lengde (ca) / nivå	Antall poster
1:	H17	6,8 km / A	14
2:	D17, H17K	4,2 km / A	11
3:	H/D 13-16, Åpen B	2,4 km / B	8

Terreng: Middels kupert. Terrengtet preges av slake til middels kupert åser, med lite stier. Noen åpne områder og tettere vegetasjon innimellom. Det er ikke så tydelige stier i dette terrengtet. B-løypa er derfor kortere, for å gi bedre tid til å lese kart og følge høydekurver og kompasskurs mer nøyaktig. Ta det rolig og orienter nøyaktig!

Snøforhold: Det har snødd 5-10 cm siden innbydelsen ble skrevet. I mange områder er snøen bare et hardfrosset, 2-3 cm tynt lag som er lett å løpe på. Andre steder ligger snøen med noe gjennomslagsskare, som kan gjøre det tyngre å løpe.

Kart: Ferskt kart over Jaerteigen, 1:10 000, 5m, utgitt 2015, synfart av Kristen Trekreem. (se videoreportasje om tegningen av kartet: <https://vimeo.com/137226713>)

Løypelegger: Audun Bjerknes

Løypestrykk: Lilla Schneider 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 29. februar kl 16.00.

Etteranmelding: Innen kl 23.59 mandag 29. 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, husk brikke!

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

Velkommen til årets første vårløp (mars er en vårmåned...) i hjertet av Nesoddmarka!