



PM



FOLLOLOPET

med KM sprint og Trimtex Cup

Søndag 1.mai 2016 - på Tangen centrum, Nesodden

Samlingsplass: Tangenåsen ungdomsskole, Nesoddtangen, <http://kart.gulesider.no/m/eolkd>
Merket fra: FV 156 krysser FV 106, Skoklefall kapell
Parkering: Ved Tangen centrum, og skoler i nærheten. Inntil ca. 500 m til samlingsplass.
Offentlig transport: Vi anbefaler offentlig transport med båt fra Aker brygge, rute B10, 33 min. over hver time. Buss rute 565 eller 575 til Tangenåsen, ankomst 1 min over hver time. Deretter 200 meter å gå. Informasjon: <https://ruter.no/>

Klasser og løyper:

Klasser	Løypelengde (luftlinje)	Målestokk	Start
H21-, H19-20	2,90 km	1:5000	1
D21-, H17-18	2,66 km	1:5000	1
D19-20, H40-	2,54 km	1:5000	1
D17-18, H50-	2,47 km	1:5000	1
H15-16	2,63 km	1:5000	1
D15-16, D40-	2,27 km	1:5000	1
D50-, H60-	2,04 km	1:4000	1
D60-, D70-, H70-	1,92 km	1:4000	1
D13-14, H13-14, Åpen B	2,20 km	1:5000	1
D11-12, H11-12	1,91 km	1:5000	1
D-10, H-10	1,42 km	1:4000	2
N-åpen	1,10 km	1:4000	2

KM sprint: Løpet gjelder som KM sprint 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 andre 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: Tangenåsen, utgitt 2016, sprintnorm. Målestokk er angitt i klasse-/løypeoversikten. Ekvidistanse er 2,5 m. Løpskartene er printet (godkjent utskrift).

Løpere i N-åpen, D-10, H-10, D11-12 og H11-12 får kartet i løpskontoret (ved mål).
Husk å ta det med til start!

Terreng: Hovedsaklig villaveier og sentrumsområde med hardt underlag. Mindre partier med skog, med varierende løpbarhet. Terrengtet er noe kupert. Alle løypene som starter fra start 1 har stigning i første del av løypene.

Fottøy: OBS: Det er ikke tillatt med sko med pigger eller metalldubber.

Start:	Det er to startsteder: Start 1, for alle klasser unntatt N-åpen, D-10 og H-10: ca. 900 m på vei. 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: 80 meter. Startpost henger ved en trang gjerdepassasje som alle skal gjennom. Vis hensyn til andre løpere! Start 2, for N-åpen, D-10 og H-10: ca. 200 m. Løperne i N-åpen kan starte med selvvalgt starttid mellom 10.00 og 12.00. Det finnes ledsagerkart for N-åpen ved start (kopier). Løperne i D-10 og H-10 starter med vanlig minuttstart. Merket til startpost: 20 meter. Merket til begge startsteder fra østre del av samlingsplass. Backuplapper finnes tilgjengelig (selvbetjening) ved begge startstedene. Det er ikke toaletter ved start. Løpere fra start 2 kan, under løpet, møte løpere som er på vei til start 1.
Postbeskrivelser:	N-åpen har postbeskrivelse med tekst, øvrige klasser med symboler. Forklaring til et par av symbolene:  Symbol for spesiell detalj, benyttes for lekeapparater  Symbol for statue (nevnes spesielt fordi det kanskje ikke er kjent av alle)
Trafikk:	OBS: Alle som starter fra start 1, krysser hovedvei underveis i løpet. Denne er skravert på løpskartene, og det er kun tillatt å krysse denne i kryssene hvor det ikke er skravering. Vi har vakter ved disse veikryssningene, men det er løpernes eget ansvar å se seg for og vise varsomhet. Det er lov å løpe på fortauet langs hovedveien. Løypene forøvrig går i veier og områder med trafikk, både myke og harde trafikanter. Husk: Trafikkreglene gjelder også for o-løpere i konkurranse!
Forbudte områder:	Private tomter/hager er forbudt område. Dette er merket på kartet med olivengrønn farge. Det er forbudt å passere gjerder og murer som er merket forbudt på kartet, i henhold til sprintnormen. Husk at vi er gjester i boligområder. Vis derfor ekstra hensyn til beboere, syklist og barn som leker. Løping i blomsterbed og nysådde plener er ikke akseptabelt og medfører disk.
Fair play	Det er ikke tillatt å ha med gamle kart over området på samlingsplass. Løpskartene blir ikke samlet inn etter løpet, og det henstilles til ikke å vise kartet til sent startende løpere
Stolpejakta:	Orienteringstilbud til alle. Mer informasjon og påmelding på samlingsplass
Småtroll:	På samlingsplass fra kl. 10.00. Startkontingent kr. 30. Premier til alle.
Barneparkering:	På samlingsplass.
Førstehjelp:	På samlingsplass.
Toaletter:	I skolebygningen oppe på skoleplassen (ved parkeringen). Ikke bruk løpsko innendørs!

Vask:	Våtklut.
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.
Salg:	Vanlig kiosksalg med gode kaker og vafler.
Løpsledere:	Arve Opheim, arveopheim@gmail.com , tlf. 98005122 og Stein Turtumøygard, stein.turtumoygard@nibio.no
Løypeleggere:	Morten Karlsen og Morten Tangen
TD:	Lars-Evan Pettersson, Kolbotn & Skimt OL
Jury:	Sissel Olaisen, Kolbotn & Skimt OL, Ivar Maalen, Ås-NMBU Orientering og Petter Fure, Oppsal IF

Arenaskisse:



Velkommen til Folloløpet på Nesodden!