

Foll-o-karusellen, onsdag 25. mai 2016, Ås IL

Fremmøte og samlingsplass: I skolegården på Ås ungdomskole. Se arenaposisjon i Eventor

Parkering: Ved Åskrysset Auto, Langbakken 14. Ca. 400m til samlingsplass. Merket fra krysset RV152/Langbakken ved Ås-sentrum.

Start: Ca. 550 meter å gå til start. Følge merkebånd nordover. Fristart mellom 18 og 19.

- Kart til
 - 1,8km N, -12N, H -12N
 - 1,9km C, D11-12, H11-12, D13-16N, H13-16N og Åpen C
 - 3,9km LangLett
- hentes i sekretariatet. Resterende klasser får kartet i startøyeblikket.

- Backup-lapper, for dem som vil ha det, ligger på start.
- Løse postbeskrivelser for løyper som får kartet i startøyeblikket ligger på start.

Kart: Aschjem, offset, 1:10.000, 5m, utgitt 2016. Print 1:7500 til D/H50->, hvis dere vil. Et nytt hogsfelt som kan berøre løyper f.o.m. 2,8km, er tegnet inn med hogsfeltgult på løpskartene.

Terreng/løyper: Stifylt nærterreng. Mange store fine stier kan benyttes i de fleste løyper. Lysegrønn er bra løpbart. Forbudt å løpe på dyrka mark.

Salg: Store stykker og lave priser!

Klasser og løypelengder:

1,8 km: D -12N, H -12N

1,9 km: D 11-12, H 11-12, D 13-16 N, H 13-16 N, Åpen C

2,8 km: D 13-14, H 13-14, D70, Åpen B

3,0 km: D 15-16, D 40, D 50, D 60, H 60, H70

4,3 km: H 15-16, D 17, H 40, H 50

5,9 km: H 17

3,9 km: LangLett

Speed-O: Nytt av året er SPEED-O som kan brukes til oppvarming, småtroll, råtass, restitusjon, trening, instruksjon og mye annet (se vedlegg). SPEED-O er åpent for alle, men vi håper spesielt de yngste har glede av det.

Løpsleder: Ingunn Berget, **Løypelegger:** Gunnar Tenge

Alle Follo-karusell løp: <http://follokarusellen.com/>