



Måren Orienteringsklubb ønsker velkommen til Folloløpet på Nesodden.

Parkering: På anviste plasser, merket fra Skoklefall kapell på riksvei 156, ca. 5 min. å kjøre herfra til parkering.

<http://kart.gulesider.no/m/9ES0W>

Samlingsplass: Følg rød/hvite bånd ca. 800 m langs vei fra parkering/bussholdeplass til samlingsplass.

Lagsposer: Lagsposene inneholder backup-lapper, PM, klubbens startliste, kart for alle påmeldte i N-klasser, D/H-10, D/H 11-12 samt ledsagerkart for N-åpen.

Løperne er ansvarlige for å kontrollere at startlista har riktig brikkenummer, meld fra i sekretariatet om eventuelle feil.

Start: Første start kl. 11.00. N-åpen har fri start fra kl. 10.00 til 12.00.
Følg rød/gul merking ca. 300 m.
Opprop 3 min. før start. Det er løse postbeskrivelser ved start. Ca. 50 m til startpost.

Kart: Tomåsan 1:10000, utgitt 2011. N-åpen får utskrifter i 1:5000.

Terreng: For det meste småkupert skogsterreng med åpen furu- og granskog. Løpbarheten er i hovedsak god.

Deler av området er et mye brukt turterreng med mange stier. Vær obs på at det finnes en del småstier og tråkk som ikke står på kartet. Det finnes en del lekehytter i terrenget, også noen som ikke er med på kartet.

Det har vært en del nedbør den siste tiden. Noen myrer er svært bløte, noe som innebærer at veivalg langs og over myr kan være tunge og tidkrevende.

Løypelengder:

Klasser	Løypelengde	Nivå
H17-AL	8,2 km	A
D17-AL, H35-, H40-	6,4 km	A
D35-, H45-, H50-	5,6 km	A
H15-16, H17-AK	4,8 km	A
D40-, H55-, H60-	4,6 km	A
D15-16, D45-, D50-, D17-AK	4,0 km	A
D55-, D60-, D65-, H65-, H70-, H75-	3,5 km	A
D70-, D75-, D80-, D85-, H80-, H85-	2,8 km	A
D13-14, H13-14, H17-B, D17-B	3,5 km	B
D13-16C, D17-C, H13-16C, H17-C	2,7 km	C
D-10, H-10, D11-12, H11-12	2,5 km	C
D13-16N, D17-N, H13-16N, H17-N	2,6 km	N
D-12N, H-12N	2,1 km	N
N-åpen	1,6 km	N

Innløp: Det er merket løype fra siste post til mål. Det er litt trangt og uryddig i deler av merkaløypa. Ta hensyn til andre løpere. Det er trolig ikke her løpet avgjøres.

Toaletter: I Jegerhytta, ikke gå inn med piggsko.

Premieutdeling: Alle som fullfører i klasser t.o.m. 12 år kan komme til premiebordet og få premien sin med en gang. Premieutdeling i øvrige klasser etter hvert som de enkelte klassene er klare.

Førstehjelp: Henvendelse i salget.

Småttroll: På samlingsplass fra kl. 10.00, kr 30,-.

Barneparkering: På samlingsplass fra kl. 10.00.

Vask: Våtklut

God tur i skogen!