



Måren Orienteringsklubb
har gleden av å invitere til

TRIMTEX

FOLLOLOPET

med KM langdistanse og Trimtex Cup

Lørdag 25. august 2018 på Nesodden

PM

Merket fra: Kryss mellom FV 156 og FV 157 ved Søndre Dal

Parkering: I pukkverket ved Granerud. Maks 800 m til samlingsplass.
Parkeringsområdet benyttes til produksjon av jord og sand. Det er forbudt å bevege seg i haugene med sand og jord.

OBS: Deler av veien til samlingsplass går langs en trafikkert bilvei. Vær oppmerksomme og gå godt ut på siden av veien!

Offentlig transport: Båt fra Aker brygge, rute B10, deretter buss 565 til Granerud bilverksted.
Se ruter.no. Ca. 300 m å gå fra bussholdeplass til samlingsplass.

Samlingsplass: Plassen Heimli ved Granerud, se oversiktskart i eventor. Samlingsplass på gressbakke.

Klasser og løyper:

Klasser	Løypelengde	Nivå	Målestokk
H21-	10,1 km	A	1:10000
D21-, H19-20, H35-, H40-	8,1 km	A	1:10000
H17-18, H45-	7,0 km	A	1:10000
D19-20, D35-	6,3 km	A	1:10000
H50-	6,3 km	A	1:7500
D17-18, D40-, Direkte A lang	5,3 km	A	1:10000
H55-	5,3 km	A	1:7500
H15-16	5,1 km	A	1:10000
D45-, H60-	5,0 km	A	1:7500
D15-16	4,4 km	A	1:10000
D50-, H65-	4,2 km	A	1:7500
D55-, D60-, H70-, H75-, Direkte A kort	4,0 km	A	1:7500
D65-, D70-	3,2 km	A	1:7500
D75-, D80-, D85-, H80-, H85-	2,8 km	A	1:7500
D13-14, H13-14	3,5 km	B	1:10000
D15-16B, H15-16B, Direkte B	3,4 km	B	1:10000
D13-16C, H13-16C, Direkte C	3,0 km	C	1:10000
D11-12, H11-12	2,5 km	C	1:10000
D13-16N, D17-N, H13-16N, H17-N	2,8 km	N	1:10000
D-10, H-10, D11-12N, H11-12N	2,3 km	N	1:10000
N-åpen	1,6 km	N	1:10000

KM langdistanse: Løpet gjelder som KM langdistanse for Akershus og Oslo orienteringskrets for A-klassene fra D/H 13-14 til D/H 85-.

Trimtex Cup: Løpet er årets sjette løp i Trimtex Cup for klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16. Se <http://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/486> for stilling og oversikt.

OBS: Se tilleggsinformasjon for Trimtex Cup i eget PM.

Kart: Svestadtjern, nytt kart, utgitt 2018, synfart og rentegnet av Kristen Treekrem. Målestokk er angitt i klasse-/løypeoversikten. Løpskartene er printet hos Benjamin Sats og Trykk.

Alle N-klasser og klasser t.o.m. 12 år må hente kartet i sekretariatet. Husk å ta det med til start!

I øvrige klasser tar løperne selv kartet i startøyeblikket.

Terreng: Blandingsskog med varierende løpbarhet, fra lettløpte kollepartier og lyngområder til områder med gammel eller nyere hogst. Middels kupering.

Start: Første ordinære start kl. 11.00. Løpere i N-åpen kan starte med selvvalgt starttid mellom 10.00 og 12.30. Løpere i direkteklasse kan starte med selvvalgt starttid mellom 11.00 og 12.30.

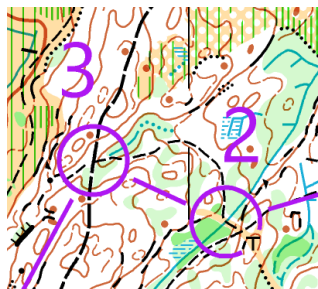
Ca. 300 m til start, følg merking østover fra samlingsplass, samme vei som du kom inn.

Det er opprop 3 minutter før start, og det er løse postbeskrivelser tilgjengelig.

Backuplapper er tilgjengelig (selvbetjening) før start.

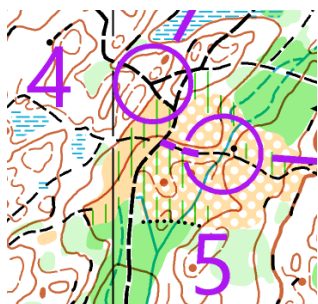
Merket til startpost 100 m.

Merking i terrenget: En sti som bl.a. benyttes av flere av nybegynnerløypene er tildels utydelig i terrenget. Her er det derfor hengt opp noen merkebånd på de delene av stien som er utydelig. Dette gjelder stien mellom 2. og 3. post i N-åpen:



Stien er naturlig å benytte også i andre løyper. Merkingen er ikke vist på løpskartene.

Tilsvarende er det en sti over et hogstfelt som er vanskelig å finne, og som også benyttes av flere av nybegynnerløypene. Vi har merket en del av denne stien også. Dette er markert på løpskartene (for samtlige løpere) slik som vist her mellom 4. og 5. post i N-åpen-løypa:



Forbudtområder:	Private tomter/hager er forbudt område. Dette er merket på kartet med olivengrønn farge.
Væskeposter:	Det er væskepost i de tre lengste løypene: - 10,1 km (H21-): etter 4,8 km - 8,1 km (D21-, H19-20, H35-, H40-): etter 3,9 km - 7,0 km (H17-18, H45-): etter 3,0 km
Innløp:	Det er nedoverbakke i deler av innløpet fra siste post. Ikke løp fortere enn at du klarer siste sving.
Premiering:	I henhold til NOFs konkurranseregler. KM-medaljer deles ut i klassene fra D/H 13-14 til D/H 21-. Premieutdeling vil skje etter hvert som de enkelte klassene er klare. Speaker gir nærmere beskjed.
Småttroll:	Fra samlingsplass fra kl. 10.00. Startkontingent kr. 30. Premier til alle.
Barneparkering:	På samlingsplass. Gratis.
Toaletter:	Nede ved hovedveien, ca. 300 m østover fra samlingsplass.
Vask:	Våtklut
Salg:	Kiosk med godt utvalg av gode bakevarer. Anbefales!
Løpsleder:	Trond Holter, tryholter@gmail.com , tlf. 913 69 551
Løypelegger:	Morten Karlsen
TD:	Ivar Maalen, Ås-NMBU Orientering
Jury:	Per Kristian Ekeberg, IL Tyrving Petter Fure, Oppsal Orientering Kjersti Hov, Fossum IF
Informasjon:	Eventor: http://eventor.orientering.no/Events/Show/9047 Mårens hjemmeside: http://maaren-ok.org/

Velkommen til Folloløpet på Nesodden!