



## Innbydelse

### Ås by Night & Fog Cup #8

tirsdag 17. mars 2020

**Arena/parkering:** Vest på/for parkeringsplassen mellom Siggerudhallen og Siggerudveien. Parkering på arena. Se kart på neste side.

**Tid og start:** Start går fra grusbanen vest/sørvest for Siggerudhallen, ca. 150 meter fra arena/parkering (merket). Elektronisk avkryssing med brikke på arena før start. Fri start mellom 18:45 og 19:45. Tilstreb 2-3 minutter startintervall mellom løpere i samme løype.

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

Løype/Nivå	Klasser	Lengde*
A-Lang	H 17-	7-7,5 km
A-Kort	D 17-, H 17- AK, ÅbN&FC Masters	4-4,5 km
C	H/D 13-16, C-Åpen	2,5-3 km

\* Endelige løypelengder i PM

**Terrang:** Variert terreng med større og mindre åpne furukledde åser, granskog med varierende tetthet, noen myrer og noen stirike områder. Generelt god løpbarhet og totalt sett er herlig terreng for nattorientering!

**Kart:** Bukkesti 1:10 000 / 5 m utgitt av Nordre Follo Orientering i 2019.

**Løypestrykk:** Kartutskrift i 1:10 000 for H17, H17 AK, D17 og HD 13-16  
1:7500 for Masters og Åpen C.

**Garderober:** I friluft. Høy sannsynlighet for lite partytelt og bålpanne.

**Postmarkering:** Postflagg med refleks. Stativbaserte eller løse EKT-enheter.

**Påmelding:** På Eventor innen mandag 16. mars kl. 16:00.

**Etteranmelding:** På Eventor innen mandag 16. mars kl. 23:59 (eller senere på SMS til løpsleder så lenge det er ledige kart, men obs! det vil ikke være mange).

**Startkontingent:** Det er en startkontingent på kr 70 for H/D 17- som ikke betaler treningsavgift til Ås-NMBU Orientering. Faktura sendes til klubb etter endt cup. "Bedrifts-/privatløpere" betaler på løpsdagen. Gratis for H/D -16.

**Tidtaking:** EKT (så husk brikke ... fortrinnsvis den du meldte deg på med)

**Løypelegger:** Mari Brøndbo Dahl

**Løpsleder:** Mari Brøndbo Dahl, mari.b.dahl(at)gmail.com, 958 22 781

