



Måren Orienteringsklubb
har gleden av å invitere til

TRIMTEX

FOLLOLOPET

med 1.løp i Trimtex-cup finalen

Lørdag 12.09.2020 ved To gård, Nesodden

Forbehold Covid-19

Løpet arrangeres etter retningslinjer fra Norges orienteringsforbund, og i tråd med anbefalinger fra FHI og Norges idrettsforbund. Endringer som følge av Covid-19 kan forekomme og informasjon blir gitt via Eventor.

Samlingsplass:

To gård - Nesodden

Løpet arrangeres som et KOM – LØP – REIS arrangement og det vil ikke være anledning til å oppholde seg eller sette opp telt på samlingsplass. Det vil ikke være noen tradisjonell samlingsplass og løperne skal være ferdig skiftet og klar til å løpe ved ankomst.

Merket fra:

Merket fra FV 157

Parkering:

Ved Alværn ungdomskole. 1500 m til samlingsplass

Offentlig transport:

Båt fra Aker brygge, rute **B10**, deretter buss **575 Fagerstrand/570 Fjellstrand/570 Vinterbro** til buss stopp Alværn.

Sørfra: buss **570 Nesoddtangen** går fra Sjøskogen (Vinterbro). Se ruter.no
1500 m å gå fra bussholdeplass til samlingsplass.

Start:

Første pulje start fra kl. 10.00. Andre pulje start fra kl 12.30. 300 m til start.
Det legges opp til startpuljer der deltakerne fra samme klubb starter i samme pulje.

Klasser og løyper:

Klassene har på grunn av smittevernbestemmelsene både forhåndspåmelding og intervallstart. Oversikt over klasser er gitt i tabell under.
De åpne klassene er i henhold til NOF's prøveordning med nytt klasse- og løypetilbud for barn og ungdom. Det er tillatt med skygging, ledsager og/eller samløping i alle åpne klasser. Skygge/ledsager som ikke er påmeldt i annen klasse må melde seg på i klasse for skygge.

Klasse	Nivå	lengde	Klasse	Nivå	lengde	Klasse	Nivå	lengde
D11-12	C	2,4 km	H11-12	C	2,4 km	N-åpen	N1	1,9 km
D13-14	B	3,5 km	H13-14	B	4,0 km	Åpen N2 10-16	N2	2,3 km
D15-16	A	4,0 km	H15-16	A	4,5 km	Åpen C 10-16	C	2,4 km
D17	A	4,5 km	H17	A	6,3 km	Åpen B 10-16	B	3,5 km
D40	A	4,5 km	H40	A	6,3 km	Åpen N2 17-	N2	2,3 km
D50	A	4,0 km	H50	A	4,5 km	Åpen C 17-	C	3,0 km
D60	A	3,5 km	H60	A	4,0 km	Åpen B 17-	B	4,0 km
D70	A	2,8 km	H70	A	3,5 km	Åpen AK	A	4,0 km
D80	A	2,8 km	H80	A	2,8 km	Åpen AL	A	6,3 km

Trimtex Cup:	Løpet er niende løp i Trimtex Cup for klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16. Dette løpet gir grunnlag for jaktstarten i finalen søndag. Husk påmelding til finalen: https://eventor.orientering.no/Events/Show/13510 For oversikt over stilling se: https://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/629
Kart:	Tomåsan Løpskartene er printet hos Benjamin Sats og Trykk.
Terreng:	Store variasjoner fra lett løpbare myr områder og flere stier til skrå li med krevende vegetasjon og diffuse høydekurver.
Påmelding:	Via Eventor https://eventor.orientering.no/Events/Show/13511 innen mandag 7. september kl 22.00 Løpet begrenses til 2 puljer a 200 løpere. Ved fulltegning prioriteres Trimtex løpere og de yngste klassene.
Påmeldingsavgift:	Løpere f.o.m. 17 år: kr 180,- (etteranmelding +kr 90,-) Løpere t.o.m. 16 år og utviklingsklasser: kr 90,- (etteranmelding +kr 45,-) Åpne klasser: kr 150,- Påmeldingsavgift faktureres klubbene etter løpet. Løpere uten tilknytning til klubb betaler ved påmelding. (Ingen etteranmeldingsavgift for løpere opp til 12 år)
Etteranmelding:	Om ledig plass, i Eventor innen onsdag 9. september kl. 20.00. Ingen etteranmelding på løpsdagen.
Tidregistrering:	Stempling med Emitag løperbrikke (touch free). Arrangøren har et begrenset antall brikker til utleie mot kr 50 gebyr. Mistet brikke må erstattes med kr. 775.
Premiering:	I henhold til NOFs konkurranseregler. Trimtex premieres etter jaktstart dag 2.
Løperdrikke:	Løperdrikke må medbringes av hver deltaker
Toaletter:	Offentlig toalett To gård
Løpsleder:	Espen Delp, espen.delp@fno.no , 988 24 636
Løypelegger:	Audun Bjerknes
TD:	Jo Inge Fjellstad, Ås, joinge.fjellstad@gmail.com , 419 32 631
Informasjon:	Facbook https://www.facebook.com/Follolopet Eventor https://eventor.orientering.no/Events/Show/13511 Mårens hjemmeside: http://maaren-ok.org/

Velkommen til Nesodden!