



Måren Orienteringsklubb inviterer til



FOLLOLØPET 2013 og

Trimtex cup med uttak til Unionsmatchen

Kretsløp søndag 26. mai på Nesodden

Samlingsplass: To Gård, merket fra Alværn Ungdomskole ved FV157 mellom Fjellstrand og Nesoddtangen. Se kart på: <http://kart.gulesider.no/m/nmit2>
Derfra er det ca 15 min å gå til samlingsplass, barnevognvennlig.

Parkering:

NB! Begrenset P-kapasitet, det oppfordres til samkjøring eller kollektivtransport. Fulle biler får parkere ved Alværn ungdomsskole. Andre må påregne 1 km ekstra gange fra parkering ved Bjørnemyr skole.

Kart: Tomåsan 1:10 000, 5m, utgitt til o-festivalen i 2011

Terreng: God løpbarhet, middels kupert

Start: Første start kl 1100. Start på samlingsplass.

Klasser og løyper

Trimtex-cup	Delkonkurransen 3	Mellomdistanse
Klasse	Nivå	Løypelengde
H15-16	A	3.5 km
D15-16	A	3.2 km
D13-14	B	3.0 km
H13-14	B	3.1 km

Øvrige klasser	Langdistanse
A-nivå:	Løypelengde
H21-	8.0 km
D21, H17-20, H35-	6.5 km
H40-, H45-	5.5 km
D17-20, H50-, H17-AK	5.0 km
D35-, H55-	4.5 km
D40-, D45-, H60-	4.0 km
D17-AK, D50-, D55-, H65-	3.5 km
D60-, D65-, D70-, D75-, D80-, D85-, H70-, H75-, H80-, H85-	3.0 km
B-nivå:	
D17-B, H17-B, D35-B, H35-B	3.5 km
C-nivå:	
D17-C, H17-C	3.6 km
D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C	2.5 km

D-10, H-10	2.3 km
N-nivå:	
D13-16N, H13-16N, D17-N, H17-N	2.3 km
D10-12N, H10-12N, N-åpen *)	2.0 km

*) Den korteste N-løypa får kart i målestokk 1:5000

Det tas forbehold om sammenslåing av klasser ved liten deltakelse.
Mindre endringer av løypelengder kan forekomme.

Klasse N-åpen kan starte fra en time før første ordinære start.

Påmelding: Innen onsdag 22. mai, via Mårens hjemmeside: maaren-ok.org eller ved å gå direkte til <http://eventor.orientering.no/Events/Show/1983>

Etteranmelding: Via Mårens hjemmeside frem til fredag 24. mai kl 18. Mulig også på samlingsplass løpsdagen før kl 10 så langt kartene rekker.

Påmeldingsavgift:

Løpere 16 år og yngre: kr 70

Løpere 17 år og eldre: kr 130

Tillegg for etteranmelding hhv. Kr. 35 (13-16år) og kr. 65 (17-år)

Deltakende klubber faktureres i etterkant av løpet.

Premiering: Etter NOFs regler.

Småttroll: Småttrollopplagg fra 1 time før første start.
Startkontingent kr 25. Premier til alle.

Barneparkering: På samlingsplass.

Vask: Våtklut.

Informasjon, starttider og resultater:

Hjemmeside: maaren-ok.org

Løpsleder: Stein Turtumøygard
Tlf 66913115, e-post stein.turtumoygard@bioforsk.no

Løypelegger: Tove Strand