



Innbydelse

Ås by Night & Fog Cup #1

tirsdag 17. november 2020

Ås by Night & Fog Cup er endelig tilbake!

Etter en begredelig o-sesong er det herlig å kunne ønske nye og gamle o-entusiaster velkommen til vinterens store høydepunkt i mørkret. Det første løpet er sponset av Indre Østfold OK og byr på en liten smakebit av et terreng som har fått ligget urørt fra større o-løp i flere tiår. Gaupesteinmarka Syd ligger nord for Tomter i tidligere Hobøl Kommune (nå Indre Østfold Kommune). Terrengtet vi skal løpe på i denne omgang ligger helt inntil Granerud-kartet til Nordre Follo Orientering. Vi viser til <http://orientering.no/nyheter/koronasituasjonen-pr-9-november/> og at løpere fra områder med stort smittetrykk ikke skal reise ut av egen region/kommune for å konkurrere

Arena: Gården Føsker, ca 1 km fra Tomter. Se markering i Eventor.

Parkering: Parkering på tunet til grunneiere Lene og Vidar. Samkjøring pålegges for alle som har mulighet (smittevernregler har forrang!), da det er begrenset parkering. Ca 800 meter jogging langs grusvei til start-/målstempling.

Kollektiv: Tomter stasjon er kun en 2 km løpetur fra arena. Dette løpet egner seg derfor meget godt for kollektivtransport. Tog L22 går fra Oslo, via Kolbotn og Ski til Tomter. Turen tar ca 36 min fra Oslo. Avgang 1 gang per time.

Tid og start: Start ca 1 km fra arena. Fri start mellom 17.30 og 19.00 (2–3 minutter mellom løpere i samme løype tilstrebes). **NB: Alle må krysse seg av før start ved å legge brikke på påmeldingsenhet i sekretariatet.**

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

Løype/Nivå	Klasser	Lengde
1: A-Lang	H 17-	6,0 km
2: A-Kort	D 17-, H 17- AK, ÅbN&FC Masters* Men ÅbN&FC Masters* Ladies	4,2 km
3: C	H/D 13-16, C-Åpen	2,1 km

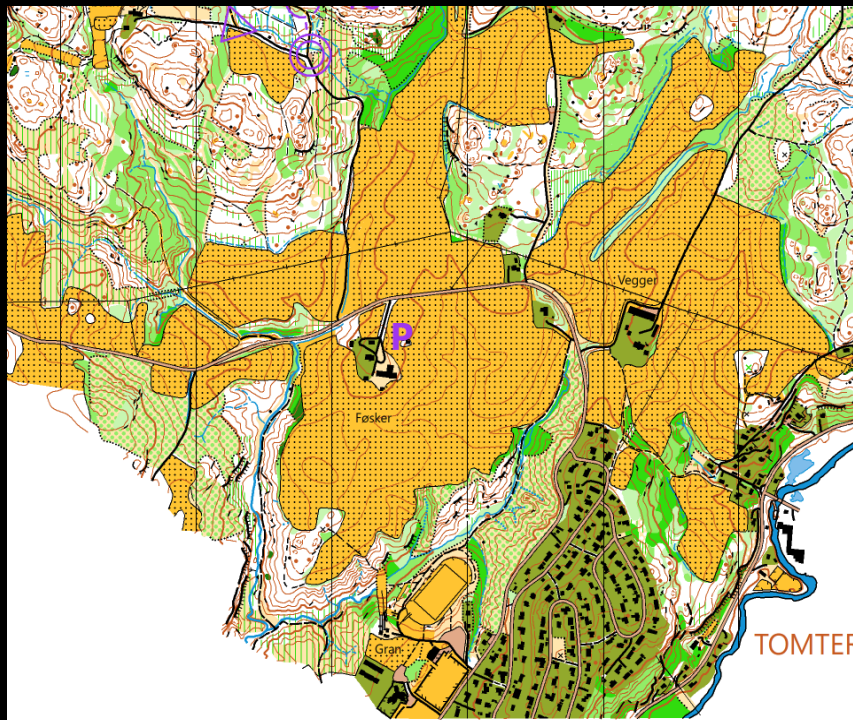
* Masters er åpen for alle som fyller halvt hundre eller mer kommende sesong

Terreng: Terrengtet har et platå med veldig liten kupering og høy løpbarhet, rundt platået er det noen åser som byr på krevende skråler og mer kupering, men fremdeles god løpbarhet. Veldig lite nedsatt løpbarhet på den delen vi skal bruke. Terrengtet er preget av velstelt granskog i lier og på platået og fururabber oppå åsene.

Kart: Utsnitt av Gaupesteinmarka Syd, utgitt 2020 av Hobøl IL. Per Fosser har synfart kartet som ikke har vært gitt ut siden 1985. Kartet er egentlig sperret for Smaaleneneløpet 25. april 2021, men vi tar et lite hjørne i bruk for å gi

alle en forsmak på det krevende, men utrolig flotte terrenget som Gaupesteinmarka Syd byr på.

- Løypetrykk:** Kartutskrift i 1:10000/A4 for alle klasser, bortsett fra Night & Fog Masters, om får 1:7500/A4. Kartene skrives ut på syntetisk vannfast papir.
- Garderobes:** Utendørs, bruk din egen bil som base.
- Postmarkering:** Reflekspostflagg. Stativbaserte eller løse EKT-enheter.
- Påmelding:** På Eventor innen mandag 15. november kl 23.59.
- Etteranmelding:** På Eventor innen mandag 16. november kl 21.00 (eller senere på e-post eller SMS til løpsleder så lenge det er ledige kart).
- 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)
- Resultater:** Løpende på Brikkesys, offisielle på Eventor etter løpet.
- Løypelegger:** Håkon Gjerde
- Løpsleder:** Claes-Tommy Herland
Thomas Bedin
Håkon Gjerde, 450 44 106, hakongjerde@hotmail.com
- Smittevern:** Hold god avstand, bruk sprit på brikke før start og før avlesning. Ikke møt opp dersom du har symptomer. Alle må forholde seg til gjeldende smittevernsforskrift;
<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>



Personer som har symptomer på luftveisinfeksjoner, skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer. Det forutsettes at alle som skal delta på løpene følger gjeldende retningslinjer fra FHI i forbindelse med reise til løpet.