



## PM Ås by Night & Fog Cup #1 tirsdag 17. november 2020

Vi viser også til Innbydelse, her gjengis det viktigste, inkl. småjusteringer.

Treningstilbud: Poster blir stående ute til ettermiddagen søndag 22. november. GPS-spor kan legges på Livelox. Resultater fra løping etterpå teller ikke i ÅbN&FC. Se eget dokument om tilbudet i Eventor, blant annet viktig parkeringsinformasjon.

**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 i prinsippet meget godt for kollektivtransport (igjen, smittervernråd har forrang). 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 tøtsje brikke lett på påmeldingsenhet i sekretariatet (antibakk-midler er tilgjengelig og vil benyttes før registrering).**

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

Løype/Nivå	Klasser	Lengde	Bestetid**
1: A-Lang	H 17-	5,4 km	40 min
2: A-Kort	D 17-, H 17- AK, ÅbN&FC Masters* Men ÅbN&FC Masters* Ladies	3,9 km	33 min
3: C	H/D 13-16, C-Åpen	2,1 km	20 min

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

\*\* I ÅbN&FC får løypelegger poeng i cupen ut fra hvor godt hen treffer på stipuleringa

**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, men en del skrenter rundt noen kollepartier som krever litt finnavigering. Terrengtet er preget av velstelt granskog i ller og på platået og fururabber oppe på 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 og Åpen C, 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.
- 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). Ingen etteranmelding på arena uten etter avtale med løpsleder.
- 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. Se egen infomasjon i Eventor for Vippsing for bruk av kart om du benytter treningstilbudet etter løpet og ikke er av de forhåndspåmeldte til løpet.
- 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](mailto:hakongjerde@hotmail.com)
- Smittevern:** Det skal ligge godt til rette for å kunne holde god avstand fra du ankommer parkering til du er ute i skogen, og videre til avlesning. Unngå ansamling rundt registreringsbordet, bruk sprit på brikke før registrering og før avlesning. Personer som har symptomer på luftveisinfeksjoner, skal ikke delta. 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.

