PM
Ås by Night & Fog Cup #2
tirsdag 1. desember 2020

Det er en glede å ønske velkommen til løp nummer to!
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. Hold avstand på arena og til/fra start. Dusjing med antistoff før registrering og avlesing av brikke.

Poster vi bli stående og Livelox holdes åpen minst til søndag kl 14:00, og PDF av kart lagt på Eventor tirsdag kveld for de som ønsker å løpe/trene senere.

Parkering: Arenamarkiering i Eventor er plassert ved hovedparkering. Det vil bli merket i de viktigste kryss sydover fra rundkjøring fv 152 og fv 4 øst for Ås sentrum. For de som er avhengige av å legge inn adresse i GPS for å finne fram, så er nærmeste adresse Garderveien 106, Ås. Hovedparkeringen har begrenset med plass, og for de som har mulighet oppfordres til samkjøring og tett parkering. Se parkeringsskisse lengst ned i dokumentet.
Ås-løpere som har mulighet oppfordres til sykkel eller apostlenes hester.

Kollektivt: Buss fra Ås stasjon til Helgestad (ved hovedparkering) kl 17:25 og 17:55 (rute 535, https://ruter.no/globalassets/rutetabeller/buss-akershus/follo-rutetabell-30112020.pdf). Dessverre ingen buss tilbake (ca. 3,5 km jogg til Ås stasjon korteste vei).

Arena: Ved speiderhytta Trampen, 300 m vest for arenamarkeringen i Eventor.

Tid og start: To startsteder: Det er knapt 800 m jogg langs sti merket med reflekser til Start 1, mens Start 2 ligger rett ved arena. For begge startene blir det trolig ca. 55 meter fra tidsstart til startpost; ingen merking, men man ser fort posten. Fri start mellom 17.00 og 19.00 (2–3 minutter mellom løpere fra samme startsted tilstrebes). NB: Alle må krysse seg av før start ved å legge brikke på påmeldingsenhet i sekretariatet. Sekretariatet åpent fra kl. 16:50.

Klasser/Løyper: Tabellen viser hvilke løyper som er tilgjengelige. Kun klasser som er **understreket** teller i cup-sammendraget. De øvrige klassene tilbys som ekstratilbud pga. rekruttopplegg i klubben dagen etter.

Løype/Nivå	Klasser	Startsted	Lengde	Stipulert bestetid
1: A-Lang	**H 17-**	Start 1	6,9 km	47 min
2: A-Kort	**D 17-, H 17- AK, ÅbN&FC Masters* Men**	Start 1	4,2 km	37 min
3: B	**ÅbN&FC Masters* Ladies B-Åpen ****	Start 2	3,1 km	30 min
4: C	**H/D 13-16 C, C-Åpen ****	Start 2	1,9 km	17 min
5: N	N-Åpen	Start 2	1,5 km	16 min

* Masters er åpen for alle som fyller halvt hundre eller mer kommende sesong
** Resultater i B-Åpen og C-Åpen teller i samme klasse i cupsammendraget

Terreng:	Lite til middels kupert terreng. En fin blanding av åpen furu- og granskog, plantefelt og hogst. En god del stier i løpsområdet. Et område med tynningshogst forholdsvis langt sør i terrenget, som på kartet er tegnet som tette grønne striper (symbol 409), er nå redusert til "nedsatt løpbarhet" (407).
Kart:	Eldor sør 1:10 000, utgitt 2017 av Ås IL. Synfart av Kristen Treekrem.
Løypetrykk:	Løyper printet på offset-kart H 17-, D17- og H 17- AK (1:10000) Print av kart på ordinært papir i Masters herrer (1:7500) Print av kart på vannfast syntetisk papir i øvrige klasser.
Løse postbeskr.	Ja (finnes også på kartet)
Garderober:	Utendørs. Bål ved arena.
Postmarkering:	Reflekspostflagg på mange poster, kun refleksbånd/-rør på noen poster. Både løse hengende og stativbaserte EKT-enheter
Etteranmelding:	På Eventor innen mandag 30. november kl 21.00 (eller senere på e-post joinge.fjellstad@gmail.com eller SMS til 419 32 631 med forbehold om 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 med VIPPS til #109759 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:	Nils Tveite
Teknisk kontakt:	Jo Inge Fjellstad, joinge.fjellstad@gmail.com, 419 32 631
Løypekontrollør:	Ivar Maalen



Parkering

Veien inn til parkering er smal, så parker så godt ute på kanten som mulig.
Vi har begrenset kapasitet til p-dirigering så ber om at hver enkelt gjør så godt man kan!
1: Plass til 5-7 biler (med grei bakkeklaring) hvis nennsom plassering i skogen/stikryss
2: Antakelig best om man kjører helt inn og snur, og starter fra venstre i rekka, skråstiller med fronten ut.
3: Benyttes når de andre er fulle. Parker så godt ut til kanten at biler fra nr. 2 kan komme ut.



Reserveparkering

Vi har fått lov til å benytte hele området fra hovedveien til «forbudsskiltet» i skissen til reserveparkering når hovedparkering er full. Utfordringen er at det er en god del kjøretøy, maskiner og utstyr på området og det må parkeres på en slik måte at det er mulig å komme ut med lastebiler og maskiner!
Vi har begrenset kapasitet til p-dirigering så ber om at hver enkelt gjør så godt man kan!

