

# FOLL-O-KARUSELLEN 2024

ARRANGERT AV NORDRE FOLLO ORIENTERING,  
ÅS-NMBU ORIENTERING OG MÅREN OK



## Innbydelse

Follo-karusellen er en løpsserie med lange tradisjoner. For mange o-løpere i Follo har løpsserien vært første møte med konkurranseorientering.

Vi ønsker å fortsette denne tradisjonen og arrangerer i år tre felles treningsløp mellom Nordre Follo Orientering, Ås-NMBU Orientering og Måren OK. På disse treningsløpene kan man enten velge å løpe på tid i konkurranseklasser eller ta det som et vanlig treningsløp uten konkurranse.

Det vil være følgende klasser. Løypelengder vil kunne variere avhengig av terreng og løpstype.

DH 9-10	N-nivå, 2 km, urangert
DH 11-12	C-nivå, 2,5 km
D 13-14	B-nivå, 3 km
H 13-14	B-nivå, 3 km
D 15-16	A-nivå, 3,5 km
H 15-16	A-nivå, 3,5 km
N-åpen 9-16	N-nivå, 2 km, urangert
C-åpen 10-16	C-nivå, 2,5 km, urang.
C-åpen 17-	C-nivå, 2,5 km
B-åpen 17-	B-nivå, 3 km
AK-åpen	A-nivå, 2,5 km
AM-åpen	A-nivå, 3,5 km
AL-åpen	A-nivå, 6 km

Informasjon om vanskelighetsgrad (nivå) på neste side.

## 29. MAI

Mellomdistanse i skog med fremmøte ved Ås stadion, arrangert av Ås IL.

[Lenke til Eventor](#)

## 12. JUNI

Mellomdistanse i skog ved Myrvoll (på Kantoråsen) arrangert av Nordre Follo Orientering.

[Lenke til Eventor](#)

## 28. AUGUST

Mellomdistanse i skog ved Bjørnebekk (nær Kroer) arrangert av Ås-NMBU Orientering.

[Lenke til Eventor](#)

## 9. OKTOBER

**Natt-sprint fra Langhus med samling og premieutdeling i speiderhuset**, arrangert av Nordre Follo Orientering.

## Startkontingent

Løpet er akkurat som treningsløpene, gratis for alle som er medlem av en av arrangørklubbene. Andre er også velkomne, men må betale 50 kroner til VIPPS-konto som oppgis per løp.

## Premiering

Det blir sammenlagtpremie til alle i DH 9-10, DH 11-12 og DH 13-16 C. I D13-14, H 13-14, D 15-16 og H 15-16 blir det premie til de tre beste.

For alle opp til 16 år er det loddtrekning av fine gavepremier på finalen. Hver start i hvert løp gir ett lodd!



For beregning av sammenlagtpoeng benyttes følgende poengtabell for hvert av løpene. 2 beste løp teller.

Poeng til vinner	100 poeng
Poengfratrekk per prosent etter vinner	1 poeng
Minimum poeng til fullførende	20 poeng
Minimum poeng til startende	10 poeng

Dersom man starter i forskjellige klasser, vil man få sammenlagtresultat i de enkelte klassene og poengene vil ikke slås sammen.

Vanskelighetsgrader:

**N-nivå:** Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget.

**C-nivå:** Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes utøveren å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter.

**B-nivå:** Innebærer orientering uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver. Kan være finorientering inn mot postene, men med en sikker oppfangende detalj bak posten, som skal plasseres på tydelig detalj.

**A-nivå:** Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten.

## Påmelding:

Påmelding kan gjøres i Eventor frem til kl. 16 på løpsdagen eller ved fremmøte. Alle anbefales å opprette bruker i Eventor og lære seg å bruke dette systemet som er inngangsporten til alle orienteringsløp i Norge: [Eventor](#)

## Transport:

Det oppfordres til samkjøring og fellestransport. Si fra til klubben din om du trenger skyss. Det er alltid noen som har ledig plass i bilen!