



## **PM for 1. løp i Foll-o-karusellen 2014,**

**onsdag 21. mai på Nesodden.**

- Parkering:** Nesodden Videregående skole. Det er merket herfra til samlingsplass.  
<http://kart.gulesider.no/?index=yp&query=nesodden%20videreg%C3%A5ende%20skole>
- Samlingsplass:** Bergerbanen ved fv. 156, ca. 5 min. å gå fra parkering. Det er ikke anledning til å parkere ved Bergerbanen, følg merking videre til Nesodden Videregående skole.
- Kollektiv reise:** Båt fra Aker Brygge og videre med buss nr. 611 til Berger Stadion, se Ruters reiseplanlegger:  
<https://reiseplanlegger.ruter.no/#st:1,zo:0,sp:0>
- Start:** Fri start mellom 1800 og 1900, avstand til start ca. 500 m. Følg merking nordover fra samlingsplass.
- Kart:** Tomåsan/Bjørnemyr skole.  
D/H-12N, ferdigtrykt kart, 1:5000.  
D/H 11-12, D/H 13-16 N og Åpen C, ferdigtrykte kart, 1:10000.  
Egentegning av løyper på samlingsplass for øvrige klasser, 1:1000.
- Terrang:** Variert terreng med innslag av løvskog, skråli og åpen furuskog. Det er stirikt i området med veivalg på mange strekk.  
Postene ligger tett i enkelte områder, vær nøye med å sjekke koder.

**Dyrket mark:** Det er forbudt å løpe på dyrket mark.

**Klasser og løyper:**

Løype	Klasser
1,5 km N	D/H-12 N
2 km C	D/H 11-12, D/H 13-16N, Åpen C
2,5 km B	D/H 13-14, D70-, Åpen B
3 km A	D15-16, D40-, D50-, D/H 60-, H70-
4 km A	H15-16, D17-, H40-, H50-
6 km A	H17-
4,3 km N/C	LangLett

**Toiletter:** I underetasjen i Idrettshuset, ingen adgang med o-sko.

**Salg:** Fotballgruppas kiosk.

**Løpsleder:** Grete Berntsen, tlf. 93667499, e-post: [grbernt@online.no](mailto:grbernt@online.no)

**Løypelegger:** Audun Bjerknes

God tur i skogen !