



Måren Orienteringsklubb
har gleden av å invitere til



FOLLOLØPET

med KM mellomdistanse og finale i Trimtex Cup

søndag 21. september 2014 i Drøbak

- Samlingsplass:** Follo museum
Merket fra: Riksvei 152 ved innkjøringen til Drøbak
Parkering: Ved Seiersten ungdomsskole og ved Seiersten idrettspark. Følg skilting og anvisning. Ca. 500 m langs vei til samlingsplass.
Offentlig transport: Buss fra Oslo, rute 541, se <https://ruter.no/reiseplanlegger/rutetabeller/follo/>
Stoppested: Seiersten. Gangavstand til samlingsplass som fra parkering.
- Start:** Første ordinære start kl. 11.00. Ca. 600 m til start for N-åpen og Skogsløpet (N-lang), ca. 1000 m for øvrige klasser.
Løpere i N-åpen og Skogsløpet kan starte med selvvalgt starttid mellom 10.00 og 12.00.

Klasser og løyper:

Klasser	Løypelengde	Nivå	Målestokk
H21-	5,4 km	A	1:10000
H19-20	5,0 km	A	1:10000
D21-, H35-, H40-	4,7 km	A	1:10000
H17-18, D19-20, H45-	4,5 km	A	1:10000
H15-16, D17-18, D35-, D40-, H50-	4,1 km	A	1:10000
H55-, H60-	3,8 km	A	1:7500
D15-16, D45-, D50-	3,5 km	A	1:10000
H13-14	3,6 km	B	1:10000
D13-14	3,1 km	B	1:10000
D55-, D60-, H65-, H70-	3,2 km	A	1:7500
D65-, D70-, D75-, D80-, H75-, H80-	2,7 km	A	1:7500
D17-C, H17-C	3,5 km	C	1:10000
D-10, H-10, D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C	2,4 km	C	1:10000
D13-16N, H13-16N, D17-N, H17-N	2,5 km	N	1:10000
D11-12N, H11-12N	2,2 km	N	1:10000
N-åpen	1,7 km	N	1:5000
Skogsløpet (N-lang)	3,8 km	N	1:10000

Det tas forbehold om sammenslåing av klasser ved liten deltakelse. Mindre endringer av løypelengder kan forekomme.

KM mellomdistanse: Løpet gjelder som KM mellomdistanse for Akershus og Oslo orienteringskrets. Følgende klasser er KM-klasser: D13-14, H13-14, D15-16, H15-16, D17-18, H17-18, D19-20, H19-20, D21- og H21-.

Trimtex Cup: Løpet er niende og siste delkonkurranse i Trimtex Cup for klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16.

Se <http://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/124> for stilling og oversikt.

- Skogsløpet:** Skogsløpet er et tilbud til de som kanskje ikke har prøvd orientering før, men som har lyst til å prøve. Løypa har enkle poster, stort sett med stiløping hele veien.
- Kart:** Seiersten, nytt kart, utgitt 2014. Målestokk er angitt i klasse-/løypeoversikten.
- Terreng:** Nærterreng med mye stier og god løpbarhet, middels kupert.
- Påmelding:** Via Eventor <http://eventor.orientering.no/Events/Show/3250> innen tirsdag 16. september kl. 23.59
- Etteranmelding:** Via Eventor innen fredag 19. september kl. 21.00.
På løpsdagen fram til kl. 10.00, med forbehold om ledige kart.
- Påmeldingsavgift:** D/H-16 samt N-åpen og Skogsløpet: kr. 80
Øvrige klasser: kr. 160
Tillegg for etteranmelding henholdsvis kr. 40 og kr. 80.
Ingen etteranmeldingsavgift i klasser under 12 år, samt i N-åpen og Skogsløpet.
- Betaling:** Norske klubber blir fakturert i ettertid. Utenlandske klubber betaler kontant på løpsdagen.
- Premiering:** I henhold til NOFs konkurranseregler. KM-medaljer deles ut i henhold til AOOKs regler for dette.
- Småttroll:** Nisseløp fra samlingsplass fra kl. 10.00. Startkontingent kr. 30. Premier til alle. Den legendariske Drøbaknissen har mistet pakkene sine ute i skogen, og trenger din hjelp. Er du et småttroll, så bli med på pakkejakten allerede i september!
- Barneparkering:** På samlingsplass
- Vask:** Våtklut
- Løpsleder:** Morten Karlsen, mort1kar@online.no, tlf. 41610891
- Løypelegger:** Pål Winsents
- TD:** Ivar Maalen, Ås-NMBU Orientering
- Informasjon:** Eventor: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/3250>
Mårens hjemmeside: <http://maaren-ok.org/>
Folloløpet på Facebook: <https://www.facebook.com/Follolopet?ref=hl>

Velkommen til Folloløpet i Drøbak!

