



PM

Velkommen til Ås by Night & Fog Cup nr 6
fra Berger stadion, Nesodden.

Adkomstmuligheter:

Bil: Hovedveien til Nesodden. Merket ved Berger stadion.

Båt og buss: Båt fra Aker brygge kl 1732, videre med buss 611, til Berger stadion kl 1805
Eller båt kl 1802, buss 611 til Berger stadion kl 1835.

Eller båt kl 1832, buss 621 til Skoklefeldt gård, og løpe derfra (5 min videre sørover).

Valgfri starttid mellom 1845-1945, skriv deg opp på ledig starttid på liste hos arrangøren.

Til start: 2.5 km langs vei. Det er ikke merket til start, men kart med markert strekning til start fås fra arrangørene.

Start: Bemannet start. Husk å starte med minst 3 min mellomrom. Ingen startpost. Terrenget nord for veien til start er forbudt område. Oppvarming langs veien og på sydsiden av veien.

Kart: Tomåsan, 2011, 1:10 000/5m. Meget god kvalitet på kartet. Det er startet utbygging ved Bjørnemyr skole på vestsiden av kartet, men løypene kommer ikke i berøring med dette. Dersom du ser utbyggingsområdet har du bommet grovt. Løypene er håndtegnet med rød BIC.

Løypelengder: H17: 7,3 km
H17K, D17: 4,6 km
DH13-16, åpen B: 2,6 km

Gafling: Phi-metoden er benyttet i den lengste løypa.

Terrenget: Vakker og lettløpt småkupert furuskog med innslag av tettere skog med gran og løvtrær. En god del barmark på toppene, men snø forekommer absolutt. Isete og glatt på stiene, desto mer velbrukte stier, desto mer is. Løypene er lagt på de høyereliggende og mest løpsvennlige områdene av terrenget. Starten ligger høyere enn målet.

Postene: Er merket med skjerm, løse stemplingsenheter og refleks(er), unntatt siste post som har postbukk, skjerm og refleks. Postene skal være godt synlig. Det finnes andre reflekser i terrenget også, og dersom du ikke er oppmerksom kan du bli påvirket av dem.

Målstempling: Skjer ved inngangen til idrettshuset. Brikkeavlesning like etterpå.

Garderober: Finner du i underetasjen av idrettshuset. Varm dusj og badstue.

Kontrollører: Internkontroll ved Stein T og Morten K

God tur i skogen!

Arve Opheim, løypelegger