



har gleden av å invitere til

FOLLOLØPET

med finale i Trimtex Cup

lørdag 12. september 2015 på Nesodden

PM

- Samlingsplass:** Granerud Søndre
<http://startsidenkart.gulesider.no/?q=S%C3%B8ndre%20Granerud%2C%20Nesodden>
- Merket fra:** FV 156 – krysset FV 157 – Søndre Dal
- Parkering:** I pukkverket ved Granerud. Ca. 300 m langs vei til samlingsplass.
- Offentlig transport:** Båt fra Aker brygge, rute B10, 33 min. over hver time. Buss rute 570 (Vinterbro) til Fjell veiskille. Deretter 2 km gange sydover. Se <http://startsidenkart.gulesider.no/m/nAX4b>
 Båt kl. 8.33, buss rute 560 (Hasle), bytte ved Kirken til buss rute 570 (gå 100 m opp veien til annen bussholdeplass).
- Start:** Første ordinære start kl. 11.00. Ca. 900 m til start. Løpere i N-åpen og Skogsløpet kan starte med selvvalgt starttid mellom 10.00 og 12.00.
OBS: Veien til start følger hovedveien. Vi varsler o-løp og strekker bånd. Hold deg på venstre skulder innenfor båndene.
- Start Trimtex Cup:** Trimtex Cup klasser har fellesstart. Første fellesstart kl. 12.10. Start på samlingsplass. Se starttider i PM for Trimtex Cup.

Klasser og løyper:

Klasser		Løypelengde	Nivå	Målestokk
Trimtex Cup - Langdistanse med fellesstart				
H 15-16		6,8 km	A	1:10000
D 15-16		5,6 km	A	1:10000
H 13-14		5,1 km	B	1:10000
D 13-14		4,5 km	B	1:10000
Øvrige klasser - Mellomdistanse med vanlig intervallstart				
H 17-		5,0 km	A	1:10000
D 17-, H 40-	Samme løype	4,6 km	A	1:10000
H 50-		4,6 km	A	1:7500
D 40-		3,9 km	A	1:10000
H 60-		3,9 km	A	1:7500
D 50-, D 60-, H 70-		2,9 km	A	1:7500
D 70-, D 80-, H 80-		2,6 km	A	1:7500
D 17-B, H 17-B		3,3 km	B	1:10000
D 17-C, H 17-C		2,0 km	C	1:10000
D 15-16B, H 15-16B		2,4 km	B	1:10000
Kart i lagsposen:				
D 11-12, H 11-12, D 13-16C, H 13-16C		1,9 km	C	1:10000
D -10, H -10, D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N		1,7 km	N	1:10000
N-åpen		1,7 km	N	1:7500
Skogsløpet (N-lang)		3,2 km	N	1:10000

Samlingsplass:	På gressbakke. Klubbtekt settes opp vest for mål. Se kart over samlingsplass.
Kart:	Jaerteigen, nytt kart, utgitt 2015. Målestokk er angitt i klasse/løypeoversikten. Alle N-klasser og klasser t.o.m. 12 år, samt D/H13-16C får kartet i lagsposen. Husk å ta det med til start!
Terreng:	Terrengtet består av adskilte åspartier med beiteområde mellom som mange av løypene krysser. Det er middels kupert med stort sett god løpbarhet. De lengste løypene har mer kupering lengst øst. En grøft kan være vanskelig å passere. Ingen yngre løpere skal krysse denne. Se kartoppslag. Siste del av løypene inneholder partier med nedsatt løpbarhet. Noe vindfall og hugst. Noen gjerder må krysses. Det er merket av passasjer på kartet. Det betyr at her er gjerdet fjernet/lagt ned. Det er lov å krysse gjerdene andre steder. OBS: Jorder som ikke er skravert med rødt kan løpes på.
Trimtex Cup:	Løpet er niende og siste delkonkurranse i Trimtex Cup for klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16. Sammenlagt stilling, se: http://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/196 OBS: Se tilleggsinformasjon for Trimtex Cup i eget PM.
Premiering:	I henhold til NOFs konkurranseregler. Sammenlagt-premier for Trimtex Cup deltakerne. Premieutdeling vil skje etter hvert som de enkelte klassene er klare. Speaker gir nærmere beskjed.
Småtroll:	«Råtassen» fra kl. 10.00. Start syd på samlingsplass. Startkontingent kr. 30. Premier til alle. Se vedlagt kart over samlingsplass.
Barneparkering:	Syd på samlingsplass. Se vedlagt kart over samlingsplass.
Toaletter:	På veien fra parkering til samlingsplass. På andre siden av hovedveien fra samlingsplass. Se vedlagt kart over samlingsplass.
Vask:	Våtklut
Salg:	Kafé med gode kaker og vafler – Bord og benker under tak.
Løpsleder:	Per Hermann Krøger, p-kroege@online.no , mob. 97046052
Løypelegger:	Tove Strand
TD:	Knut Bjørkelo, Kolbotn & Skimt OL
Informasjon:	Eventor http://eventor.orientering.no/Events/Show/4629 Mårens hjemmeside: http://maaren-ok.org/ Folloløpet på Facebook: https://www.facebook.com/Follolopet?ref=hl

**Samling for
Trimtex Cup
deltakerne:**

Etter løpet vil det bli samling. Se egen innbydelse!

Velkommen til Folloløpet på Nesodden!

