

PM

2-mila, 1-mila, 1/2-mila og Engelsk mil

Søndag 11.oktober kl 11.00

**Samlingsplass:** Nordsiden av Oppsjø. Merket fra Vardåsen skole.

**Parkering:** Begrenset parkering ved stien inn til Oppsjø. Vi anbefaler at parkering skjer på [Vardåsen skole](#). Det er ca. 10 min å gå fra parkering til samlingsplass.

**Etteranmelding:** Det er mulighet for etteranmelding på samlingsplass så lenge det er nok kart. Ingen etteranmeldingsavgift.

**Terrengbeskrivelse:** Det er klassisk Asker-terreng med utfordringer både fysisk og teknisk. Engelsk mil vil gå i et område med flere store stier, de andre løypene vil komme borti litt av hvert.

**Kart:** Målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 meter. De lengste løypene vil løpe på et kart sammensatt av flere kart, med forskjellige utgivelsesår. Løypene går hovedsakelig på orienteringskart, men også et turkart. Kartene er utgitt etter 2008. Det vil bli kartbytte i den lengste løypen etter ca. 1 mil. Engelsk mil vil få utdelt kart ved registrering i løpskontoret.

**Forbudt område:** Veier som er krysset ut på kartet er forbudt å krysse utenom overganger/underganger. Vis forsiktighet ved kryssing eller løping langs andre veier. Hager med olivengrønn er forbudt område (tilsvarende grått på turkartet). Jorder som er gule med prikker er det forbudt å løpe på, kantløping tillat.

Det er mange stup i terrenget. Raskeste veg er ikke ned disse. Det er forbudt å falle ned stup!

**Løypelengder og matstasjon:**

2-mila: ca. 20 km. A-nivå.

1-mila: ca. 10 km. A-nivå.

1/2-mila: ca. 5 km. A-Nivå

Engelsk mil: 1,7 km N/C-Nivå

2-mila har mat- og drikkestasjon etter passering etter 1 mil. Øvrig behov for drikke og næring underveis må medbringes på egenhånd.

**Stemplingsenheter:**

Det er 1 hengende stemplingsenhet på hver post. Hold din plass i køen. Nulleenhet er på samlingsplass. Alle må nulle brikken FØR de løper til start.

**Start:**

Det blir kjørt 2 fellesstarter:

11:00 - 2-mila og 1-mila. Det blir felles oppvarming til start 10:40 (ca. 1,2 km)

11:30 - 1/2-mila og engelsk mil. Det blir felles oppvarming til start 11:10 (ca. 150 m)

Alle må melde seg ved løpskontoret når de ankommer samlingsplass så vi vet hvem som er ute i skogen.

**Mål:**

Det er en stemplingsenhet ved mål med kode 100. Denne benyttes også som passeringspost for 2-mila. Avlesning på MTR. Hvis du mot formodning på bryte så er det viktig at du melder ifra FØR du reiser hjem. Det er ikke merket fra siste post til mål.

**Toaletter:**

Det er ikke toaletter tilgjengelig.

**Dusj:**

Et forfriskende bad i Oppsjø.

**Løpsleder:**

Karoline Andersen (97751338)

**Løypelegger:**

Marit Isachsen (47344578)