



Måren Orienteringsklubb
har gleden av å invitere til



FOLLOLØPET

med KM sprint og Trimtex Cup

Søndag 1.mai 2016 på Tangen centrum, Nesodden

- Samlingsplass:** Tangenåsen ungdomsskole, Nesoddtangen
<http://kart.gulesider.no/m/eolkd>
- Merket fra:** FV 156 krysser FV 106, Skoklefall kapell
- Parkering:** Ved Tangen centrum, og skoler i nærheten. Inntil ca. 500 m til samlingsplass.
- Offentlig transport:** Vi anbefaler offentlig transport med båt fra Aker brygge, rute B10, 33 min. over hver time. Buss rute 565 eller 575 til Tangenåsen, ankomst 01 min over hver time. Deretter 200 meter å gå. Informasjon: <https://ruter.no/>
- Start:** Første ordinære start kl. 11.00. Inntil 900 m til start. N-åpen starter ved samlingsplass med selvvalgt starttid mellom 10.00 og 12.00.
- Start Trimtex Cup:** Trimtex Cup klasser har individuell start fra samme start som øvrige klasser.

Klasser	Antatt vinnertid (min)
KM sprint og Trimtex Cup klasser	
D 15-16, H 15-16	13-15
D 13-14, H 13-14	13-15
KM sprint klasser	
H 21-, H 19-20, H 17-18	13-15
D 21-, D 19-20, D 17-18	13-15
Øvrige klasser - Sprintorientering	
N-åpen	
D-10, H-10, D 11-12, H 11-12	10-12
D 40-, H 40-, D 50-, H 50-, D 60-, H 60-, D70-, H70-, Åpen B	13-15

Det tas forbehold om sammenslåing av klasser ved liten deltakelse. Nøyaktige løypelengder blir angitt i PM. Løpere i N-åpen og H/D-10 og H/D 11-12 kan hente kart på løpskontoret på samlingsplass.

- Kart:** Tangenåsen, utgitt 2016, sprintnorm. Målestokk: 1:4000/5000, ekvidistanse 2,5 m.
- Terreng:** Urbant område med hovedsaklig gate, vei, sti og inntil ca 30% skog. Middels kupering.
- Trimtex Cup:** Løpet er det andre løpet i Trimtex Cup for klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16.
- Stemplingsystem:** Emit stemplingsystem benyttes. Et begrenset antall leiebrikker er tilgjengelig.
- Påmelding:** Via Eventor <http://eventor.orientering.no/Events/Show/6086>
innen mandag 25. april kl. 23.59
- Etteranmelding:** Via Eventor innen fredag 29.april kl. 21.00.
På løpsdagen fram til kl. 10.00, med forbehold om ledige kart.
- Påmeldingsavgift:** D/H-16 samt N-åpen: kr. 80 Øvrige klasser: kr 160
Tillegg for etteranmelding henholdsvis kr 40 og kr 80.
Ingen etteranmeldingsavgift i klasser t.om. 12 år og i N-åpen.
- Betaling:** Norske klubber blir fakturert i ettertid. Utenlandske klubber betaler kontant på løpsdagen.



Folloløpet 2015 – Fellesstart i Trimtex Cup (Foto: Per Hermann Krøger)

Premiering:	I henhold til NOFs konkurranseregler. KM-medaljer til de tre beste i KM-klassene.
Småttroll:	På samlingsplass fra kl. 10.00. Startkontingent kr. 30. Premier til alle.
Barneparkering:	På samlingsplass
Vask:	Våtklut
Løpsleder:	Arve Opheim, arveopheim@gmail.com T: 98005122 og Stein Turtumøygard, stein.turtumoygard@nibio.no
Løypelegger:	Morten Karlsen og Morten Tangen, epost: mort1kar@online.no
TD:	Lars-Evan Pettersson, Kolbotn & Skimt OL, epost: larsevanp@gmail.com
Informasjon:	Eventor http://eventor.orientering.no/Events/Show/6086 Mårens hjemmeside: http://maaren-ok.org/ Folloløpet på Facebook: https://www.facebook.com/Folloløpet?ref=hl

Velkommen til Folloløpet på Nesodden!



Folloløpet 2015 – Fellesstart i D15-16 (Foto: Per Hermann Krøger)