

Folloløpet lørdag 25.august - Skiphelle

PM

Drøbak/Frogn IL og Nesodden IF ønsker velkommen til Folloløpet. Flere har sikkert deltatt i Follo 2-dagers, arrangert hvert 2.år. Folloløpet ønsker vi å arrangere hvert år.

Løyper og klasser

2,8 km(inkl . 500 m merking)	N-Åpen, D11-12N, D13-16N, D17N, H11-12N, H13-16N, H17N
2,9 km	D11-12, D13-16C, D17C, H11-12, H13-16C, H17C
3,4 km	D60, D65, D70, D75, H70, H75
3,5 km	D13-14, H13-14
3,6 km	D50, D55, H65
3,8 km	D17AK, D45, H60
4,3 km	D35, D40, H55, D15-16
5,1 km	H17AK, H50
5,1 km	D17-20, H15-16
6,5 km	H40, H45
7,5 km	D21, H17-20, H35
9,2 km	H21

SAMLINGSPLASS

- Stranden skal være tilgjengelig for badegjestene. Etablør dere helst innfor merket samlingsplass.

START

- Det er merket til start med rødhvite ”o-bånd”. Veien til start er tilbake til parkeringsplassen, passere broa over bekken sydover forbi Skiphelle hotell og oppover lia (Ta hensyn til bryllupsfeiring i hotellet).
- Beregn 20 min gåtid til start(90 m stigning).
- Første start er kl.12 – N-åpen har fri start fra kl. 11. Startlister finnes i lagsposene, samt oppslag på samlingsplass og start. Brikkelapper fins i lagsposen. Opprop 3 minutter før start (følg med ”opprops-klokke”). Til startpost (trekant på kartet) er det ca. 100 meter.

KART

- Kartet ble utgitt i 2006 og er oppslått på samlingsplass. Kartet har god kvalitet. Målestokk er 1: 10 000, ekvidistanse 5 meter. Kartet kan kjøpes i vår salgsbod. Alle N-klasser og klasser t.o.m. 12 år får kartet i lagsposen. Øvrige klasser får kartet i startøyeblikket. Postbeskrivelser er trykket på kartet. Det fins også løse postbeskrivelser ved start.

LØPSTERRENG

- Enkelte hogstflater fremstår som noe mer gjengrodd enn kartet gir inntrykk av. I hogstflater markert med dårlig løpbarhet er undervegetasjonen mange steder ca 1m høy etter en fuktig sommer med god vekst. Tømmerslep i hogstflater har også dårligere løpbarhet enn normalt pga. undervegetasjon.
- De tre lengste løypene skal krysse en stor bekk to ganger. Ved første gangs kryssing er det markert to passeringpunkter på kartet. Disse behøver løperne ikke ta hensyn til. Vannføringen er nå så liten at bekken kan krysses overalt i dette området. Ved andre gangs passering er det naturlig kryssingspunkt ved væskepost hvor det er bro over bekken.
- Det er noe flått i terrenget og vi anbefaler alle løperne å sjekke seg selv grundig etter løpet.
- Det er forbudt å løpe på dyrket mark.
- Alle løperne passerer gjennom et hytteområde mot slutten av løypene. Vis hensyn og unngå å løpe over hyttetun.
- Nedløpingen til siste post er for flere løyper på bratt sti - VÆR FORSIKTIG!
- I de lengste løypene er det væskepost ca. halvveis i løypa.

PREMIERING

- Premieutdelingen skjer så raskt som klassene er klare.
- Premier: 1/3 i D/H 13-16 og 1/8 i D/H 17. I nybegynner-klasser opp til og med 12 år premieres alle som fullfører.

ANNET:

- Toaletter fins rett ved mål. Det er ingen toaletter ved start.
- Småtroll arrangeres fra kiosken nord for samlingplassen (atkomsten fra parkering)
- Barneparkering sentralt på samlingsplass
- 1.hjelp ved arrangør (mob. 99546342)

SALGSBOD

- Prøv nystekte sveler! Varme pølser! Varm kaffe! Sund frukt i beger! Brus m.m.

BADESTRAND

- Avslutt løpet med et bad i fjorden!

Ha en god dag i skogen! Hilsen DFI og NIF