

# PM

## Måren orienteringsklubb ønsker velkommen til Folloløpet og Trimtex-cup, 15. mai 2010 på Myklerud, Nesodden

### Terreng

Småkupert, lettløpt og hyggelig. En del stier. En ny hogstflate er vist på kartoppslag. Denne er ikke tegnet inn på løpskartene.

### Klasser og løypelengder, mellomdistanse

H15-16	3,5 km
D15-16	3,3 km
H13-14	3,1 km
D13-14	3,2 km
H21	4,9 km
D21, H17-20, H35	4,4 km
H40, H45	3,6 km
D17-20, H50, H17AK	3,5 km
D35, H55	3,5 km
D40, D45, H60	3,4 km
D17AK, D50, D55, H65	3,2 km
D60, D65, D70, D75, D80, H70, H75, H80	3,1 km
D17C, H17C	3,2 km
D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C	2,4 km
D13-16N, H13-16N, H17N, D17N	2,1 km
H11-12N, D11-12N, N-åpen	1,9 km

Komplette startlister er oppslått på samlingsplass. Sjekk brikkenummer og foreta evt. korreksjoner i sekretariatet.

### Til start

900 m. Merket med orange-hvite bånd sør-vest på samlingsplass, derfra nordover langs vei.

Samme startsted for alle klasser.

Selvbetjening av backuplapper på start

### Startprosedyre

Opprop 3 minutter før start

Fri start for N-åpen mellom kl 10 og 12:30

Det vil være løse postbeskrivelser på start alle klasser.

Startpost ca 20 m etter start.

## **Kart**

Kartet har målestokk 1:10 000, 5 m ekvidistanse, utgitt 2008.

NB! N-klasser og klasser t.o.m. 12 år, samt D/H 13-16C får kartet utdelt på samlingsplass.

Øvrige klasser får kartet i startøyeblikket.

## **Trimtex-cup**

Ledertrøyer og klatretrøyer utdeles på samlingsplass.

Alle løpere i Trimtex-cup skal bære startnummer. Nummeret hentes ved start.

Alle Trimtexklasser har et klatrestrekk, der det konkurreres om beste strekktid. Dagens klatrestrekk er ganske kort, men med flere mulige veivalg.

Løperne må på forhånd merke seg hvilket strekk som er klatrestrekket:

- H15-16 har klatrestrekk fra post 8 til post 9
- D15-16 har klatrestrekk fra post 7 til post 8
- D13-14 har klatrestrekk fra post 7 til post 8
- H13-14 har klatrestrekk fra post 7 til post 8

## **Forbudte områder**

Enkelte løyper kan komme i kontakt med en sti som går i kanten av et jorde. Det er tillatt å følge stien langs jordekanten, men IKKE tillatt å løpe inn på jordet.

## **Spesielle forhold**

Det er mange poster i skogen, husk å sjekke kodene!

NB! Innløp fra siste post til mål krysser riksveien i et fotgjengerfelt. Kryssingspunktet er bemannet med vakter som vil holde igjen biltrafikken. Følg merkingen fra siste post til kryssingspunktet. Kryssing utenfor fotgjengerfeltet er forbudt!

I klassene D11-12N, H11-12N, N-åpen er strekket mellom post 2 og post 3 merket med bånd i skogen.

Badevannet i Oslofjorden er nå smeltet, og det er mulig å ta en dukkert ved Fagerstrand – følg RV157 videre vestover og ned mot sjøen.

## **Premiering**

I henhold til NOFs regler.

Premieutdeling fortløpende etter hvert som klassene blir ferdige.

## **Toalett**

På skolen, se merking. Det er ikke toaletter ved start.

## **Vask**

Våtklut

## **Barnepark og småtroll**

På samlingsplass

## **Førstehjelp**

Tilgjengelig på samlingsplass