



PM O-løpet i Ås trippelen 2011 og Foll-O-karusell nr. 1

Velkommen til orienteringsløp i UMB-parken!

Åstrippel:

Alle som har deltatt tidligere er påmeldt, men må registreres.

Ved registrering får du en Emit-brikke som brukes til postkontroll og tidtaking.

Du får også tildelt en starttid. Startlistene er også slått opp på samlingsplass.

Løpere i klassene 0-6 år, 7-8 år, 9-10 og 11-12 år får kartet utlevert sammen

med brikke og startnummer. Øvrige klasser får kartet i startøyeblikket.

De som har vært med på både skirenn og parkløpet skal løpe med startnummer.

I klassene opp til 10 år, gis sammenlagtpremien ved innlevering av startnummer.

I de øvrige klassene blir det premieutdeling så fort en sammenlagtvinner er kåret.

Vi hjelper gjerne nybegynnere. Bare spør hvis det er noe som virker vanskelig!

Foll-O-karusell:

Alle som ikke har gjort påmelding på nett må melde seg på i sekretariatet. Dette gjelder også Åstrippelløpere som vil ha resultat i Foll-O-karusellen.

Fri start mellom kl 18 og 19.

D/H-12N, D/H 13-16N, D/H 13-16C og D/H 11-12 får kartet før start, øvrige klasser får kartet i startøyeblikket.

Postkoder

Fordi det er mange løyper, er alle postene utstyrt med en kode. Når du kommer til din post, må du derfor sjekke at koden er riktig. Hvis det er riktig kode, er det riktig post. Du må stemple på alle postene i din løype, og i riktig rekkefølge for å få godkjent løpet.

Postkodene står i postbeskrivelsen der det også står hva slags postdetalj du skal finne. I tillegg er postene merket med både postnummer og postkode på kartet. Hvis det for eksempel står 2-32 ved siden av en post, betyr det at det er din 2. post og at den har kode 32. Hvis du da finner en post det står 32 på, har du funnet riktig post og kan løpe videre til neste.

Kart:

NLH-parken, 1:5000, 2,5 m ekvidistanse. utgitt 2004 av Ås IL.

Det betyr at 1 cm på kartet, tilsvarer 50 m i terrenget, og at høydekurvene markerer stigning på 2,5 meter.

Løyper

LØYPER	ÅSTRIPPEL	FOLL-O-KARUSELL
450 m (merket)	D/H 0-6, D/H 7-8	
0,85 km	D/H 9-10	D/H -12N
1,73 km	D/H 11-12	D/H 11-12, D/H 13-16N, Åpen C
1,85 km	D/H 13-14	D/H 13-14, D/H 70, Åpen B
2,38 km	D/H 15-16, D40-59	D 15-16, D 40, D 50, D/H 60
2,86 km	D17-20, D21-39, H40-59	D 17, H 15-16, H 40, H 50
3,15 km	H 17-20, H21-39	H 17

Husk disse reglene:

1. Det er ikke lov å løpe gjennom hekker, blomsterbed, på nysådd mark og lignende (det lønner seg ikke heller!)
2. ”Gusjegrønt” markerer hage/eiendom og er forbudt å løpe på.
Se kartoppslag
3. Husk varsomhet ved trafikkerte veger
4. Postene ligger tett. Husk å sjekke postkoder.

GOD TUR!

Løypelegger
Per Henning Bjerva

Løpsleder
Ingunn Berget