



Velkommen til Åstrippel og Foll-O-karusell onsdag 18. mai

Onsdag 18. mai arrangerer Ås IL o-gruppa siste del av Åstrippel og Foll-O-karusell løp nr 1.

Åstrippel	Foll-O-karusell
En tredelt konkurranse med skirenn, terrengløp og o-løp i regi av Ås idrettslag. Alle som har vært med på alt får premie og i klasser fra 10 år kåres en sammenlagtvinner. For fullstendig innbydelse se http://tinyurl.com/astrippel	En serie på fire orienteringsløp for o-løpere i alle aldrer. Også her kåres det sammenlagtvinners, og t.o.m. 16 år er det premie til de som er med minst 3 ganger. Årets første Follo-karusell er et sprint løp, og løypene er derfor kortere enn de vil være i øvrige løp. For mer informasjon om Foll-O-karusellen se http://follokarusellen.com/
Har du lyst til å prøve orientering, men har ikke vært med i Åstrippel? Det er bare å komme. Du kan da melde deg på i Foll-O-karuselløpet.	

Felles informasjon

Sted: UMB-parken, ved Tårnbygningen

Parkering: GG-hallen, merket fra RV 152

Start: Fra kl 18.00, registrering og påmelding fra kl. 17.30

Tidtaking/poststempling: Det er EKT på alle poster, i alle klasser.

EKT er et elektronisk tidtakersystem som også brukes for å kontrollere at en løper har vært på alle postene, i riktig rekkefølge. Hvis du ikke har EKT-brikke får du låne av arrangøren.

Påmelding:

De som har deltatt i Åstrippelen er automatisk påmeldt og startkontingent er allerede betalt. Løpere i Foll-O-karusell kan melde seg på når de kommer, eller aller helst på forhånd via http://brikkesys.no/index.php?option=com_brikkesysentry&raceid=433. Startkontingent for Foll-O-karusell er 40,- for klasser opp til og med D/H -16, Kr. 60,- for øvrige klasser. Startkontingenten faktureres klubbene i etterkant.

Kart: UMB-parken, målestokk 1:5000, ekvidistanse 2,5 m

Løyper og klasser: Løypene går hovedsakelig i UMB-parken. De lengste løypene kommer også ut i Nordskogen. Postene skal være lette å finne, utfordringen er å finne den raskeste veien mellom postene. Som du ser nedenfor så passer løyper og aldersklasser overens, slik at det ikke er noe i veien for å delta i trippel og karusell med samme løpet.

Løyper	Åstrippel	Foll-O-karusell
500 m (merket)	D/H 0-6, D/H 7-8	
0,9 km	D/H 9-10	D/H -12N
1,6 km	D/H 11-12	D/H 11-12, D/H 13-16N, Åpen C
1,9 km	D/H 13-14	D/H 13-14, D/H 70, Åpen B
2,3 km	D/H 15-16, D40-59	D 15-16, D 40, D 50, D/H 60
2,8 km	D17-20, D21-39, H40-59	D 17, H 15-16, H 40, H 50
3,2 km	H 17-20, H21-39	H 17

Løypelegger: Per Henning Bjerva

Resultater/premieutdeling: Fortløpende og på internett, <http://brikkesys.no>

Kiosk: Salg av kaffe, kaker, brus. Saft til alle ved målgang.

Løpsleder: Ingunn Berget