



Måren Orienteringsklubb inviterer til  
**FOLLOLØPET 2010 og Trimtex cup**  
Kretsløp lørdag 15. mai på Nesodden

**Frammøte: Myklerud skole.** Merket fra krysset RV156/RV157 mot Fagerstrand.  
Se kart på: <http://kart.gulesider.no/m/pqePp>

**Kart:** Svestadtjern 1:10 000, 5m, utgitt 2008  
**Terreng:** Småkupert med en del stier  
**Start:** Første start kl 1100. Inntil 900 meter fra samlingsplass til start

#### Klasser og løyper

Trimtex-cup Delkonkurransen 2		Mellomdistanse
Klasse	Nivå	Løypelengde
H15-16	A	3.5 km
D15-16	A	3.2 km
D13-14	B	3.0 km
H13-14	B	3.1 km

Øvrige klasser	Løypelengde
<b>A-nivå:</b>	
H21-	4,9 km
D21, H17-20, H35-	4,3 km
H40-, H45-	3,6 km
D17-20, H50-, H17-AK	3,5 km
D35-, H55-	3,5 km
D40-, D45-, H60-	3,4 km
D17-AK, D50-, D55-, H65-	3,2 km
D60-, D65-, D70-, D75-, D80-, H70-, H75-, H80-	3,0 km
<b>C-nivå:</b>	
D17-C, H17-C	3,3 km
D11-12, H11-12, D13-16C, H13-16C	2,3 km
<b>N-nivå:</b>	
D13-16N, H13-16N, D17-N, H17-N	2,2 km
D11-12N, H11-12N, N-åpen	2,0 km

Det tas forbehold om sammenslåing av klasser ved liten deltakelse.  
Mindre endringer av løypelengder kan forekomme.

Klasse N-åpen kan starte fra en time før første ordinære start.

**Påmelding:** Innen mandag 10. mai, via Mårens hjemmeside: [maaren-ok.org](http://maaren-ok.org) eller ved å gå direkte til <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1201>

**Etteranmelding:** Via Mårens hjemmeside, evt. e-post [anbjorn@datamorgana.no](mailto:anbjorn@datamorgana.no) fram til torsdag 13. mai kl 18. Mulig også på samlingsplass løpsdagen før kl 10 så langt kartene rekker.

**Påmeldingsavgift:** Løpere 16 år og yngre: kr 60  
Løpere 17 år og eldre: kr 120  
Tillegg for etteranmelding hhv. Kr. 30 (13-16år)  
og kr. 60 (17-år)  
Deltakende klubber faktureres i etterkant av løpet.

**Premiering:** Etter NOFs regler.

**Småtroll:** Småtrollopplegg fra 1 time før første start.  
Startkontingent kr 20. Premier til alle.

**Barneparkering:** På samlingsplass.

**Vask:** Våtklut.

**Informasjon, starttider og resultater:**

Hjemmeside: [maaren-ok.org](http://maaren-ok.org)

**Løpsleder:** Anbjørn Grindheim  
Tlf 91728391, e-post [anbjorn@datamorgana.no](mailto:anbjorn@datamorgana.no)  
**Løypelegger:** Stein Turtumøygard