



## PM Ås by Night & Fog Cup #1 – Gaupesteinmarka

**Samlingsplass/veibeskrivelse:** Ta til høyre 300 m etter Ski kirke på veien fra Ski til Enebakk, så til venstre Oppsandveien mot golfbanen etter nye 350 meter. Oppsandveien deler seg noen ganger før samlingsplass, og ved minst et tilfelle skal man følge den smaleste vei. Se etter merking (postskjermer + reflekser). Vi kjører gårdsveier, delvis litt snirkling gjennom gårder – vis hensyn og avpass farten. Det oppfordres til samkjøring. Beregning av reisetid: Sett av 10 min til biten fra Ski kirke til samling.

**Til start:** 420 meter lett løpbart på gårdsvei og jorde (halmstubb).

**Start:** Individuell start (startliste publiseres på cupens nettside innen mandag kl 18.00). Starttrekant markert med refleks, og synlig fra tidsstart (70-80 meter).

**Kart og terreng:** Løpet går på helt nytt kart (Granerud 2009, 1:10 000) av god kvalitet. Middels kupering, en god del åpen furuskog på åsene, noe tettere granskog og kratt mellom åsene i deler av terrenget. Mørkt grønt er nettopp det, lysere grønt kan oppleves som hyggelig og nokså løpbart. Åpne myrer er våte og kan være tunge, så om noen finner det formålstjenlig å krysse en stor åpen myr på ett av strekkene (H17), så kan det være lurt å tenke trasévalg (bevokest myr er ofte fastere).



**Spesielle hensyn:** Like før mål vil du passere et hus - styr godt klar av privat hage. Det er tillatt å løpe på dyrket mark (all dyrket mark i løpstrasé er halmstubb – ikke det at det er mye dyrkamark uti Gaupesteinmarka, men dessverre har løypeleggerne lagt mål slik at dere kan sette dere rett i bilen og kjøre hjem, og da ble det litt vel urbant på slutten ...).

**Poster:** Reflekser (ikke postflagg), stemplingsenheter på bukk.

**Postbeskrivelser:** IOF-symboler, på kart + løse ved start.

**Løypetrykk:** Rød BIC-penn på trykte kart



Løyper:	Lengde	Ant. poster	Stigning	Stipulert bestetid
H17	7,59 km	10	200 m	58 min
D17/H17K	4,55 km	8	150 m	45 min

Med ønske om en godtur i "Follos siste villmark"!

Wendy & Jo Inge ☺

arrangører/løypeleggere