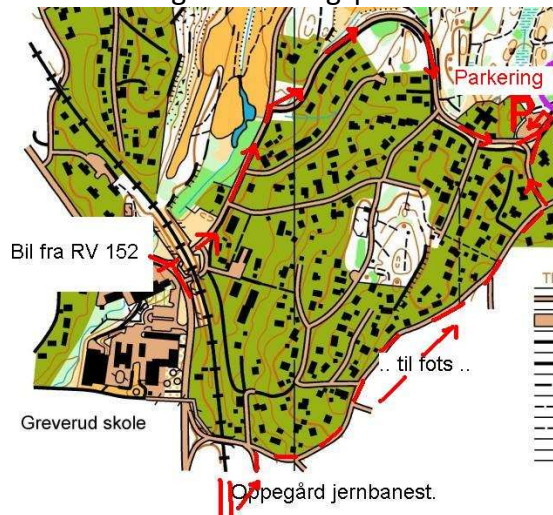


Innbydelse ÅBNFC#2 tirsdag 8. Desember 2009

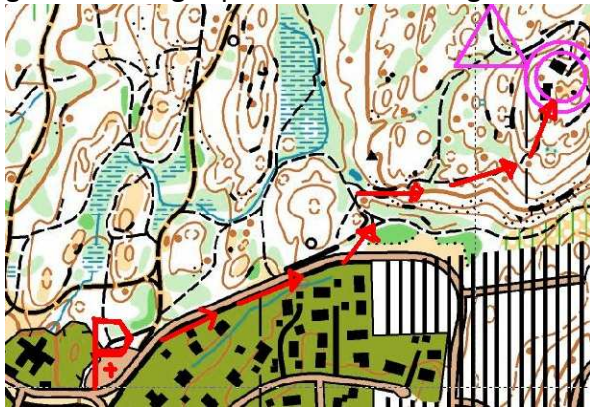
Frammøte:

Ved Slåbråten Barnehage, se informasjon på ÅBNFC's hjemmesider. Det er 900 meter fra Oppegård jernbanestasjon med forbindelse mot Skøyen og Ski hver halvtime. De som bruker GPS kan søke på "rolf presthus vei 21", parkeringsplass til venstre rett etter barnehagen. 500 meter å gå til samlingsplass.



Samlingsplass:

Oppegård ILs Badstue på Laugskollen tilbyr garderobe, dusj, badstue (separat herre og dame), varm peis, mm etter løpet. Vi håper du ønsker å benytte tilbudet på tross av en garderobeavgift på kr 20.-. Servering av kaffe og salg av mineralvann etc.



NB: Det er **forbudt** med o-sko og gjørmete tøy inne, så "grovkifting" etter løpet **må foregå ute**. Hvis det er nedbør henger vi opp presenning. Ute er det også plattinger og trapper som vi ikke skal trække på med piggsko. Respekter derfor avsperringer på stedet.

Kart:

Pinnåsen 2007, 1:10000, 5 m ekvidistanse. Holder fortsatt meget god kvalitet i traseene. En (mindre viktig) kartkorreksjon nær siste post – se oppslag (ikke på løpskartet i langløypa).

Løyper (forbehold om endringer):

H17	6,7 km, A, 23 poster, 220 m stigning, sommerfuglgafling
H17K, D17	4.6 km, A, 14 poster, 140 m stigning
Åpen	3.2 km, B/C, 9 poster, 100 m stigning

Løpetrykk:

6.7 km: rød BIC på trykt kart.

4.6 og 3.2 km: fargekopier i M 1:7500 (for ekstra god lesbarhet).

*De i 4.6 km som ønsker rød BIC på trykt kart 1:10000 må **bestille dette direkte** fra arrangør umiddelbart etter sin påmelding.*

Startordning:

Individuell start fra kl 18:00. 100 meter fra samling til start. Startintervall 3 minutter, men kommer an på deltakelse. Kart deles ut i startøyeblikket. Løse postbeskrivelser i de to lengste løypene.

Terreng:

For det meste detaljrikt, småkupert skogsterreng med bra framkommelighet. Langløypa har partier med uryddig bønn.

Poster:

Alle poster har EKT (løs eller på bukk) og vanlige skjermer. Poster i de korte løypene har reflex av varierende styrke. De postene som brukes kun i langløypa har **ikke** reflex!

Deltakerne oppfordres til å mene noe om markering av postene (etter løpet).

Løypelegger: Knut Bjørkelo, tlf 45 47 69 51