

# Rankingløp 11 onsdag 28. august 2019

## ”Veivalgsløpet 2019”

Arrangører: Nydalens Skiklub og Geoformersforumet på Facebook i samarbeid med IL Geoform & OSI

### Velkommen til rankingløp nr. 11 fra Frognerseteren

**Samlingsplass:** Samlingsplass er ved Sporten Frognerseteren og dens utmerkede P-plass, ved porten til Nordmarka.

**Kommunikasjon:** Offentlig kommunikasjon: T-bane til Frognerseteren stasjon, 5 min gange.

Klikk på lenken [Ruter.no](http://Ruter.no) for å finne når du bør reise fra din bussholdeplass/t-banestasjon til Frognerseteren T-stasjon. For de som kommer med bil, elsykkel, motorsykkel, sykkel etc på asfalterte veier, følg anvisninger til [Sporten, Frognerseteren](#) som framkommer ved bruk av Veibeskrivelse i Google Maps fra din avreiseposisjon.

**Parkering** På parkeringsplassen ved Sporten, Frognerseteren, evt. nedenfor Frognerseteren om det blir fullt ved parkeringsplassen ved Sporten.

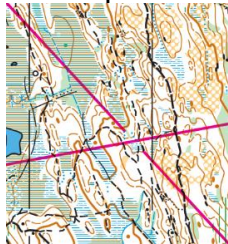
**Starttid:** 16:30 – 18:30. Siste målgang 19:30.

**Start:** Det er ca. 1,7 km til start. Følg skogsveien inn til Heggehullet. Derfra merket siste biten til start, opp den lille blåmerka stien som går opp mot Frønsvollan Gård, og litt nordvest for denne.

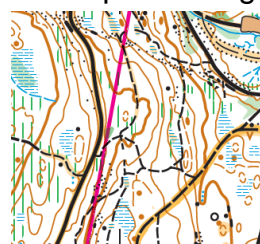
**Kart:** Tryvannstårnet, nyrevidert i 2019 av Per Fosser, VM-gull stafett i 1970 og morfar og mentor for VM-sølvvinner Kasper Fosser. Målestokk 1:7 500, 5 m ekvidistanse.

**Terreng:** Variert. I starten av løypene: Delvis åpen vakker «eventyrskog» med mye myrer og åpen blanda skog, delvis skrålier med til dels tett granskog. Noe fersk tynningshogst. Blanda kupering. På slutten: Sti-, skiløype- og skogsveirikt skrålitterreng med noe rufsete bunn. Kupert.

Eksempel terreng første del:



Eksempel terreng andre del:



- Løyper:** Lang ca. 5,9 km (A) 11 poster. A3 format  
Mellom ca. 4,0 km (A) 11 poster. A3 format.  
Kort ca. 2,2 km (A) 6 poster. A4 format.
- Løypene vil ha langdistansekarakter med mye veivalgsstrek, derav løpets kallenavn.
- Plast:** Gjenbruk er bra, ta med egen plastlomme fra tidligere løp om du kan
- Tidtaking:** Emit brikke (Utleiebrikke kr 20.-)
- Startkontingent:** Medlemmer av Geoform/OSI, arrangør; kr 30.  
Barn/ungdom 0-16 år: kr 30.  
Alle andre: kr 50.  
Esso og DNV: kr 0 (faktureres klubbene)
- Betalingsmåte:  
Vipps eller kontant, men helst **Vipps** (Send penger) **98227747**  
(Sindre Langaas)
- Bompenger:** Det vurderes å innføre bompenger a kr 5 ved bommer over 2 minutter (per post), men dette vil kun implementeres om det tillates av NOF. Følg saken nærmere på Geoformersforumet på Facebook om dette vil tillates.
- Gps-tracking:** Ved hjelp av løpernes egne GPS-klokker el I som siden kan tankes opp til Livelox.
- Tidtaking:** Emit brikke (Utleiebrikke kr 20.-)
- Resultater:** <http://ilgeoform.no/rankinglop/> og <http://eventor.orientering.no>
- Arrangør:** Nydalens Skiklub (Sindre Langaas/Tore Kjølseth/Peer Stiansen) og Geoformersforumet på Facebook, i samarbeid med IL Geoform (bl a Jon Lahlum) og OSI.
- Kontaktperson:** Sindre Langaas, mob. 98227747, [sindre.langaas@gmail.com](mailto:sindre.langaas@gmail.com)