



Morgenfrisk i Follo #1

lørdag 27. april 2018 kl. 10.00 – 12.00

Velkommen til et uhøytidelig orienteringsløp fra Østre Greverud Idrettshall. Løpet går på Pinnåsen, som er et strikt turområde mellom Greverud, Sofiemyr og Oppegård.

- Parkering:** Bruk parkeringsplasser ved idrettshallen.
- Kollektivt:** Tog til Greverud eller Oppegård stasjon som ligger 1 km fra idrettshallen
- Starttid:** Første start er kl. 10:00. Fri start frem til kl. 11:30. Alle må være i mål til kl. 12:30
- Kart:** Pinnåsen (2017). Målestokk 1:7500, 5 m ekvidistanse
- Ferdigtrykte løyper på vannfast papir for dem som er forhåndspåmeldt. Vi setter derfor pris på at alle melder seg på i Eventor.
- Løyper:**
- C-Åpen: 3,5 km, 7 poster
 - A-Kort: 2,8 km, 7 poster
 - A-Lang: 5,7 km, 15 poster
- Uten tidtaking:** PDF-filer med løypene legges ut på Eventor, og postene står ute fra torsdag kveld til tirsdag kveld. Da er det fritt frem å prøve seg på egenhånd, men vi oppfordrer alle til å betale kr. 30 per kopi til VIPPS 560899.
- Startnummer:** Forhåndspåmeldte, som ikke allerede har fått startnummer i Morgenfrisk, vil få utdelt sitt eget unike startnummer ved ankomst. Vi oppfordrer alle til å ta vare på startnummer og bruke dem på Morgenfrisk-løpene.
- Startkontingent:** Kr. 50 for alle. Dette dekker kart, sesongens startnummer og tidtaking.
- Forhåndspåmelding:** I Eventor frem til torsdag 25. april kl. 23.59:
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/11068>
- Direktepåmelding:** Ved fremmøte mellom kl. 10:00 og kl. 11:00. Obs! Ferdigtrykte løyper på vanlig papir. Vennligst ta med egen plastlomme til kart.
- Betaling:** Kun Betaling med VIPPS 560899 eller kontant ved fremmøte. Det er ingen klubbfakturerings.
- EMIT-brikke:** Lånes ut. NB! Kr. 600 for tapt brikke.
- Arrangør:** Kolbotn og Skimt OL
- Resultater:** Løpende resultater under løpet på Brikkesys. Følg lenke fra Eventor. Offisiell resultatliste på Eventor.
- GPS-sporing:** Livelox. Følg lenke fra Eventor.