



Morgenfrisk i Follo #3

lørdag 25. mai 2019 kl. 10.00 – 11.30

Velkommen til et uhytidelig orienteringsløp fra Østre Greverud Idrettshall. Løpet går på Pinnåsen, som er et strikt turområde mellom Greverud, Sofiemyr og Oppegård. Langløypa vil denne gang strekke seg nordover mot Sofiemyr i deler av terrenget som ellers er lite brukt.

- 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). 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: 3,6 km, 6 poster, 1:7500
 - A-Kort: 2,7 km, 7 poster, 1:7500
 - A-Lang: 5,6 km, 12 poster, 1:10000
- Uten tidtaking:** PDF-filer med løypene legges ut på Eventor så fort postene er ute i terrenget. 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 fredag 24. mai kl. 19.00:
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/11071>
- Direktepåmelding:** Ved fremmøte mellom kl. 10:00 og kl. 11:30. 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.