



Morgenfrisk i Follo #4

lørdag 22. juni 2019 kl. 10.00 – 11.30

Velkommen til et uhytidelig orienteringsløp fra Bøleråsen skole. Løpet går i det idylliske området rundt Bukkestitjern. De lengste løypene går østover og opp på de furukledde åsene sør for Siggerud. De som virkelig vil meske seg med dette terrenget, kan velg en ekstra lang løype denne gangen: A-ultra!

- Parkering:** Det er flere parkeringsmuligheter i området. Se oversiktskart nederst i innbydelsen.
- Kollektivt:** Tog til Vevelstad stasjon og Buss 510 til Bøleråsen skole, som ligger 1,7 km fra stasjonen.
- Starttid:** Første start er kl. 09:30. Fri start frem til kl. 11:30. Alle må være i mål til kl. 12:30. NB! Løpere i A-ultra må tilpasse sin starttid etter kapasitet!
- Kart:** Bukkesti (2019). 5 m ekvidistanse
- Ferdigtrykte løyper på vannfast papir til dem som er forhåndspåmeldt. Vi setter stor pris på at alle melder seg på i Eventor.
- Løyper:**
- A-kort: 3,0 km, 8 poster, 1:7500
 - C-åpen: 3,6 km, 9 poster, 1:7500
 - A-lang: 5,8 km, 12 poster, 1:10000
 - A-ultra: 8,7 km, 16 poster, 1:15000 (eller 1:7500 dobbeltsidig)
- Uten tidtaking:** PDF-filer med løypene legges ut på Eventor så fort postene er ute i terrenget. Postene står normalt 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. De som melder seg på i A-ultra, vil få et «special edition» nummer! Vi oppfordrer alle til å ta vare på startnummer og bruke dem på senere Morgenfrisk-løp.
- Startkontingent:** Kr. 50 for alle. Dette dekker kart, sesongens startnummer og tidtaking.
- Forhåndspåmelding:** I Eventor frem til fredag 21. juni kl. 19.00:
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/11466>
- Direktepåmelding:** Ved fremmøte mellom kl. 09:30 og kl. 11:30. Obs! Kun ferdigtrykte løyper på vanlig papir for direktepåmeldte. Vennligst ta med egen plastlomme til kart ved direktepåmelding.
- 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 etter løpet er avsluttet.

GPS-sporing: Livelox. Følg lenke fra Eventor.

Bilde: Samlingsplass, start og parkeringsmuligheter:

