



Morgenfrisk i Follo #7

lørdag 10. august 2019 kl. 10.00 – 11.30

Velkommen til orienteringsløp fra Ingierstrand Bad. Løpet går i terrenget mellom Ingierstrand og Hvervenbukta som er relativt flatt, med blandet skog og en del stier. Småkupert og skiftende vegetasjon gjør deler av terrenget ganske så krevende orienteringsteknisk.

- Parkering:** Parkering på parkeringsplass for Sandbukta rett før Ingierstrand Bad.
- Kollektivt:** Ingen kollektivtilbud så tidlig på dagen.
- Starttid:** Starttiden er fra 10:00 til kl. 11:30. Alle må være i mål til kl. 12:30.
- Kart:** Hvitebjørn (2011). 5 m ekvidistanse. Grøntområdene har mange steder blitt mindre grønne, men generelt er kartet meget godt, men inneværende uke er det hogd øst i terrenget. Ny hogst er merket med lilla skraverings!
Det er ferdigtrykte løyper på vannfast papir for de som melder seg på i Eventor. Direktepåmeldte får kart på vanlig papir og må ha med egen plastlomme.
- Løyper:**
- | | |
|-----------|---------------------------|
| C-åpen: | 2,4 km, 7 poster, 1:5000 |
| A-kort: | 2,7 km, 10 poster, 1:5000 |
| A-mellom: | 3,5 km, 13 poster, 1:7500 |
| A-lang: | 4,5 km, 14 poster, 1:7500 |
- 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 utskrevet kart til VIPPS 560899.
- Startnummer:** Forhåndspåmeldte, som ikke allerede har fått startnummer i Morgenfrisk, vil få sitt eget unike startnummer. Vi oppfordrer alle til å ta vare på startnummer og bruke dem på senere Morgenfrisk-løp.
- Startkontingent:** Kr. 50 for alle til VIPPS 560899 eller kontant. Dette dekker kart, sesongens startnummer og tidtaking. Det er ingen klubbfakturerings.
- Forhåndspåmelding:** I Eventor frem til **fredag 9. august kl. 19.00:**
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/11469>
- Direktepåmelding:** Mellom kl. 10:00 og 11:30 på løpsdagen.
- EMIT-brikke:** Tidtakingsbrikker til utlån. NB! Kr. 600 for tapt brikke.
- Resultater:** Resultater legges løpende ut på Brikkesys.no. Følg lenke fra Eventor. Offisielle resultater legges over til Eventor etter løpet.
- GPS-sporing:** GPS-spor kan legges ut på LiveloX og blir synlige fra kl. 12:00.