



Morgenfrisk i Follo #8

søndag 22. september 2019 kl. 10.00 – 11.30

med jaktstart i «Brødrene Lahlums dobbel»

Velkommen til orienteringsløp i Gaupesteinmarka med samlingsplass på parkeringsplassen ved golfbanen på Smerta. Løpet går i et terreng som er preget av høydedrag med stor og åpen furuskog. Mellom høydedragene er det myrer og partier med tettere granskog. Det er relativt få stier i terrenget, så myrer og bekker blir viktige ledelinjer på veien mellom postene.

Spesielt for dette løpet, er at det tilbys klasser med jaktstart. Jaktstarten baserer seg i på resultatene fra [OSI/GeoForm Rankingløp 14, lørdag 21. september](#). Avstand til vinner i det løpet deles på 4 og bestemmer starttidspunkt i klassene Jaktstart-kort, Jaktstart-mellom og Jaktstart-lang. Dersom man ikke har deltatt eller er mer enn 20 minutter bak vinner på lørdag, kan man delta i fellesstart 5 minutter etter vinner. Man kan også starte i de vanlige klassene med fri start, dvs. C-åpen, A-kort, A-mellom eller A-lang.

Parkering: Parkering på parkeringsplassen ved golfbanen på Smerta. På Google maps kan man søke på [Ski golfklubb](#) for å finne frem. Avstand fra parkering til samlingsplass er 0 meter.

Kollektivt: Ingen enkel adkomst med kollektivtransport. Samkjøring eller eventuelt kombinasjon av kollektivtrafikk og sykkel anbefales.

Starttid: Fri start mellom kl. 10:00 til kl. 11:30. Alle må være i mål til kl. 13:00. Avstand fra samlingsplass til start er ca. 1000 meter!

Tidspunkt for jaktstartene er som følger:

10:15 Start leder Jaktstart-kort

10:20 Fellesstart Jaktstart-kort

10:22 Start ledet Jaktstart-mellom

10:27 Fellesstart Jaktstart-mellom

10:30 Start leder Jaktstart-lang

10:35 Fellesstart Jaktstart-lang

Kart: Smerta (2017). 5 m ekvidistanse. Kartstandard: ISOM 2017 (første versjon). Målestokk 1:10000 for alle, som er meget godt lesbart med det aktuelle terrenget.

Kartet er generelt meget godt, men internasjonale minstemål for terrengdetaljer er strengt overholdt. Noen vil derfor synes det f.eks. er

tegnet inn litt for få skrenter. Minstemål for skrent er i henhold til ISOM 2017: høyde 1 meter og lengde 9,75 meter.

- Løypetrykk: Det er ferdigtrykte løyper på vannfast papir for alle. Meld deg på slik at vi slipper å gå tom for kart!
- Løyper og klasser:
- C-åpen: 3,6 km, 6 poster, 1:10000
 - A-kort/**Jaktstart-kort**: 4,1 km, 6 poster, 1:10000
 - A-mellom/**Jaktstart-mellom**: 5,5 km, 11 poster, 1:10000
 - A-lang/**Jaktstart-lang**: 7,3 km, 18 poster, 1:10000, **gafling!**
- Uten tidtaking: PDF-filer med løypene legges denne gang ut på Eventor først etter løpet (ca. kl. 12:00). Dette avviket fra praksis skyldes at deltakere i jaktstarten til «Lahlum dobbel» ikke skal se løypene før i startøyeblikket. Postene vil tas inn på tirsdag 24. september. Mellom søndag kl. 12:00 og tirsdag morgen 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 ved oppmøte. Vi oppfordrer alle til å ta vare på startnummer og bruke dem på alle Morgenfrisk-løp.
- Startkontingent: Kr. 50 for alle til VIPPS 560899 eller kontant. Dette dekker kart, sesongens startnummer og tidtaking. Det er ingen klubbfakturering.
- Forhåndspåmelding: I Eventor frem til **lørdag 21. august kl. 19.00**:
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/11470>
For etternølere legges det opp egen lenke på Eventor til påmelding direkte i Brikkesys, som kan brukes helt frem til kl. 11:30.
- 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, sammen med oppdatert poengstilling i løpsserien Morgenfrisk i Follo.
- GPS-sporing: GPS-spor kan legges ut på Livelox og blir synlige fra kl. 12:00.
- Premiering: Se ikke bort fra at det kan vanke premier i jaktstart-klassene.**