



Morgenfrisk i Follo #10

søndag 6. oktober 2019 kl. 10.00 – 11.30

Velkommen til orienteringsløp på Grønliåsen med samlingsplass på Tårnåsen skole. Løpet går på en langstrakt ås mellom Bjørndalen og Prinsdalen, der storparten av åsen ligger i Oslo kommune. På begge sider av åsen er det detaljrike skrålier som gjør orienteringen krevende, mens et er å finmasket nett av stier gir mange veivalgsmuligheter. Kartet er 9 år gammelt, så nye tråkk og stier er kommet til og grøntområder har forandret seg, - hovedsakelig til det bedre.

Parkering: Det er sannsynligvis nok parkeringsplasser på Tårnåsen skole, men hvis det blir fullt må man finne parkering andre steder i boligområdet i nærheten.

Kollektivt: Enkel adkomst med buss 81 (400 m å gå fra Huldrefaret)

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. 50 meter!

Kart: Grønliåsen (2010), 5 m ekvidistanse. Det er gjort noen få korreksjoner av kartet på grunnlag av observasjoner under løypelegging.

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:	2,8 km, 7 poster, 1:7500
A-kort:	3,0 km, 8 poster, 1:5000
A-mellom:	4,2 km, 9 poster, 1:7500
A-lang:	5,9 km, 10 poster, 1:10000

Uten tidtaking: Det vil gis informasjon om når postene er satt ut. Så fort postene er satt ut, vil kartene legges ut på nett. Mens postene er ute, 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 5. oktober kl. 19:00:**
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/11472>

For etternølere legges det opp egen lenke på Eventor til påmelding direkte i Brikkesys, som kan brukes helt frem til kl. 11:30 på løpsdagen.

Direktepåmelding: Mellom kl. 10:00 og 11:30 på løpsdagen, gjerne egenregistrering i Brikkesys fra lenke i Eventor.

- 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 løpserien Morgenfrisk i Follo.
- GPS-sporing: GPS-spor kan legges ut på Livelox og blir synlige fra kl. 11:00.
- Service: Toaletter og servering på nærmeste bensinstasjon. Ingen dusj eller andre fasiliteter på samlingsplass.
- Premiering: De 10 beste sammenlagt i 2019 vil få helt spesielle startnummer i Morgenfrisk i Follo 2020, som forventes å starte opp helgen 2. og 3. mai.

Her er de 10 beste før årets siste løp:

Totalsum

	Plass	Navn	Klubb	7.4	27.4	18.5	25.5	22.6	29.6	3.8	10.8	21.9	28.9	5.10	Totalt
<input type="checkbox"/>	1	Knut Edvard Helland	Østmarka OK		1085	965	1153	1057	1130	(950)	1106	1200	1179		8875
<input type="checkbox"/>	2	Vidar Bertheig	IL GeoForm	1100	1100	1100	1100		1100	1100	1100	1100			8800
<input type="checkbox"/>	3	Jon Lahlum	IL GeoForm	999	909	930	933	821	962	(750)	806	1004			7364
<input type="checkbox"/>	4	Ståle Heitmann	Fossum IF		955	1018	972	800	1041	747	600	952			6885
<input type="checkbox"/>	5	Sille Winsnes	Ås-NMBU Orientering	1157	831	700	819	700	801	700	740	(800)			6448
<input type="checkbox"/>	6	Eirik Nordhagen	Ås-NMBU Orientering	913	959	1029	965	992	700	875					6433
<input type="checkbox"/>	7	Audun Bjerkes	Måren OK		1000			1089	1049	901		1071	1125		6215
<input type="checkbox"/>	8	May Bente Brurberg	Ås-NMBU Orientering	840	762	892		1028	959	736		960			6207
<input type="checkbox"/>	9	Roy Gjerding	OK Moss	747	864	830	948		825		776	893			5853
<input type="checkbox"/>	10	Knut Anders Løken	Fossum IF	920			898	1061	991	972	999				5838

De følgende 8 har en teoretisk mulighet til å blande seg inn i topp 10:

<input type="checkbox"/>	11	Rune Teigland	Østmarka OK	800	1006				1000	1133	973		1076		5788
<input type="checkbox"/>	12	Tove Strand	Måren OK	972	846					1102	1135	1094	600		5749
<input type="checkbox"/>	13	Espen Wigaard	Oppsal Orientering			1062		1052	1124			1184	1154		5676
<input type="checkbox"/>	14	Jon C. Fougner	FUGRO	854		685	841	709	600	800	657	845			5391
<input type="checkbox"/>	15	Peter Klavness	Måren OK	951	936	939				804	800		1004		5234
<input type="checkbox"/>	16	Kristian Stennud	Indre Østfold OK					829	870	512	1000	898	1100		5209
<input type="checkbox"/>	17	Sharon Broadwell	IL GeoForm	945	700		700		700	700	700	700			5145
<input type="checkbox"/>	18	Geir Treen	Kolbotn og Skimt OL	700	823	833				977	1015	773			5121