



## Morgenfrisk i Follo #1 med Lille Tio arrangeres som UsynligO fra lørdag 11. april 2020 kl. 08.00 til søndag 10. mai kl. 20.00

Velkommen til en helt spesiell orienteringskonkurranse på Slettåsen med utgangspunkt ved Paddetjern mellom Langhus og Siggerud. Slettåsen er et av de fineste terrengene i Oslo og Akershus. Paddetjern er et fint utgangspunkt for løyper, da nærområdet byr på fin og lettløpt furuskog, mens de lange løypene får mer kontakt med det mer utfordrende terrenget rundt Slettåsen.

- Parkering:** Det er parkeringsplass for rundt 30 biler ved Paddetjern, så hvis folk sprer seg litt utover i tid, så er det god plass. For å være sikker på plass bør du unngå å komme mellom 12 – 15 på lørdager og søndager med fint vær.
- Kollektivt:** Litt dårlig med tilbud, men man kan gå fra Siggerud på 15 – 20 minutter.
- Starttid:** Fri start mellom kl. 8:00 lørdag 11. april og til kl. 20:00 10. mai.
- Kart:** Slettåsen (2016), 5 m ekvidistanse.
- Løypetrykk:** Egen utskrift basert på pdf-filer som ligger her:  
<https://www.nfollo.no/storage/files?uid=1100207756&pfi=47939>
- Løyper og klasser:**
- |           |                            |
|-----------|----------------------------|
| N-åpen:   | 1,3 km, 5 poster, 1:5000   |
| C-åpen:   | 2,0 km, 7 poster, 1:5000   |
| A-kort:   | 2,5 km, 9 poster, 1:5000   |
| A-mellom: | 4,0 km, 13 poster, 1:7500  |
| A-lang:   | 7,5 km, 18 poster, 1:10000 |
- Startkontingent:** **Kr. 50 for alle til VIPPS 560899.**

**Påmelding:** Det er ikke påkrevd å melde seg på, men det er hyggelig om dere melder interesse på Eventor. Slik «påmelding» er ikke bindende, og det blir ikke gjort noe fakturering basert på dette.  
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/12847>

**Deltakelse** Eneste forutsetning for å bli registrert som deltaker er at «Publiser tiden min» er aktivert i UsynligO-appen før du trykker «Start».

**Tidtaking:** UsynligO tar tiden på hvert strekk og totalt.

**GPS-spring:** GPS-spor kan legges ut på Livelox og blir synlige umiddelbart.

**Resultater:** Ved målgang kan du se resultatene i UsynligO-appen. Etter 10. mai kl. 20:00 vil resultatene overføres til Eventor og bli tilgjengelig der. Det vil kunne forekomme foreløpige resultater i Eventor før den tid.

Løpet vil inngå i løpsserien Morgenfrisk i Follo 2020, som har følgende poengberegning

| Løype    | Vinner | Per % bak | > 2 x vinner | Brutt |
|----------|--------|-----------|--------------|-------|
| N-åpen   | 1000   | -5 poeng  | 500          | 400   |
| C-åpen   | 1100   | -5 poeng  | 600          | 500   |
| A-kort   | 1200   | -5 poeng  | 700          | 600   |
| A-mellom | 1300   | -5 poeng  | 800          | 700   |
| A-lang   | 1400   | -5 poeng  | 900          | 800   |

Ved deltakelse i flere løyper, som er fullt mulig og anbefalt, vil høyeste poengsum telle.

**Lille og Store Tio:** En spesiell vri på Morgenfrisk i Follo #1 er at det er mulig å melde inn et lag bestående av en løper i hver av løypene. Tidene vil da bli summert for disse fem, og dette blir tellende for Lille Tio. Deltar man i tillegg på Morgenfrisk i Follo #2, kan man ha lag i Store Tio.

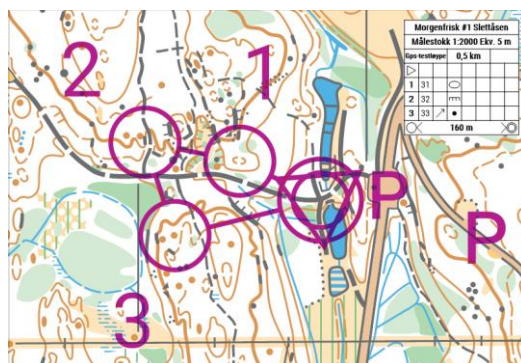
Påmelding til Lille og Store Tio kan gjøres her: [Til påmeldingsskjema](#)

Resultatliste for Lille og Store Tio vil bli offentliggjort etter 10. mai.

**Tio Solo:** Dersom en person løper alle løypene i både Morgenfrisk #1 og #2, vil samlet tid telle i Tio Solo.

**Telefontest:** Det er dessverre slik at noen har problemer med å få UsynligO til å fungere godt. Dette skyldes at ulike telefoner behandler gps-informasjon forskjellig. iPhone 5, 6, 7 og SE ser ut til å fungere bra, mens Samsung Galaxy 10 og iPhone X har det vært dårlige erfaringer med.

Vi har derfor laget en liten testløype for dem som er usikre på om UsynligO fungerer godt nok på telefonen. Du finner denne korte løype i UsynligO-appen under navnet «Morgenfrisk gps-test»:



Sjekk først at du har satt stedtjenester for appen UsynligO til «Alltid på».

Start med postradius lik 15 meter som er standard. Skjekk gps-nøyaktigheten din før du starter. Hvis den er på under 10 meter, så er det lovende. Er den over 10 meter, kan du forvente problemer.

Uansett: Gå til start og sjekk at du får startsignalet når du trykker Start i appen. Signalet er fem pip. Gå til første post. Dersom du ikke får signal oppe på kollen, så sett postradius til 25 meter og gå litt rundt. Dersom du ikke får fanfare, så bruk en av nødprosedyrene beskrevet under.

Får du fanfare på alle tre poster og i mål, så bør telefonen din fungere godt nok med UsynligO.

#### Nødprosedyre

Alternativ 1: Bruk gps-tracking, gjerne den i UsynligO-appen, og legg sporet ut på Livelox eller send filen til [tor@lahlum.no](mailto:tor@lahlum.no), så kan vi bruke den til å registrere tiden din.

Alternativ 2: Ta tiden din manuelt og send den til [tor@lahlum.no](mailto:tor@lahlum.no). Dette alternativet forutsetter at du sjekker grundig at du er på riktig sted for hver post. Det er ingen postflagg eller merking av postene

#### Tilbakemelding

Vi vil gjerne ha tilbakemelding fra deg på hvordan UsynligO fungerer for deg, så fyll gjerne ut følgende skjema slik at vi kan få en bedre oversikt over hvilke telefon-modeller som fungerer bra, og hvilke som ikke fungerer så bra: <https://www.nfollo.no/p/52245/tilbakemelding-pa-usynligo>