



## Morgenfrisk i Follo #3 arrangeres som UsynligO/LiveloxO fra lørdag 9. mai 2020 kl. 08.00 til søndag 24. mai kl. 20.00

### 16. mai blir det Touch Free for inntil 50 deltakere

Velkommen til en helt spesiell orienteringskonkurranse på Grønliåsen med utgangspunkt fra Tårnåsen skole. Grønliåsen er et svært stiriakt nærterreng med mye åpen furuskog og et par krevende skrålier.

**Parkering:** Det er parkeringsplass for rundt 40 biler på Tårnåsen skole.  
**Kollektivt:** Det går Buss til Tårnåsen, ca. 300 meter å gå fra bussholdeplass.  
**Starttid:** Fri start mellom kl. 8:00 lørdag 9. mai og til kl. 20:00 24. mai for UsynligO og LiveloxO. I UsynligO heter løpet «Morgenfrisk i Follo #3». I Livelox finner du løpet her: [Lenke](#)

Tidtaking med EMIT Touch Free for **inntil 50 deltakere** lørdag 16. mai med start mellom kl. 12:00 og 14:00. **NB! Kun forhåndspåmelding i Eventor. Ingen direktepåmelding på samlingsplass.**

**Kart:** Grønliåsen (2019), 5 m ekvidistanse.  
**Postmarkering:** Det henger postflagg på alle poster fra 9. til 24. mai. Under Touch Free arrangementet 16. mai vil det også være Touch Free stemplingenheter utplassert.  
**Løypetrykk:** Egen utskrift basert på pdf-filer som ligger her: [Lenke](#)

Kart tilgjengelig på vannfast papir for påmeldte til Touch Free lørdag 16. mai. Kart legges ut for selvbetjening på samlingsplass. Ta kun på det kartet du tar ut av boksen!

Løyper og klasser: B-åpen: 3,6 km, 10 poster, 1:7500  
A-kort: 3,3 km, 8 poster, 1:7500  
A-mellom: 4,6 km, 11 poster, 1:7500  
A-lang: 5,7 km, 14 poster, 1:10000

Løypelegger: Ingrid Lome-Hagman

Startkontingent: **Kr. 50 for alle til VIPPS 560899 for UsynligO og LiveloxO.**

Startkontingent for påmeldte til Touch Free 16. mai som er medlemmer av klubb tilknyttet Norges Orienteringsforbund, vil bli fakturert. Medlemmer av andre klubber eller klubbbløse må betale på Vipps 560899. **Det er ikke mulig med kontantbetaling på samlingsplass.**

Påmelding: Det er kun de som skal løpe Touch Free 16. mai som skal melde seg på i Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/12646>

**Påmeldingen vil bli stengt så snart antall påmeldte nærmer seg 50.** For avmelding og ventelisteregistrering etter at påmelding er stengt, sendes mail til [tor@lahlum.no](mailto:tor@lahlum.no).

Deltakelse: Alle som deltar i UsynligO (med «Publiser tiden min» aktivert i appen), legger ut gps-spor i Livelox eller deltar i Touch Free 16. mai, vil komme inn på en felles resultatliste som blir den offisielle resultatlisten fra Morgenfrisk i Follo #3. Offisiell resultatliste vil først bli klar etter 24. mai.

Tidtaking: UsynligO, Livelox eller EmiTag (Touch Free).

For Touch Free 16. mai: Det anbefales å benytte egen privat EmiTag-brikke. Påmeldte uten registrert EmiTag-brikke vil bli tildelt lånebrikke. Lånebrikken blir merket med navn og legges ut for selvbetjening. Lånebrikker leveres tilbake i egen dedikert returboks ved registrering etter målgang.

GPS-spor: GPS-spor kan legges ut på Livelox og blir synlige umiddelbart uavhengig av hvilken tidtaking man velger. [Lenke til Livelox.](#)

Resultater: Etter 24. mai vil resultatene så snart de er ferdige, samles i Eventor og bli tilgjengelig der. Resultater for Morgenfrisk-serien vil da også bli oppdatert. Sammenlagtsresultatene finner du her: <https://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/610>

Foreløpige resultater er tilgjengelig separat i henholdsvis UsynligO-appen, Livelox og Brikkesys: <http://brikkesys.no/result.php?id=3682>.

Poengberegning i løpsserien Morgenfrisk i Follo 2020 er for dette løpet som følger:

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

Smittevern:

Følgende smittevernstiltak gjelder for **Touch Free arrangementet 16. mai**:

- Begrenset deltakelse til 50
- Alle deltakere må være forhåndspåmeldt
- Selvbetjening for lånebrikker og kart
- Ingen kontantbetaling
- Ingen strekktidlapper (strekktider er tilgjengelig innen 1 min på nett)
- Touch Free poststempling og tidtaking gir ingen berøring av fysiske installasjoner. Husk avstandsregel ved venting på start.
- Avstandsmarkering for å håndtere eventuell kø ved avlesing
- Håndsprit tilgjengelig (Deltakerne må medbringe eget vann for håndvask, da håndsprit ikke er effektivt på skitne hender)
- Ingen servicefunksjoner på samlingsplass, kun smittevernsvakthold (Smittevernsansvarlig er Tor Lahlum)
- Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.
- Følg arrangørens anvisning på samlingsplass

**Ellers må alle deltakere (UsynligO/LiveloxO/TouchFree overholde generelle smittevernregler som:**

- Ikke delta hvis man har symptomer på luftveisinfeksjon, er i karantene eller isolasjon (avmelding til 16. mai gjøres til [tor@lahlum.no](mailto:tor@lahlum.no))
- Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.
- Umiddelbart bryte løpet og forlate arrangementet om man får sykdomssymptomer underveis
- Holde 1 m avstand til andre (Unngå å stoppe på posten slik at andre kommer til)
- Vaske og sprite hender før og etter løpet
- Ikke stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg