



## Morgenfrisk i Follo #4 arrangeres som UsynligO fra lørdag 23. mai 2020 kl. 13.00 til søndag 7. juni kl. 20.00

Velkommen til Morgenfrisk i Follo på Tomåsan-kartet på Nesodden med utgangspunkt fra Berger Stadion.

Postene vil ikke være "usynlige" denne gang. Det vil si at det er postskjermer på postene, men ingen kvitteringsanordninger eller postkoder. Skjermer vil bli satt ut på alle postene, men vær obs på at siden dette er et populært turområde med mye aktivitet i skogen, så er det en fare for at enkelte poster kan komme til å bli fjernet i løpet av perioden.

Løypene benyttes også til Mårens klubbmesterskap som arrangeres på formiddagen lørdag 23. mai. Egen innbydelse til dette arrangementet sendes til Mårens medlemmer.

- Parkering: Ved Berger Stadion.
- Kollektivt: Fra Aker brygge, båtrute B10 med overgang til bussrute 560, til stoppested Berger stadion. Total reisetid 39 minutter.
- Starttid: Fri start mellom kl. 13:00 lørdag 23. mai og til kl. 20:00 søndag 7. juni.
- Kart: Tomåsan (revidert 2020), 5 m ekvidistanse.
- Løypetrykk: Egen utskrift basert på pdf-filer, som vil bli lagt ut i eventor:  
<https://eventor.orientering.no/Events/Show/12647>
- Løyper og klasser:
- |           |                            |
|-----------|----------------------------|
| C-åpen:   | 2,9 km, 8 poster, 1:7500   |
| A-kort:   | 2,9 km, 8 poster, 1:7500   |
| A-mellom: | 4,5 km, 11 poster, 1:7500  |
| A-lang:   | 6,1 km, 14 poster, 1:10000 |
- Det kan bli mindre justeringer på løypelengder og antall poster.
- Startkontingent: **Kr. 50 for alle, VIPPS #89337, Måren Orienteringsklubb.**

**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/12647>

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

**Resultater:** Ved målgang kan du se resultatene i UsynligO-appen. Etter 7. juni 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
C-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
A-ultra	1400	-5 poeng	900	800

**Smittevern:** Deltakerne må overholde generelle smittevernregler som:

- Ikke delta hvis man har symptomer på luftveisinfeksjon, er i karantenen eller isolasjon.
- Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.
- Umiddelbart bryte løpet og forlate arrangementet om man får sykdomsproblemer underveis.
- Holde 1 meters avstand til andre, før, under og etter arrangementet.
- Vaske og sprite hender før og etter løpet.
- Ikke stå tett sammen etter gjennomført løp, og diskutere kart og veivalg.

**Nødprosedyre:** Hvis du løper uten bruk av UsynligO-appen eller at du ikke har fått UsynligO til å fungere, kan følgende "nødprosedyrer" benyttes for å registrere tid i løpet:

Alternativ 1: Bruk gps-tracking, 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.