



Morgenfrisk i Follo #5

Lørdag 4. juli 2020 kl. 10.00 til 12:00

Velkommen til siste Morgenfrisk før sommeren. Løpet går fra Smerta golfbane 5 km øst for Ski Sentrum. Terrenget her er preget av lange slake furukledde åser med bare et fåtall stier. For dette løpet benyttes terrenget sør-østover fra golfbanen. Dette terrenget ble bare i liten grad benyttet under Veteranmesterskapet i 2018 og Morgenfrisk #8 2019.

Samlingsplass: Parkeringsplassen

Parkering: Det er parkeringsplass for rundt 40 biler på parkeringsplassen til golfbanen. Vi deler parkeringsplass med golfspillerne, så vis hensyn.

Kollektivt: Ikke veldig enkelt, men man kan f.eks. ta tog til Ski og sykkel derifra.

Påmelding: **Påmelding i Eventor frem til fredag 3. juli kl. 19:00.** Vi henstiller til at alle melder seg på forhånd! Dersom du er for sent ute med påmelding, så send mail til tor@lahlum.no eller sms til tlf. 909 86 467.

Det vil bare være et fåtall kart tilgjengelig ut over antall påmeldte.

Starttid: Fri start mellom kl. 10:00 og 12:00. Mål stenger 13:30, så alle må være i mål da. Meld alltid fra at du har kommet i mål, selv om du har brutt løpet.

Tidtaking: Tidtaking med EMIT Touch Free. Lånebrikker er tilgjengelig.

Kart: Smerta 2018, 5 m ekvidistanse.

Løypertrykk: Ferdig trykte kart med løyper på vannfast papir deles ut på samlingsplass.

Løyper og klasser:

Løype	Lengde	Målestokk	Format
B-åpen	3,0 km	1:7500	A4
A-kort	2,8 km	1:7500	A4
A-mellom	4,3 km	1:7500	A3
A-lang	6,1 km	1:7500	A3



Løypelegger: Olav Johannessen

Start: Det er ca. 1,5 km på skogssti til start for å få utnyttet det beste av terrenget.

Startkontingent: Startkontingent er kr. 50 for alle. Påmeldte som er medlemmer av klubb tilknyttet Norges Orienteringsforbund, vil bli fakturert. Medlemmer av andre klubber eller klubbløse må betale på Vipps 560899. **Det er ikke mulig med kontantbetaling på samlingsplass.**

Resultater: Løpende resultater på Brikkesys.no og resultater på Eventor etter løpet. Livelox er tilgjengelig for deling av gps-spor.

UsynligO/LiveloxO Som service til alle som ikke har anledning til å delta 4. juli, så vil det bli hengt ut merkebånd på postene etter løpet. Disse vil henge ute til 1. august. Fram til og med denne datoen kan man delta i Morgenfrisk #5 enten ved å løpe løypene med UsynligO-appen eller legge inn gps-spor i Livelox. Det kreves ingen påmelding for dette.

Deltakere fra UsynligO og LiveloxO vil bli flettet sammen med resultatene fra løpet 4. juli og utgjøre den offisielle resultatlisten i Eventor som vil bli klar søndag 2. august. Rankingpoengene vil bli beregnet ut fra denne resultatlisten.

Dersom man løper flere løyper eller samme løype flere ganger, så vil beste resultat telle i rankingen. Med samme løp registrert på flere måter, vil tiden i Brikkesys ha forrang til UsynligO, og UsynligO ha forrang til Livelox.

Ranking: 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

Sammenlagtsresultater så langt, finner du her: [Lenke](#)

Smittevern: De til enhver tid gjeldende smittvernsregler fra sentrale myndigheter og retningslinjer fra Norges Orienteringsforbund, skal følges både av arrangører og deltakere. Arrangører og deltakere plikter å holde seg oppdatert om disse.