



Morgenfrisk 2-dagers

Lørdag 1. august kl. 10:00 til 12:00

Søndag 2. august kl. 12:00 til 14:00

Velkommen Morgenfrisk 2-dagers som arrangeres av Nordre Follo Orientering og Måren OK som prøvearrangement for Follo 2-dagers med Trimtex-cup som går 12. og 13. september.

Første løp går fra [Gjersenga badeplass](#) sør-øst i Nordre Follo på kartet Gjersenga fra 2018. Dette er et idyllisk sted med svært gode bademuligheter! Terrenget rundt badeplassen er variert med åpen furuskog ispedd eldre hogst i sør og en labyrint av koller, skrenter og krattskog i nord.

Andre løp går fra utfartsparkeringen ved [Stubberudtjern i Frogn](#) midt inne i et småkupert og detaljrikt skogsterreng på Holt-kartet som ble utgitt i 2019.

Startordning

På lørdag er det fri start mellom kl. 10:00 og 12:00. Mål stenger 13:30

Løype	Lengde	Poster	Målestokk	Format	Startordning
A-lang	6,1 km	12	1:7500	A4	Fri start
A-mellom	4,2 km	9	1:6000	A4	Fri start
A-kort	2,5 km	7	1:6000	A4	Fri start
B-åpen	2,9 km	7	1:6000	A4	Fri start

På søndag er det jaktstart, dvs. at vinner av lørdagens løp starter først og øvrige deltakere starter i henhold til resultatlisten lørdag. Den som kommer først i mål vinner! Start er mellom kl. 12:00 og 14:00 iht. startlister som offentliggjøres lørdag ettermiddag. B-åpen har fri start!

Løype	Lengde	Poster	Målestokk	Format	Startordning
A-lang	6,0 km	17	1:7500	A4	Jaktstart fra 12:00
A-mellom	4,4 km	12	1:7500	A4	Jaktstart fra 12:30
A-kort	3,2 km	7	1:7500	A4	Jaktstart fra 13:00
B-åpen	2,9 km	7	1:7500	A4	Fri start

De som er 25 minutter eller mer bak vinner på lørdag, eller bare løper på søndag, starter i fellesstart 25 minutter bak vinner.

- Parkering:** Begge dager er det relativt små parkeringsplasser, så vi oppfordrer til å parkere tett og å samkjøre. Vi deler parkeringsplass med badegjester og turgåere, så vis hensyn.
- Påmelding:** **Påmelding i Eventor frem til fredag 31. juli kl. 19:00 for begge løp.**
- Det er mulig å melde seg på enkeltløp. For å velge dag, trykk knappen som på bildet under er markert med rødt.

Påmelding



Det er ingen direktepåmelding på samlingsplass, men 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.

- Tidtaking:** Tidtaking med EMIT Touch Free. Lånebrikker er tilgjengelig.
- Løypertrykk:** **Lørdag:** Ferdig trykte kart med løyper på vannfast papir deles ut på samlingsplass.

Søndag: Ferdig trykte kart med løyper på vannfast papir fås i startøyeblikket.

- Start:** **Lørdag:** Det er ca. 150 m på skogssti til start.

Søndag: Det er ca. 150 m på vei og skogsbilvei til start.

- Startkontingent:** Startkontingent er kr. 50 for alle per løp. Påmeldte 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.**

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

- UsynligO/LiveloxO** **Lørdagens løp** kan løpes som UsynligO/LiveloxO frem til 2. august. Det heter da Morgenfrisk i Follo #6. Deltakere fra UsynligO og LiveloxO vil bli flettet sammen med resultatene fra lørdagens løp mandag 3. august og ranking-poengene fra dette løpet vil bli beregnet ut fra denne resultatlisten. **NB! Jaktstarten på søndag omfatter dermed bare de som har løpt i ordinært løp på lørdagen. Rerun på lørdagens løp er tillatt!**

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. Lørdagens løp gir følgende poeng:

Løype	Vinner	Per % bak	> 2 x vinner	Brutt
A-lang	1300	-5 poeng	800	700
A-mellom	1200	-5 poeng	700	600

Rankingpoeng
søndag:

A-kort	1100	-5 poeng	600	500
B-åpen	1000	-5 poeng	500	400

For søndagens løp gis det bare rankingpoeng for sammenlagtsresultatet i Morgenfrisk 2-dagers. De som bare løper søndag vil få poengsum som «brutt» løp. Poeng for Morgenfrisk 2-dagers er som følger:

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

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

Smittevern:

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