



Morgenfrisk i Follo #9

søndag 27. september

Bjørndal

Nest siste løp i årets Morgenfrisk-serie går på Grønliåsen, men denne gangen fra østsiden, dvs. Bjørndal. Her ligger det et gammelt buddhisttempel inne i skogen, som nå er erstattet med et nytt og flott bygg rett i nærheten. Vi samles på plenen foran det gamle tempelet, som likner svært mye på et gammelt norsk småbruk.

Grønliåsen er som vanlig krevende med sine skråliere og sitt tette nett av stier. Men det er et raskt terreng for dem som behersker det. Det er stort sett god løpbarhet og så lenge man slipper å krysse åsen, er heller ikke høydeforskjellene så store. Hvis man derimot bommer, så er det vanskelig å ta seg inn igjen. Da kan alt fort se helt likt ut!

Parkering: Det er litt ulike muligheter for parkering i området. De nærmeste plassene ligger langs Bjørndalsjordet, men merk parkeringsforbud på deler av veien. Det er også plasser på Seterbråten skole. En tredje mulighet er Thorn Dønhaugsvei. Vi tror de mulighetene holder.

Kollektivt: Buss 71B går hyppig fra Mortensrud til Sommerro, som er nærmeste bussholdeplass, som har fin utsikt til Karma Tashi Ling, dvs. det nye buddhisttempelet.

Starttid: Fri start kl. 10:00 og 12:00. Ca. 800 m til start. Mål stenger 13:30.

Kart: Grønliåsen (2020), 5 m ekvidistanse.

- Stemplingssystem: EmiTag TouchFree. Lånebrikker er tilgjengelig.
- Løypetrykk: Print på vannfast papir, A4. Kartene deles ut må samlingsplass for alle løyper.
- Løyper og klasser: C-åpen: 3,0 km, 8 poster, 1:7500
 A-kort: 2,5 km, 7 poster, 1:7500
 A-mellom: 4,1 km, 8 poster, 1:7500
 A-lang: 6,1 km, 11 poster, 1:10000
 Løypelegger: Olav Johannessen
- Startkontingent: **Kr. 50 for alle til VIPPS 560899**
- Påmelding: Påmelding i Eventor.
- GPS-spor: GPS-spor kan legges ut på Livelox.
- UsynligO/LiveloxO Det vil være mulig å løpe løypene og komme med på resultatlisten med UsynligO-appen eller Livelox-spor frem til tirsdag 29. september kl. 19. Obs! Postene vil ikke være merket etter søndag 27. september.
- Resultater: Løpende resultater i Brikkesys. Offisielle resultater i Eventor.
 Poengberegning i løpsserien Morgenfrisk i Follo 2020 er for dette løpet som følger:
- | Løype | Vinner | Per % bak | > 2 x vinner | Brutt |
|----------|--------|-----------|--------------|-------|
| 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 |
- Smittevern: Hold avstand, bruk sprit og ikke ta på postenheter. Ikke møt opp hvis du har symptomer på Korona eller har karantene.