

PM- Morgenfrisk i Follo #8

Lørdag 19. september kl. 10:00 til 12:00



Velkommen til morgenfriskløp arrangert av Ås IL orientering, fra Breivoll friområde. Her er det flotte muligheter for bading etter endt dyst, før du tar en tur i gårds kaféen på Breivoll Gård (åpen kl 11-17, <https://breivoll.dnt.no/>). Mulighet for UsynligO seinere om det ikke passer lørdag.

Terreng/løyper: Meget variert; fra en større ås med åpen fin skau, til noen flatere småkuperte skogspartier rundt, samt muligheter for å lange ut ordentlig på grasplen. Merk litt kortere løyper enn vanlig, spesielt i A lang, men merk også samlet stigning i klassene. A-løperne må det påregne å krysse litt «graps» mellom de finere områdene. C-løypa er lagt slik at den kan oppleves en smule vanskeligere enn C-nivå om man løper «rett på», men om man er nøye med å se etter omgående lure veivalg så skal vanskegraden være kurant.

Klasse-/løypeinformasjon

Klasse	Løype	Stigning*	Poster
C-åpen	C 2,0 km	90 m	10
B-åpen	B 2,5 km	130 m	11
AK-åpen	A 3,2 km	160 m	16
AL-åpen	A 4,2 km	240 m	19

* Det finnes veivalg som kan gi mer stigning.

Startordning:

Fri start fra arena mellom kl. 10:00 og 12:00, etter brikkeregistrering i sekretariatet. Mål stenger kl. 13:00. Se UsynligO-tilbud lenger ned.

Atkomst med bil/parkering:

Se også karttjenesten i Eventor. Skiltet med o-piler fra Fv156 Nessetveien mot Breivoll. Det flere parkeringsplasser tilgjengelig (se kartsisse), og høyst sannsynlig mye ledig, men vi må ta hensyn til andre badegjester, turgåere og andre besøkende til friområdet og Breivoll gård.

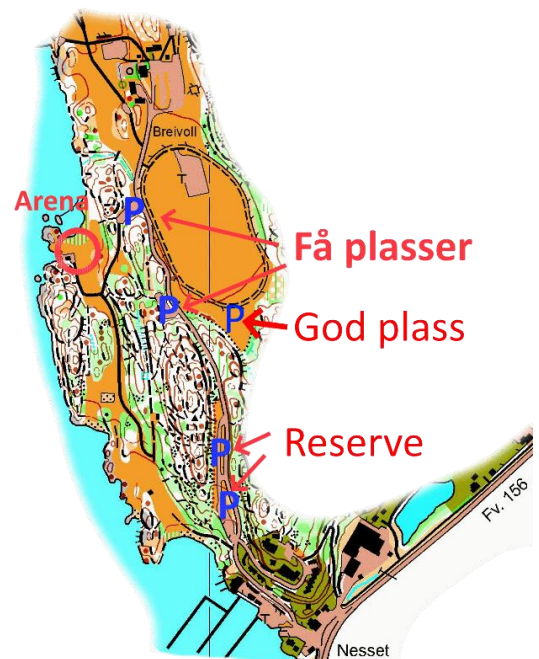
Kollektivt (buss): Til Nesset (Ås, Viken på <https://en-tur.no/>). 5-10 min å gå inn til arena.

Alternativer til bil/buss:

Sykkel: Fra nord sykles Mosseveien/E-18 til Hvervenbukta, så videre på Gamle Mossevei og langs Gjersjøen mot Tusenfyrd og videre langs Fv 156 Nessetveien til Nesset, og fra sør er det fint langs Årungen og videre langs Nessetveien.

Kajakk: Du kan f.eks. padle fra Sørenga eller Langøyene. Padle nesten helt inn i bunnen i Bunnefjorden til du møter stranden ved Breivoll Gård. Turen tar ca 4 timer fra Sørenga.

Fra parkering til arena: Følg stier fra de to nordligste parkeringsplassene. Sparsomt merket med postflagg.



Tidtaking: Tidtaking med gode gammeldagse Emit-brikker og ordinære EKT-enheter. Registrer brikken i sekretariatet før start. Desinfiserte lånebrikker er tilgjengelig.

Kart/løypertrykk: Breivoll, 1:7500, 5m, Kristen Treekrem, august 2020

Kartutskrift med ferdige løyper deles ut på samlingsplass.

Ta helst med egen kartplast (A4)

Løse postbeskrivelser tilgjengelig ved sekretariatet.

Startkontingent: Startkontingent er kr. 50 for alle. Påmeldte som er medlemmer av klubb tilknyttet Norges Orienteringsforbund, vil bli etterfakturert. Løpere som ikke kommer til start blir ikke fakturert. Medlemmer av andre klubber eller klubbløse må betale til Vipps #109759. Det er ikke mulig med kontantbetaling på samlingsplass.

Resultater: Løpende resultater på <https://brikkesys.no/result.php?id=3927> og offisielle resultater på Eventor etter løpet. LiveloX er tilgjengelig for deling av gps-spor, fra og med løpsstart.

UsynligO/LiveloXO Om du ikke har anledning til å løpe på oppsatt tidspunkt lørdag, kan du gjennomføre som UsynligO/LiveloXO frem til mandag 21. september kl 20:00, og Vippse kr 50 til #109759. Postskjermene vil bli hengende ut mandag. Deltakere fra UsynligO og LiveloXO vil bli flettet sammen med resultatene fra lørdagens løp mandag 21. august etter klokka 21:00, og ranking-poengene fra dette løpet vil bli beregnet ut fra flettet resultatliste. Hvis du 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.

Poengtabell

Løype	Vinner	Per % bak	> 2x vinner	Brutt
A-lang 4,2 km	1400	- 5 poeng	900	700
A-kort 3,3 km	1300	- 5 poeng	800	600
B 2,5 km	1200	- 5 poeng	700	500
C 2,0 km	1100	- 5 poeng	600	400

Rankingen så langt finner du her: <https://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/610>

Smittevern: De til enhver tid gjeldende smittevernsregler fra sentrale myndigheter og retningslinjer fra Norges Orienteringsforbud skal følges både av arrangører og deltakere. Arrangører og deltakere plikter å holde seg oppdatert på disse. Aller viktigst er å holde deg hjemme om du føler deg pjusk, og om du er frisk og kommer, vask deg før du reiser til løpet, holde avstand både på arena og i skauen ... ikke noe «tette» veivalgsdiskusjoner etter løpet.

Løpsleder, løypelegger og smittevernansvarlig:

Jo Inge Fjellstad, joinge.fjellstad@gmail.com, 419 32 631

Kontrollør: Ivar Maalen