PM – Hamla og Kompisstafetten

Felles for Hamla og Kompis

Kart

Gullbotn. Ekvidistanse 5 m. Utgitt i 2000 – god kvalitet. Grønne områder er jamt over tettare bevokst enn det som framgår av kartet. Utydeleg sti på kartet er jamt over svært utydeleg i terrenget grunna lite bruk. Det er mange steinar i terrenget. Nokre kan framstå som tydeleg i terrenget utan å væra med på kartet. Laserutskrift fr Per Arne Aadland.

Terreng

A og B-løypene går i grovkuppert terreng med ein del store myrar. Det vil variera mellom ope fjellterreng og glissen skog med mindre innslag av av tett skog. Botnene varierer frå lettløpt til forholdsvis tung. Løypene er meir fysisk enn o-teknisk krevande. C og N-løypene går i stirikt turområde i og rundt lysløypa.

Start

Løype 1-5: 25 minutt å gå frå samlingsplass. Merka frå lysløypa på vestsida av Fv7. Stigning!

Løype 6-8: 10 minutt å gå frå samlingsplass. Merka frå vestsida av Fv7.

Kryssing av Fv7

Vær merksam når de skal kryssa Fv7. Følg vaktene sine instruksjonar!.

Matstasjon

Løype 1-3 har mat og veskestasjon (vatn/saft/banan/rosiner) ca halvvegs.

Kartbyte

Løype 1 og 2 har kartbyte. Det er løpers ansvar å ta rett kart! **NB!** *Dessverre er starttrekant for sløyfe 1 også kome med på sløyfe 2. Løparane kan sjå heilt bort frå denne.*

Toalett

På vestsida av Fv7 – Ca 200 m oppover langs vegen mot lysløypa. Ligg på veg til start for alle løyper.

Backuplappar

Sjølvbetjening på start.

Målestokk

Løype 1,2 og 3: 1:10.000. Løype 4-5: 1:7.500. Løype 6-8: 1:5.000

Vis hensyn/vær forsiktig: Det er ein sti som går utfor eit stup i siste del av løype 1-4. Alle må vise hensyn/være forsiktig ved passering her. Dette gjeld mulig veivalg: etter 22. post løype 1, etter 14. post løype 2, etter 11. post løype 3 og etter 7. post løype 4. Området er markert med merkeband.

Postbeskrivelser: Det er lause postbeskrivelser for løype 1-5 på start.

HAMLA

Klassar/løyper Laurdag

Løype	Nivå	Lengde	Klasser	Antatt vinnertid	Stigning
1	A	13,4 km	**H19-**	110	750 m
2	A	8,4 km	**D19**-, **H17-18**, H40-, H19-AK	90/80	350 m
3	A	6,7 km	**D17-18**, D40-, H15-16, H50-, A-open L3	70/60	310 m
4	A	5,0 km	D15-16, D50-, D60-, D17-AK, H60-, H70-, A-open L4	55	250 m
5	B	3,4 km	D13-14, D70-, D35-K, H13-14, D15-20B, H15-20B, B-open	40	150 m
6	C	2,2 km	D/H-10, D11-12, H11-12, D/H13-16C, D/H17-C	25	90 m
7	N	2,8 km	N-åpen lang	25	70 m
8	N	1,8 km	D/H11-12N, D/H13-16N, N-åpen kort	20	50

Kompis

Ettappe	Løype nr	Nivå	Lengde	Klasser	Stigning
1	1	N	1,4 km	D/H 11-12, N Løparar	40 m
2	4	A	3,6 km	D19-, H17-18, H40-, H21-K	270 m
3	2	C	2,2 km	D13-14, D13-16C, D15-B, D50-, H13-14, H13-16C, H60-	80 m
4	3	B	2,7 km	D15-18, D40-, H15-16, H/D17-K, H50-	130 m
5	5	A	4,6 km	H19-	320 m

Samlingsplass

Søndag vert samlingsplass og vekslingar på vestsida av Fv7.

Start/veksling:

Starten for første etappe er oppe i lysløypa. 3-5 etappe har merka løype til startpost oppe i lysløypa. Alle må innom startposten og det skal **ikkje** stemplas på denne.

Forvarselpostar.

2. etp. ca. 7 min før veksling.
3. og 4. etappe ca. 4. min før veksling.