

PM

Arena :

Sædalen Skole. Sædalveien 190 (Indre Sædalen). Ca. 10km fra Bergen sentrum.

Parkering :

På parkeringsplass og langs vei 0-1000m fra samlingsplass.

Kart :

Landåsfjellet målestokk 1:7500, ekvidistanse 5m. Utgitt 2017. N-klassene har målestokk 1:5000, ekvidistanse 5m.

Det er forbudt å løpe over dyrket mark (karttegn 415) , privat hage (karttegn 527) 
, og forbudt område (karttegn 528)  .

Spesiell detalj (karttegn 420 ) er noen steder brukt for frittstående (spesielt) tre.

Terreng :

I deler av terrenget har det aldri vært arrangert o-løp tidligere. Deler av terrenget er skråli med brukbar løpbarhet. Noe visse brake som det er lett å løpe gjennom. Områdene er merket med karttegn 407, «undervegetasjon nedsatt løpbarhet». Terrenget er ellers delvis åpent/halvåpent ispedd en del lauvskog. Små områder med furu og granskog.

Det er mange hjortetråkk i terrenget. Disse er ikke tatt med på kartet. Noen steder kan høyt gress gjøre stiene lite synlige. Gamle stier til Ulriken er tatt med der de er synlige.

I løpet av våren er det enkelte steder kommet noe mer nedfall av trær som ikke er vist på kartet som nedsatt løpbarhet. Dette berører i liten grad løypene.

Løyper :

Løypene går mye i skråli, men har også flate partier med god løpbarhet. Noe brake forekommer enkelte steder.

Post 106 har i postbeskrivelsen fått med «nordligste» myr (gjelder kun løype 3 og løype 5). Det er kun en myr innenfor ringen. Postringene ble også 5mm i stedet for 6mm, som er normen. Beklager dette.

OBS ! Løype 1-5 har en bratt nedstigning mot slutten. Ett strekk i disse løypene har her merket løype. Det skal stemples på begge postene før og etter merking. Vær forsiktig og ta hensyn til andre løpere som du evt. passerer her eller blir passert av.

KM løypene har mange poster og mange retningsendringer. Terrenget innbyr ikke til mye veivalgstrekk.

Start : **Første ordinære start kl. 13.00.** (N-løypene er åpne fra kl. 12.00)

Start 1: Løype 1-7: 1,2km (ca 30-35min normal gange. Sterk stigning siste 550m. Beregn god tid).

Startpost : Det er ca. 40m fra startpunkt til startpost.

Start 2: Løype 8 – Nybegynner - 150m

På samlingsplass er det satt opp en «trafikk øy/veiviser» som viser retning til hver start og hvilke merkebånd som er brukt.

Løse postbeskrivelser

Det er løse postbeskrivelser i A- og B-løypene.

KM klasser er uthevet

Løyper Klasser	Løype	Nivå	Lengde	Klasser	Kart Målestokk
	1	A	3480 m	H17-	1:7500
	2	A	2670 m	D17- ,	1:7500
	3	A	2450 m	H15-16, ,	1:7500
	4	A	2810 m	H50-, åpen AL	1:7500
	5	A	2250 m	D15-16 , D50-, H70, Åpen AK	1:7500
	6	B	2160 m	D13-14, H13-14 , D70-, Åpen B	1:7500
	7	C	2090 m	D/H-10, D11-12, H11-12, D/H13-16C, D/H17-C	1:7500
	8	N	1420 m	D/H11-12N, D/H13-16N, D/H-10N, D/H17-N	1: 5000