PM Kretsløp og KM ultralang

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

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

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

Kart KM ultralang: **Ulriken/Landåsfjellet** målestokk 1:10000, ekvidistanse 5m. Utgitt 2003/2017, ekvidistanse 5m. Ulriken-delen av kartet er fra 2003 (brukbar kvalitet). Dette kartet er koblet sammen med det nye Landåsfjellet-kartet.

Noen mindre stier mangler på Ulriken delen av kartet. Steiner under minstemål forekommer også en del steder her.

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

NB ! Et område med nedfall etter stormen for to år siden er merket med karttegn 710, farlig område . Det er forbundet med fare å bevege seg inn i dette området. Gjelder både for kretsløp og KM ultralang.

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

Terreng Landåsfjellet: Deler av terrenget er åpent/halvåpent ispedd en del lauvskog med brukbar løpbarhet. Små områder med furu og granskog. En del tunge myrer.

Det er en del hjortetråkk i terrenget. Disse er ikke tatt med på kartet. Noen steder kan høyt gress gjøre stiene lite synlig.

Terreng : Ulriken: Helt åpent og lettløpt. En del myr som kan bli tunge å løpe i ved mye nedbør. Mye «berg i dagen». Dette er gult på kartet.

Under og like etter snøsmeltingen, fremkommer mange flere pytter enn det som fremgår av kartet. Det er ikke sikkert at alle disse er tørket opp til løpet. De fleste er inntegnet som myr på kartet.

Start

Start 1- løype 1 og 2: 2,9 km (2,4km på vei i moderat stigning, 500m på sti i sterk stigning)

Fellesstart : H19-, **kl.11:30**, D19- og H17-18, kl**.11:45**.

Alle løperne i disse klassene skal bære startnummer. Disse ligger i lagsposene.

Start 2 løype 3 - 8: 1,8 km (1,5km på vei, 300m merket i terreng med sterk stigning). 30-35min normal gange.

Første ordinære start kl 12.00. (N-løypene er åpne fra kl 11.00).

Løpere i klasse D17-18 skal bære startnummer. Disse ligger i lagsposene.

Start 3 løype 9 - Nybegynnere : 300m på vei.

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

Løse postbeskrivelser

Det er løse postbeskrivelser for A- og B-løypene, **men ikke for løype 1 og løype 2 (H19-, D19- og H17-18)**.

Væskepost (KM ultralang)

Det er èn væskepost i KM ultralang. Denne er merket på kartet (i postbeskrivelsen). Her blir det servert godt «bergensvann» som løperne selv må helle pent opp i krusene som ligger der. «Husk at det kommer løpere bak deg, som er like tørste som deg».

Kartbytte

H19- har kartbytte underveis. Kartbytte skjer ved at løperne snur kartet 😊

Klasser og løyper KM Ultralang / Kretsløp

KM-klasser er uthevet

Løyper **Klasser**	**Løype**	**Nivå**	**Lengde**	**Klasser**	**Målestokk**
	1	A	13960m	**H19-**	1:10 000
	2	A	8390 m	**D19-, H17-18**	1:10 000
	3	A	5290 m	**D 17-18**	1: 7 500
	4	A	5290 m	H40, Åpen AL	1: 7 500
	5	A	4440 m	H50, D40, H15-16	1:7 500
	6	A	3210 m	D15-16, D50-, D60-, H60-, H70-, Åpen AK	1: 7 500
	7	B	2280 m	D13-14, H13.14, D70-, Åpen B	1: 7 500
	8	C	2110 m	D/H-10, D11-12, H11-12, D/H13-16C, D/H17-C	1: 7 500
	9	N	1430 m	D/H11-12N, D/H13-16N, D/H-10N, D/H17-N	1:5 000