



PM

Ganddalsløpet
Rogalandsranking 1
Ultradistanse

Søndag 23. april

Fremmøte:

Vagleleiren, Vagleveien 163, Sandnes

Samlingsplass:

Parkering på samlingsplass

Kart:

Det vil bli brukt tre kart i løypene 1, 2, 3 og 4. Resterende løyper vil løpe på kartet Vagleskogen.

Sammensetting av sprintkartene Lundehaugen, Ganddal og Vagleskogen i sprintnormen og 1:5000. Området mellom disse kartene, dvs Vagle er konstruert for dette løpet. Dette området er ikke detaljsynfart, og vil derfor kun brukes som grunnlag for å ta veivalg mellom kartområdene.

Vagleskogen har ekvidistane 2,5 m, mens resten er med 2m. Områdene som dekkes av sprintkartene varierer fra skog med god løpbarhet, utmark med varierende løpbarhet, til gater og urban bebyggelse. I de urbane områdene kan det forekomme små endringer som ikke er oppdatert i kartene, men dette vil ha liten betydning for langdistanseløping.

Kartet Bogafjell i normalnorm, 1:7500 og 5m ekvidistanse. Området er kupert skogsterreng med turveier og stier.

Kartet er oppdatert i 2014.

Kartet Lyngholen er i sprintnorm. 1:4000 og ekvidistanse 2 meter. Variert terreng med åpne områder og byggefelt med innslag av spennende småskoger og parker.

Kartene er trykket av Jakob Karlsen. Løype 1, 2, 3, og 4 er trykket på papir. Resterende klasser er trykket på vannfast papir.

Start:

Start for løype 1, 2, 3, og 4 på Bogafjell ved rideskolen. Det vil være kartoppslag på samlingsplass. Det er 20 minutter gangavstand til start, og den er merket med merkeband.

Løype 5, 6, 7, 8 og 9 har start på samlingsplass. De har startpost på port ut av leiren. Se oppslagskart.

Fellesstart for alle klasser uten om ny. De har fri fra klokken 1100 til 1300. Kart i sekretariatet.

Løype 1, 2, 3 og 4 starter klokken 1215 på Bogafjell. De løper på 4 kart. Det ligger to kart i plastlommen på start. Det er Bogafjell og Lyngholen

Løype 5, 6 og 7 starter klokken 1200 fra samlingsplass. Se oppslagskart.

Terreng:

Årets utgave vil ha mer terreng enn tidligere år.

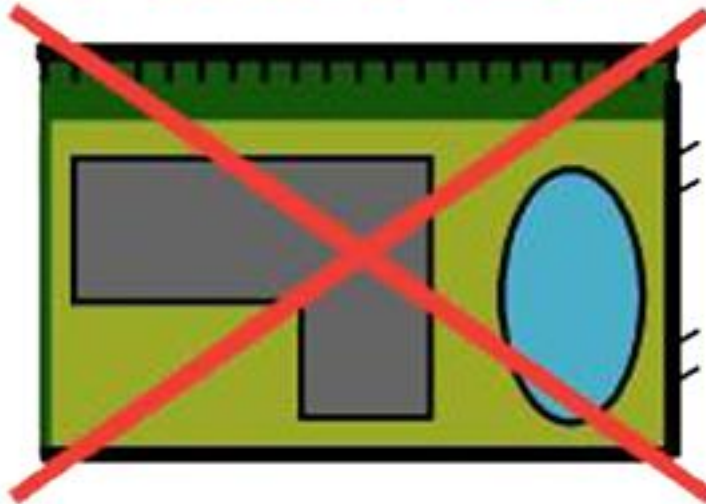
Orienteringssko anbefales i alle klasser.

Bruk gjerdeklyvere der det er mulig. Blir et gjerde ødelagt ved passering varsles sekretariatet. Åpner du ei grind MÅ den lukkes. Ta hensyn til dyr på beite. Ta hensyn til alle dyr. På Bogafjell er det mange hunder og hester.

Reglene for sprintnorm skal følges på sprintkartene. Olivengrønn farge og tykke svarte streker som upasserbart gjerde, murer og stup er forbudt og passere. Likeså vann og farlig myr med sort strek rundt. Dette vil være aktuelt i alle

løypene. Er dette uklart kontakt sekretariatet .

FAIR PLAY



Det er ikke lov å løpe over, eller i kanten av, dyrka mark.

	åpent lettløpt område
	åpent lettløpt m.spredte trær
	åpent område
	åpent område m.spredte trær
	dyrka mark

Klasser og løyper:

- 1 Nivå:A Lengde: 12,2 km H21
- 2 Nivå:A Lengde: 9,9 km D21, H17-20, H40
- 3 Nivå:A Lengde: 7,4 km D17-20, D40, H15-16, H50, H17AK
- 4 Nivå:A Lengde: 6,3 km D15-16, D50, H60, D17AK
- 5 Nivå:A Lengde: 4 km D60, D70, H70
- 6 Nivå:B Lengde: 3,6 km D13-14, H13-14, B-åpen,
- 7 Nivå:C Lengde: 2,8 km D10, D11 -12, H10, H11-12 C-åpen
- 8 Nivå:Ny Lengde: 2,2 km D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17N

9 Nivå:Ny Lengde: 2,2 km N-åpen
10 Småtroll

Det blir ikke løse postbeskrivelser.

Det er ikke gaffling i noen av klassene.

Løype 1, 2, 3 og 4 har ett kartbytte. De bytter da til ett kart med to løyper.
Løperen har selv ansvar for å ta riktig kart ved kartbytte.

Kartbytte vil være bemannet. Det er drikkepost ved kartbytte. Kartbyttet er på merket løype mellom Lyngholen og det sammensatte kartet. Løperen har selv ansvar for å ta riktig kart.

På veg til Kvål krysses Kvernelandsveien på en fotgjengerovergang. Ta hensyn.
Det er ikke vakter.

Det pågår arbeid på Kvål (sammensatt kart). Se oppslag på samlingsplass for mer info.

Løypene er veldig bra.

Praktiske opplysninger:

Fri oppvarming. Fellesstartløpere har lov til å følge ny-løpere rundt løypa.
Brytetid 1500 i alle klasser inkludert småtroll.