



PM



Kretsløp Rogalandsranking Langdistanse

Lundekvam/Vårli, Lørdag 6. mai

Frammøte/Parkering: Parkering på Vårli. Samlingsplass ved parkeingsplass. Merket fra Horve på RV 13. **OBS! OBS! På grunn av liten parkeringsplass oppfordres alle til å kjøre med fulle biler.** Det er også smal veg og begrenset med parkeringsmuligheter langs denne.

Kart/Terreng: Lundekvam, utgitt i 1995, revidert 1998 og 2011, Målestokk 1:10 000 (Løype 1 og 2) / 1:7 500, 5 m ekv. Kartet er i vannfast papir og derfor ikke lagt i plastpose, men at de som ønsker kan benytte plastpose som ligger ved start. Kartet holder god standard. Ettersom det er tidlig i sesongen vil løpbarheten generelt være bedre enn det fremkommer av kartet. Åpne områder i terrenget er tegnet inn. De kan være diffuse til tider. Kupert skogsterreng med middels løpbarhet. Få stier og veier. Vegetasjonen består stort sett av naturlig bjørke- og furuskog, men innslag av plantefelt forekommer. Enkelt steder er det nedsatt løpbarhet pga einer og noe steinete grunn. Terrenget kan oppsummeres som krevende både fysisk og o-teknisk.

Start: Ca 500 m å gå til start fra samlingsplass. Det er forstart med ca 50 m til startpost.
Først start kl 14:00

Mål Målpost ved samlingsplass

Løyper:

- 1: 8.1 km (A-nivå) H21
- 2: 5.5 km (A-nivå) D21, H17-20, H40
- 3: 4.4 km (A-nivå) D17-20, D40, H15-16, H50, H17 AK
- 4: 3.4 km (A-nivå) D15-16, D50, H60, D17 AK
- 5: 2.6 km (A-nivå) D60, D70, H70
- 6: 2.4 km (B-nivå) D 13-14, H 13-14, B åpen
- 7: 2.2 km (C-nivå) D 10, D 11-12, H 10, H11-12, C Åpen
- 8 (og 9): ca 2.4 km (Ny) H/D 11-12N, H/D 13-16N, D/H 17N, N åpen, N Åpen lang

Småttroll: Småttroll-løype (1.1 km) i området ved Samlingsplass

Salg:	Salg av kaffe, brus, kaker og sjokolade
Spesielle forhold:	Vis hensyn ved passering av gjerder i terrenget. Der det er satt ut gjerdeklyvere, bruk disse. Se også oppslag ved samlingsplass for plassering. På et veivalg i løype 1 kan løperne måtte løpe gjennom en port. Denne må lukkes etter passering. Det er også merket ved gjerder i terrenget ved gode passeringspunkter. Det kan være noe dyr på beite i terrenget, vis hensyn.
Toalett:	På veg til Start
Løpsantrekk:	Heldekkende unntatt hode, hals og armer
Løypelegger:	Lars Myklebost og Sunniva Omdal
Kontrollør:	Sturle Omdal
Løpsleder:	Bjørn Serck-Hanssen (916 80 713)
Sekretariat:	Sverre Espedal-Selvåg

Velkommen til O-løp!