

PM Kjempesprekken 2017



Start

Fellesstart kl 1100 for kort, mellom og lang løype. Nybegynnerløypa har fri starttid.

Mål

Mål er ikke tegnet nøyaktig på løpskartet. Det er en EKT-bukk markert "MÅL" og vil trolig stå ved en av hyttene. Ta rede på målets plassering før start!

Poster

Alle poster har postskjerm som henger minst 1 meter over bakken, samt EKT posthenhet i snor. De fleste postene har i tillegg et 20 cm langt hvitt plastrør med postkode og refleksbånd.

Kart

Kartet er synfart 2013-2017 av Zdeněk Lenhart, Evžen Cigoš, Róbert Miček, Radim Ondráček, Luděk Krtička og Petr Matula. Løpskartene er kartutsnitt i A3-format. Målestokk 1:10 000 eller 1:7500.

Minstemål for steiner varierer for de ulike delene av kartet, avhengig av hvem som har synfart.

Terreng

Terrengen inneholder åpen furuskog med høy lyng, halvtett granskog, og hogstfelt med høyt gress. Myrene er våte nå på høsten. Terrengen har noen gjennomgående grusveier, skiløyper og blåmerkede turstier, samt en del kortere, mindre stier. Deler av løpsterrengen har ingen stier.

Løyper

Alle løypene går nordover fra Studenterhytta.

Nybegynner 5 km har C-nivå, målestokk 1:7500. Postene henger høyt og lett synlig på stier eller lett synlig fra stier. Men man må være i stand til å ta omgående veivalg mellom postene. Stipulert vinnertid 60 minutter.

Kort, mellom og lang har A-nivå, men også her henger postene høyt og lett synlig, dog ikke på eller rett ved stier. Hovedutfordringene er veivalg og selve løypelengden. Alle kart er i målestokk 1:10 000, med unntak av del 2 (av 3) for mellom, som er i 1:7500.

Kort 7,4 km, mellom 13,5 km og lang 21,2 har de tre første og de to siste postene felles. Mellom og lang har post 1-7 felles. Post 17-20 i lang er identisk med post 8-11 i mellom. Løpere på lang kan dermed kutte over fra post 7 til 17 og få godkjent resultat i mellom.

Stipulerte vinnertider

Nybegynner: 60 minutter

Kort: 60 minutter

Mellom: 1 time og 45 minutter

Lang: 2 timer og 30 minutter

Kartbytte

Lang løype starter med kart merket «Lang DEL 1+3», og har kartbytte på post 4 og 18, som er samme sted og på drikkepost. Ta kart merket «Lang DEL 2». Underveis på del 2 må man snu kartet to ganger. På post 18 bytter man tilbake til «Lang DEL 1+3».

Mellomløypa har kart på begge sider allerede fra start. Den ene siden er merket «Mellom DEL 1+3», den andre siden er merket «Mellom DEL 2».

Drikkeposter

Husk å stemple på drikkeposten! Det er fort gjort å glemme.

Drikkepostene har Maxim sportsdrikk, bananer, kjeks og sjokolade. Det er totalforbud mot å kaste plast i naturen i Osloomarka, bruk søppelposen på drikkeposten til å kaste plastinnpakning for sjokolade og evt. medbrakt mat.

Nybegynner 5 km har ingen drikkeposter. Det kan derfor være lurt å løpe med drikkebelte.

Kort 7,4 km har én drikkepost, etter 4,3 km. Derfra er det 3,1 km til mål.

Mellom 13,5 km har to drikkeposter, etter 4,8 km og 9,8 km. Det er den samme drikkeposten som besøkes to ganger. Fra siste drikkepost er det 3,7 km til mål.

Lang 21,2 km har tre drikkeposter, etter 4,8 km, 12,7 km, og 17,5 km. Første og siste drikkepost er samme sted. Fra siste drikkepost er det 3,7 km til mål. Avstanden mellom 1. og 2. drikkepost er 7,9 km. Det kan derfor være lurt å drikke mye på 1. drikkepost, eller å løpe med drikkebelte.

Postbeskrivelser

Postbeskrivelser er trykket på løpskartene, men man kan i tillegg få løse postbeskrivelser.

Lang		21,2 km			
▷					
1	143	○			
2	144	○			
3	146	○	○	≡	
4	150	∧			☐
5	102	○			
6	103	⌢		○	
7	106	○			
8	116	○			
9	117	○			
10	119	○			
11	120	○			
12	121	▲	1.0	○	☐
13	122	○			
14	123	↖	▲		○
15	135	•			○
16	118	≡			○
17	139	∧			
18	150	∧			☐
19	153	○			○
20	154	)	(		
○		220 m		○	

Mellom		13,5 km			
▷					
1	143	○			
2	144	○			
3	146	○	○	≡	
4	150	∧			☐
5	102	○			
6	103	⌢		○	
7	106	○			
8	139	∧			
9	150	∧			☐
10	153	○		○	
11	154	)	(		
○		220 m		○	

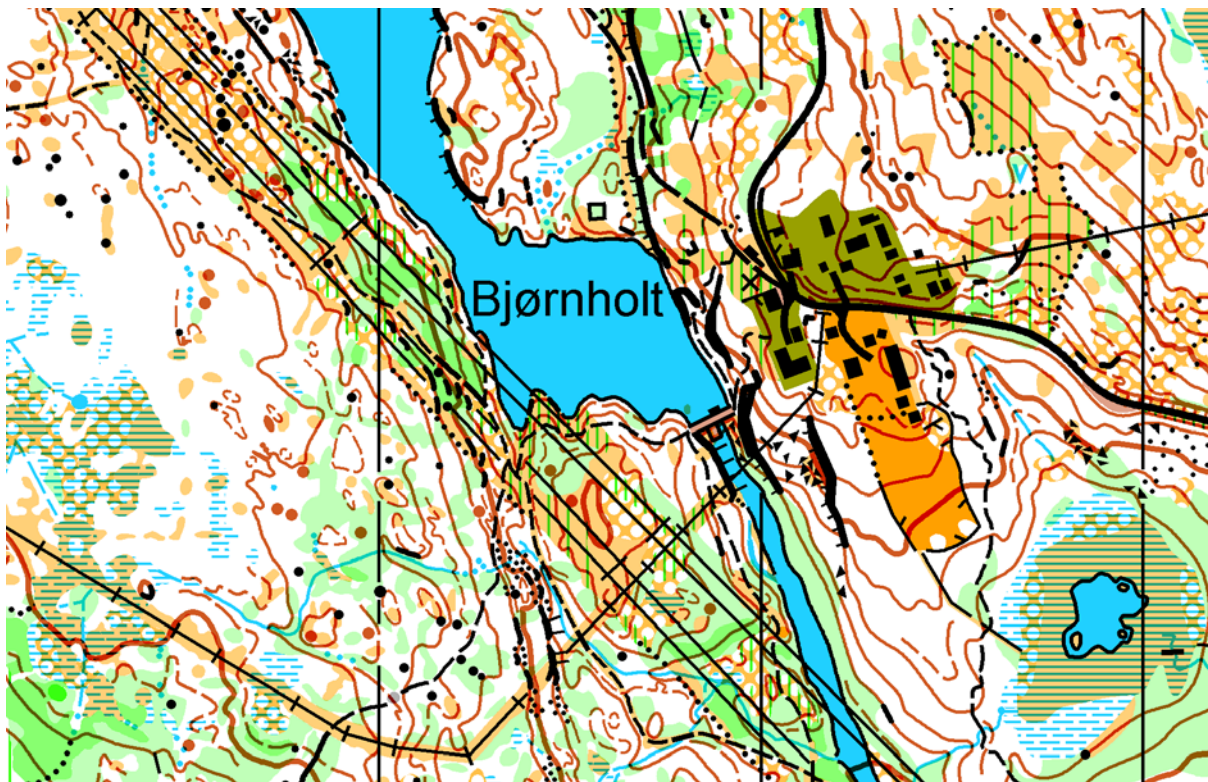
Kort		7,4 km			
▷					
1	143	○			
2	144	○			
3	146	○	○	≡	
4	147	○			☐
5	153	○			○
6	154	)	(		
○		220 m		○	

Nybeg		5,1 km			
▷					
1	149	⊗			
2	109	○			○
3	110	↖	•		○
4	115	/	///	×	
5	113	○			○
6	114	/	/	γ	
○		320 m		○	

Vanskelig lesbare områder på kartet

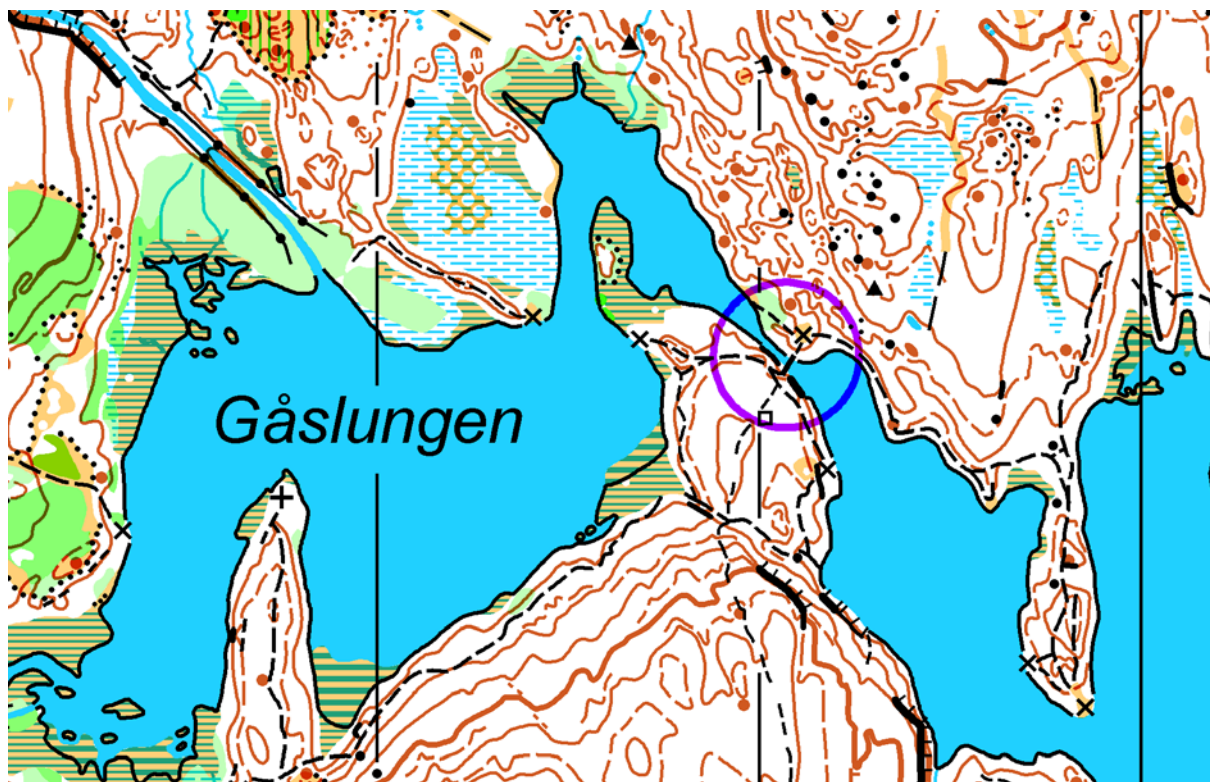
Felles for mellom og lang løype

Mellom og lang skal passere over demning i sørenden av Bjørnsjøen og deretter følge sti mot Bjørnholt. Den stien/trappen som går nordøstover fra demningen og bratt opp til Bjørnholt leder inn til privat hage. Denne stien er derfor forbudt veivalg. Den andre stien er blåmerket og følger vannkanten før den etter hvert går bratt opp. Her er et forstørret utsnitt:

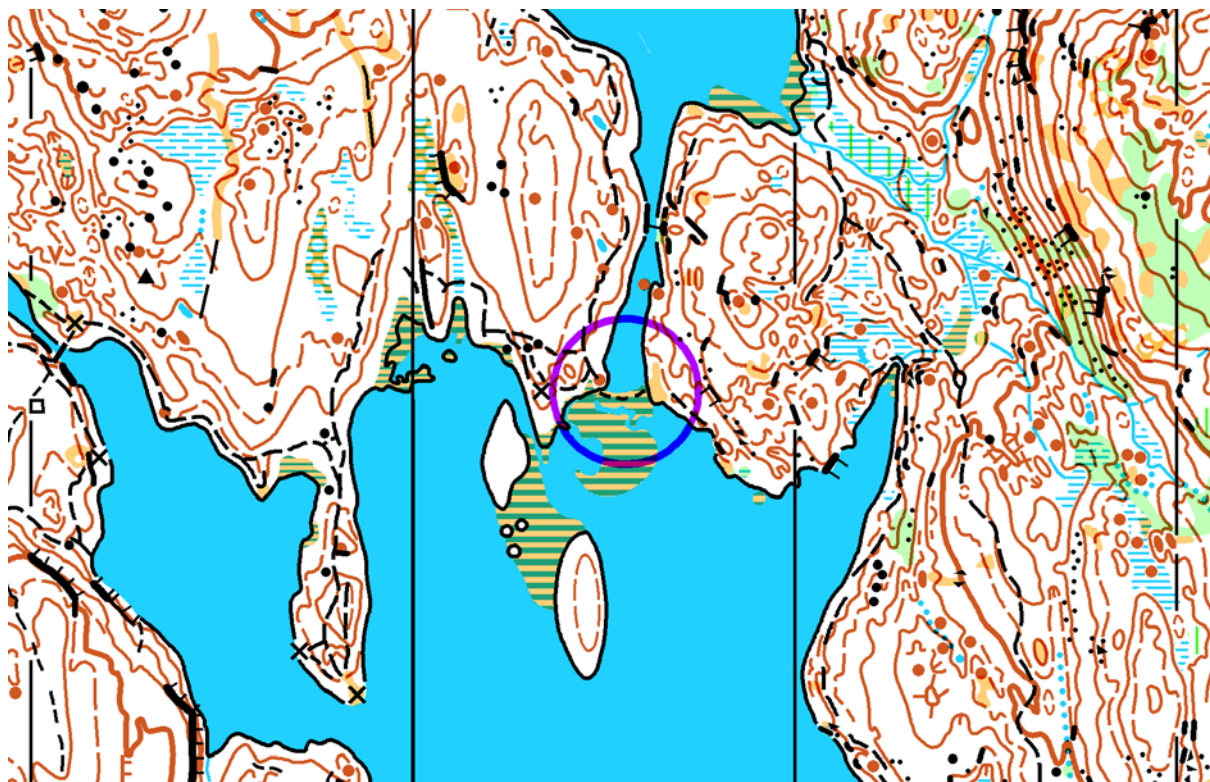


Kun for lang løype

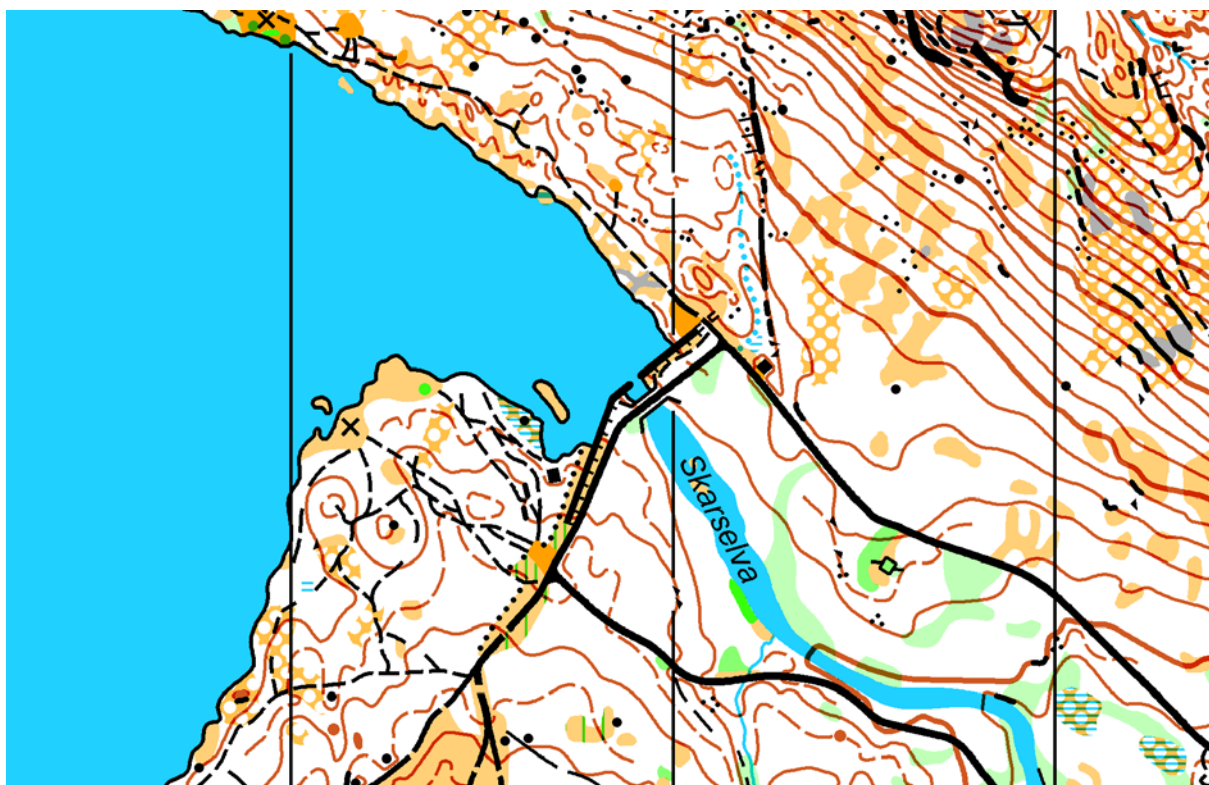
Et veivalg mellom to poster går over ei bru, se lilla sirkel nedenfor. Denne brua er ny og solid.



Et mulig veivalg mellom to poster følger en sti over farlig myr, se lilla sirkel nedenfor. Stien består av stokker som er lagt oppå torv som gynger når man går. Det er mulig å gå forsiktig over, løping frarådes.



Eneste veivalg mellom to poster går langs demningen ved østenden av Øyungen. Man kan ikke løpe over selve demningen, men følger grusvei sørøst for og langs demningen. Se kartet nedenfor:



Et strekk går over Storhaugen. Stiene som kan være aktuelle veivalg kan være vanskelige å lese der de går over hogstfelt med grønne striper og tette høydekurver. Se kartet nedenfor:

