

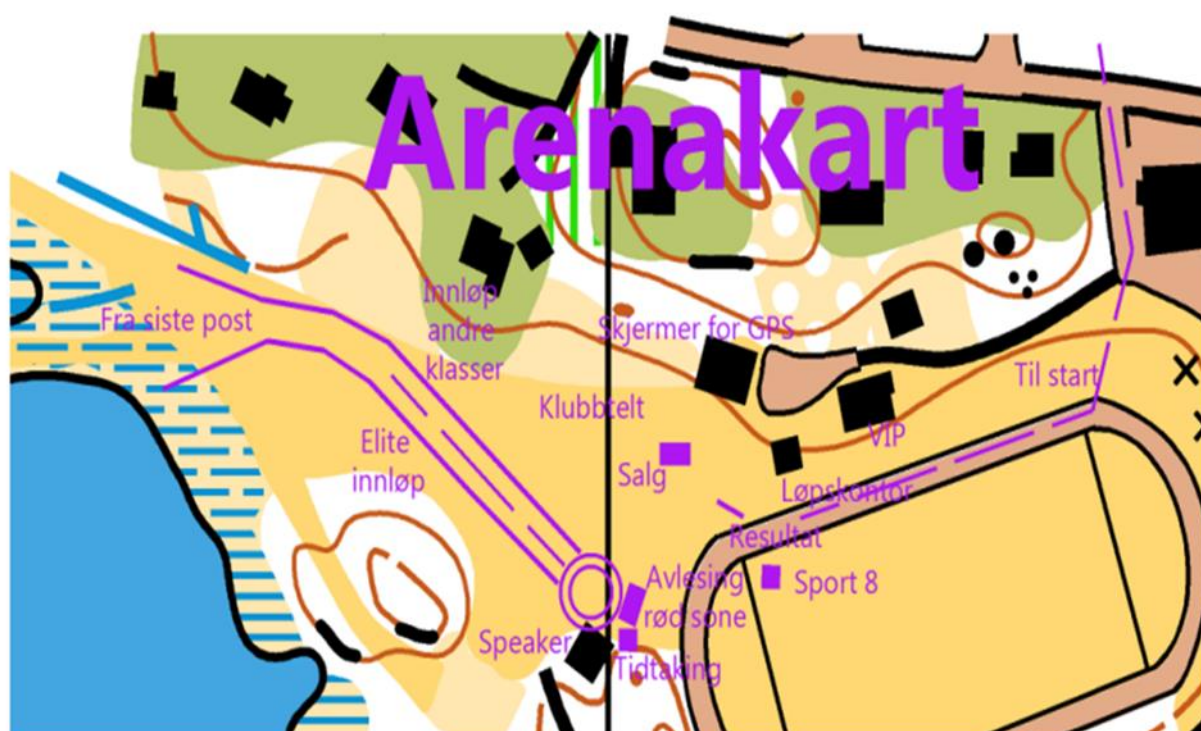


ULTRALANG 19. AUGUST 2018

HØYDALSMO



PM for Sommarløpet 2018



SPORT 8.NO

Organisasjon:

Løpsleiar	Ketil Kvaale	97141311
Løypeleggar	Asbjørn Byggland	
Løypekontrollør	Per Christian Hagen	
Tidtaking/Resultat	Dagfinn Øksenholt	

Tilkomst og arena: Arena er på Høydalsmo Stadion ved Høydalsmo Skule og Samfunnshus i Tokke kommune. Den ligg ved Rv45 300 meter frå E134. Merking frå kryss E134 og Rv45 i Høydalsmo sentrum. Parkering på og ved arena med inntil 500 meter gangavstand. Parkeringsavgift kr 50,- . Kontanter eller vipps . Vipps #138036.

Kart og terreng:

Storkøs – utsnitt av Dauvi, utgjeve 2015. Målestokk: 1:10000. Ekvidistanse 5 m. Brukast berre i den lengste løypa.

Tangvall – utsnitt av Dauvi, utgjeve 2015. Målestokk: 1:7500. Ekvidistanse 5 m.

Synfaring: Martin Hoset og Kjell Meen – Revidert 2018 Helge Gisholt.

Kartområdet er eit mykje nytta turområde spesielt vinterstid. Skiløypene kring arena vart nytta under NM på ski nordiske greiner i 2002.

Terrenget er variert med opne myrområde, små og store vatn, og liar med granskog.

Terrenget har generelt glissen skog og låg undervegetasjon. Det finnast dyretråkk i området som ikkje er markert på kartet. Enkelte løyper kan koma i kontakt med bustadhus. Det er ikkje lov å springe der det er nytta kartteikn 520, hage/gardstun.

NB! Nybyrjarløypa og C – løypa kjem mykje i kontakt med ei ljosløype. På veg til deira fyrste post er det naturleg å fylje ljosløypa. På kartet er det ikkje teikna inn sti/slep der ljosløypa går over open myr.

Løyper:

Klassene har fylgjande lengder:

Klasse	Lengde	Nivå	Målestokk
H17, H40	5,1 km	A	1:10000
D15-16, D17, D40, D50, H15-16, H50, H60	3,8 km	A	1:7500
D60, D70, D80, H70, H80	2,9 km	A	1:7500
D13-14, D17B, H13-14, H17B	2,9 km	B	1:7500
D-10, D11-12, D13-16C, D17C, H-10, H11-12, H13-16C, H17C	2,5 km	C	1:7500
N-Open, D11-12N, D13-16N, D17N, H11-12N, H13-16N, H17N	2,1 km	N	1:7500

Fyljande klasser får utdelt kartet sitt på løpskontoret (lagspose): N – Open, D/H-10, D/H11-12, D/H11-12N, D/H13-16N, D/H13-16C, D/H17N.

Start: 15 minutt å gå. Fylg merkeband frå arena til start. Merkinga går frå idrottsbanen og opp langs samfunnshuset. Ver merksam når du kryssar RV 45. Det er stor trafikk.

Sommarløpet fyljer sama merking som NM, men skil lag etter kvart. Fri starttid **mellom kl. 10:30 og 13:00.**

Postbeskrivelsar og brikkelappar: Det er trykt postbeskrivelsar på løpskarta. I tillegg er det lause postbeskrivelsar ved start for alle klasser med unntak av nybyrjarklassene. Sjølvbetjening av brikkelappar på sama stad.

NM og Sommarløp har nokre felles postar. Kjem du samstundes med ein NM – løpar (løpar med startnummer), ver venleg å la NM – løparen stemple fyrst.

Mål: Det er felles sistepost for alle løyper både i NM og Sommarløpet. Denne er midt på skibrua over Rv45. Siste strekningen mot mål har 2 sluser; - NM til høgre **og Sommarløpet til venstre.** Løparens stemplar i mål med brikka si. Løparen går deretter til måltelt for avlesing av brikke. Dersom løpet ikkje blir godkjent i denne kontrollen, blir han/ho vist til «raud sone» for oppfølging. Brikkelapp blir då automatisk samla inn for ekstra kontroll. Løparar som bryt løpet skal også gå gjennom mål som normalt for registrering brikke. Dersom dette ikkje skjer må løpar/lagleiar ta kontakt med mål for registrering. Lagleiar er ansvarleg for at alle lagetts løparar som har starta blir registrert i mål.

Innlevering av leigebrikker: Innlevering i mål. Tapte brikker blir fakturert med kr 700,- pr stk.

Resultat: Resultatlistar blir slått opp på oppslagstavle på arena.

Premieutdeling: Sjå oppslag på arena.

Toalett/Dusj: Toalett i samfunnshus og skule (inngang frå skuleplassen). Dusj i samfunnshus. Fin badestrand ved arena.

Sanitet: Tokke Røde Kors er på arena.

Servering/sal: Sal av varme og kalde rettar på arena. Sport8 har butikk på arena med alt ein o-løpar kan ha behov for.

Vi ynskjer alle deltakarane lykke til i Sommarløpet!