



PM

Ganddalsløpet

Rogalandsranking – Ultradistanse
Søndag 2. september

Fremmøte:

Ganddal idrettsplass. Paulinehagen 2. Merket fra Jærveien.

Samlingsplass:

1 min gange fra parkeringsplass. Følg merkeband. Samlingsplass er et åpent område. Lagstelt anbefales ved dårlig vær.

Kart:

Kart:	Målestokk:	Kvidistanse:	Type:	Utgitt/revidert
Lyngholen/Buggeland	1:4 000	2 meter	Sprint	2014
Bogafjell	1:7 500	5 meter	Skog	2014
Ganddal/Lundehaugen	1:5 000	2 meter	Sprint	2014
Ganddal/Downtown	1:5 000	2 meter	Sprint	2014

Lyngholen/Buggeland er i et boligfelt med innslag av skog og beitemark. Mye skråli.

Bogafjell er et kupert skogsterreng med masse stier. Innslag av beitemark.

Ganddalskartene er i byggefelt med innslag av park.

Oppslagskart på samlingsplass

Kartene er trykket av Jakob Karlsen

Klasser og løyper:

Løyper i henhold til standard for ultralangløp.

Løype	Poster	Vinnertid	Lengde	Klasser	Kortklasser
1	38	120 min	15,2	H21	

2	28	100 min	12,2 km	D21, H17-20, H40	
3	17	70 min	8,7 km	D17-20 D40, H50, H15-16	H17K
4	12	50 min	5,7 km	D15-16, D50, H60	D17K
5	9	45 min	4,3 km	D50, D70, H70	
6	18	40 min	4,1 km	D13-14, H13-14, D/H15-16B, D/H17-20B	B-åpen
7	13	20 min	1,9 km	D10, D11-12, H10, H11-12, D/H13-16C,	C-åpen
8	10		1,7km	D/H11-12N, D/H13-14N, D/H17N	
9	10		1,7 km	N-Åpen	
10			1 km	Småtroll	

Det blir ikke løse postbeskrivelser.

Det er ikke gaffling i noen av klassene.

Alle løypene har 130 meter merket innløp. **Løype 1 til 5** har i tillegg 500 meter med merket løype etter kartbytte. Løperne følger merking til de kommer til en postskjerm som markerer startrekanten på det nye kartet. Der skal det ikke stemples.

Løype 1 til 5 har ett kartbytte. Løperen har selv ansvar for å velge riktig kart ved kartbytte. Kartbytte er bemannet og det er drikke.

Løype 1, 2 og 3 starter med en runde på Lyngholen/Buggeland. Så snur de kartet og løper på Bogafjell. Etter Bogafjell snur de kartet igjen og løper enda en runde på Lyngholen/Bogafjell. Hver gang kartet blir snudd er det en ny startrekant og postene blir merket fra 1 igjen. Det vil si det er to starttrekanter og to 1. poster på Lyngholen/Buggeland-kartet. Løperen må være nøye slik at hun/han leser fra riktig starttrekant.

På kartbytte får løperne ett kart med to løyper. De skal først løpe Ganddal/Lundehaugen før de snur kartet og løper på Ganddal/Downtown

Løype 4 og 5 starter med Lyngholen/Buggeland før de løper til kartbytte. Etter kartbytte får løperne ett kart med to løyper. De skal først løpe Ganddal/Lundehaugen før de snur kartet og løper på Ganddal/Downtown.

Løype 6, 7, 8 og 9 løper på kartet Ganddal/Downtown.

Start:

Løype 1 til 5 har start på grusbanen på Lyngholen. Følg merking. 20 minutter gange.

Løype 6 til 10 har start på samlingsplass.

Ny har ubemannet start på samlingsplass.

Fellesstart klokken 1200 for alle klasser uten om ny. De har fri fra klokken 1100 til 1300. Kart i sekretariatet.

Det er startpost på alle klassene med fellesstart. Løype 6 og 7 har utløpet til startposten tegnet inn på kartet.

Terreng:

Det blir mye gater.

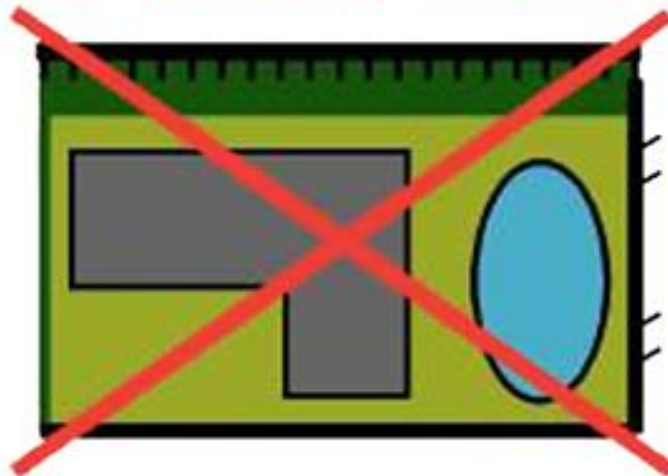
Det anbefales joggesko med grovt mønster eller terrengsko. Sko med metallknotter anbefales ikke.

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.

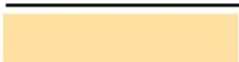
Det er forbudt å krysse Jærveien og Hoveveien der det ikke er markerte underganger eller fotgjengerfelt på kartet. Veiene er skraverte med lilla streker. Det er lov å løpe langs veiene der det er gang og sykkelsti. Det er ikke lov å løpe i veiskulderen.

Reglene for sprintnorm skal følges på sprintkartene. Olivengrønn farge og tykke svarte streker som upasserbart gjerde, murer og stup er forbudt å 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

Praktiske opplysninger:

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

Kiosk:

Det bli salg på samlingsplass

Tips fra løypelegger:

Se på oppslagskartene hvor det er lov å passere Hoveveien og Jærveien.