



# Ganddal Idrettslag – orientering



## PM

### Nattløp og

## KM Natt 2019 for Rogaland O-krets

Fredag 29. mars 2019

# GRUDE BYGG

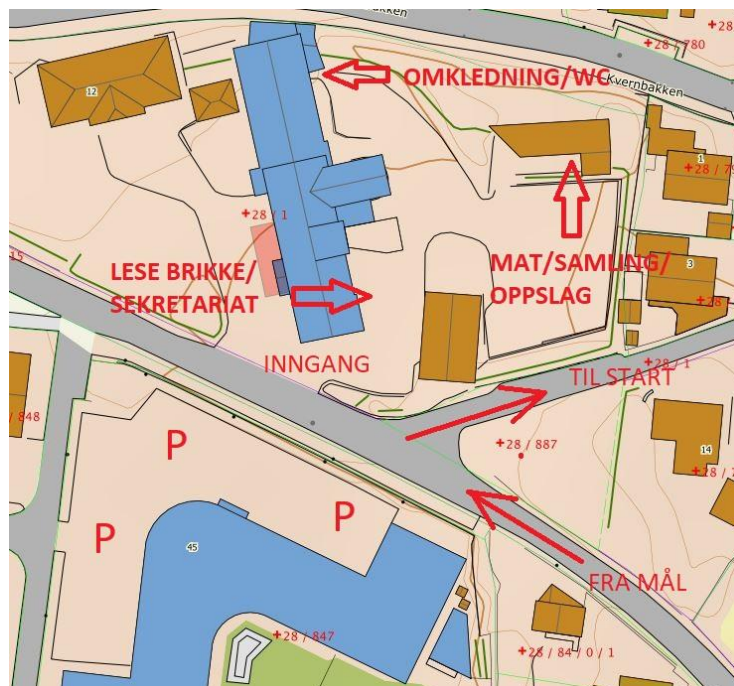
Takk til vår sponsor Grude Bygg som sørger for en flott samlingsplass.

#### Parkering:

Parkering på [Frøyland skule](#). Ca 300m å gå i gater fra parkering til samlingsplass på [Frøyland gard](#). Det er også flere parkeringsplasser på [Kvernaland barnehage](#) som ligger like ved samlingsplassen. OBS - ikke gjør ureglementert parkering i gatene.

#### Samlingsplass:

Frøyland gard er et selskapslokale hvor vi disponerer innendørs arealer til opphold før og etter løpet. Se skisse under. Grillmat selges i stor gapahuk. OBS - ikke bruk sko med stålpigg innendørs og på treplattung!



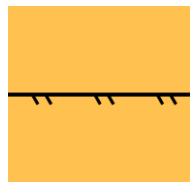
**Kart:**

Kartet er utsnitt av Stutafjell ekv. 5 m, utgitt 2018.  
Målestokk 1:7500 i løype 1, 2 og 3.  
Målestokk 1:5000 i løype 4, 5 og 6.

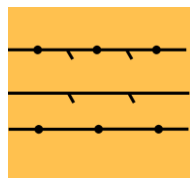
**Terreng:**

Variert terreng med muligheter for veivalg. Kartet er detaljrikt og postene ligger stedvis tett. Grunneierne har gitt oss mulighet til å løpe orientering i områder som normalt er utilgjengelige. Vis derfor hensyn og rapporter eventuelle skader:

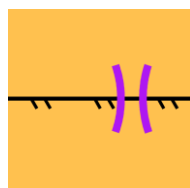
- Dyrket mark er forbudt (gult med sorte prikker), men det er lov å løpe i kanten. OBS – noe dyrket mark er markert med gult (uten prikker) og er dermed lovlig og en del av løpsområdet.
- Myrene er generelt våte og tuete, og kan redusere løpbarheten.
- Frøylandsbekken (tidvis liten elv) renner gjennom løpsområdet. Bekken er i et område tydelig markert som upasserbar og her er kryssing ulovlig. De fleste løypene krysser elva på en gammel klopp og en provisorisk bro (markert på kartet). Kryssing kan ellers gjøres på eget ansvar (for de lengste løypene). Se bilder under.
- Gjerder er en del av det jærsk kulturlandskapet. Regler for gjerdepasseringer er som følger:



Upasserbart gjerde er markert på kartet. Dette er gjerder som er høye og krevende. Vi ønsker ikke at noen passerer disse for ikke å skade seg selv og gjerdet, og for å gi like konkurransevilkår.



Passerbare gjerder er markert som vist. Dette kan være netting- eller steingjerde eller steingjerde med piggtråd/netting på toppen. Disse er passerbare (over eller under), og kryssing er en del av veivalgsmulighetene.



Passeringspunkter er markert på kartet. Dette kan være gjerdeklyver eller andre innretninger/forhold som gjør gjerdekryssing mulig. Punktet er markert med merkeband (ikke refleks). OBS – grunder/porter er markert på kartet som åpninger i gjerdet (ikke lilla symbol)



Overganger mellom passerbart og upasserbart gjerde er markert med et lite mellomrom (det er ikke åpning i virkeligheten).

**Start:**

Første ordinære start kl.: 21.00. Det er ca. 400m fra samlingsplass (se kart nederst for vei til starten). Veien til start går gjennom et gårdstun,

så vis hensyn. Løype 1-4 har startpost og påbudt merket trase fra der starten foregår til dit starttrekanten er i terrenget. Det er ikke startpost i løype 5 og 6. Her starter orienteringen med en gang.

**Sperret område/  
oppvarming:**

Se kart for sperret terreng for løpere i A- og B-klassene. Det er ikke tillat å bevege seg inn i dette området før du har løpt. Oppvarming kan gjøres fram og tilbake på veien til start, eller i bebyggelse vest for samlingsplassen.

**Målgang:**

Etter målgang skal man passere et gjerde og følge merket løype til samlingsplass. Husk å avlese EMIT-brikken din, også hvis du bryter. Merk at målbukken er innenfor sperret område.

**Kvitteringssystem:**

EKT. Leie av brikke kr 30 (tildeles de som mangler ved påmelding)

**Løyper:**

Løype	Lengde	Nivå	Poster	Klasser
1	7,0 km	A	27	<b>H17</b>
2	5,1km	A	18	<b>D17</b> , H50, A-åpen
3	4,0km	A	17	<b>D/H 15-16</b> , D50, H60
4	3,2km	A	14	D60, D/H70, AK-åpen
5	2,7km	B	11	D/H 13-14B, D/H 15-16B, D/H 17B, B-åpen (samløp tillatt for <17)
6	2,3km	C	12	D/H 13-16C, D/H 17C, C-åpen (samløp tillatt i alle klasser)

*Klasser med uthevet skrift er også mesterskapsklasser for rogalandsløpere.*

*De som selv skal løpe A- og B-klasser har ikke anledning til å følge andre før de har løpt selv!!*

**Vask/Garderobe:**

Innendørs omkledding med WC. Ingen dusjmuligheter.

**Kiosk:**

Salg av grillmat, kaffe, kaker, brus mm.

**Løypelegger:**

Trond Lamark

Tlf: 95265780 [trond.lamark@lyse.net](mailto:trond.lamark@lyse.net)

**Kontrollør/ TD:**

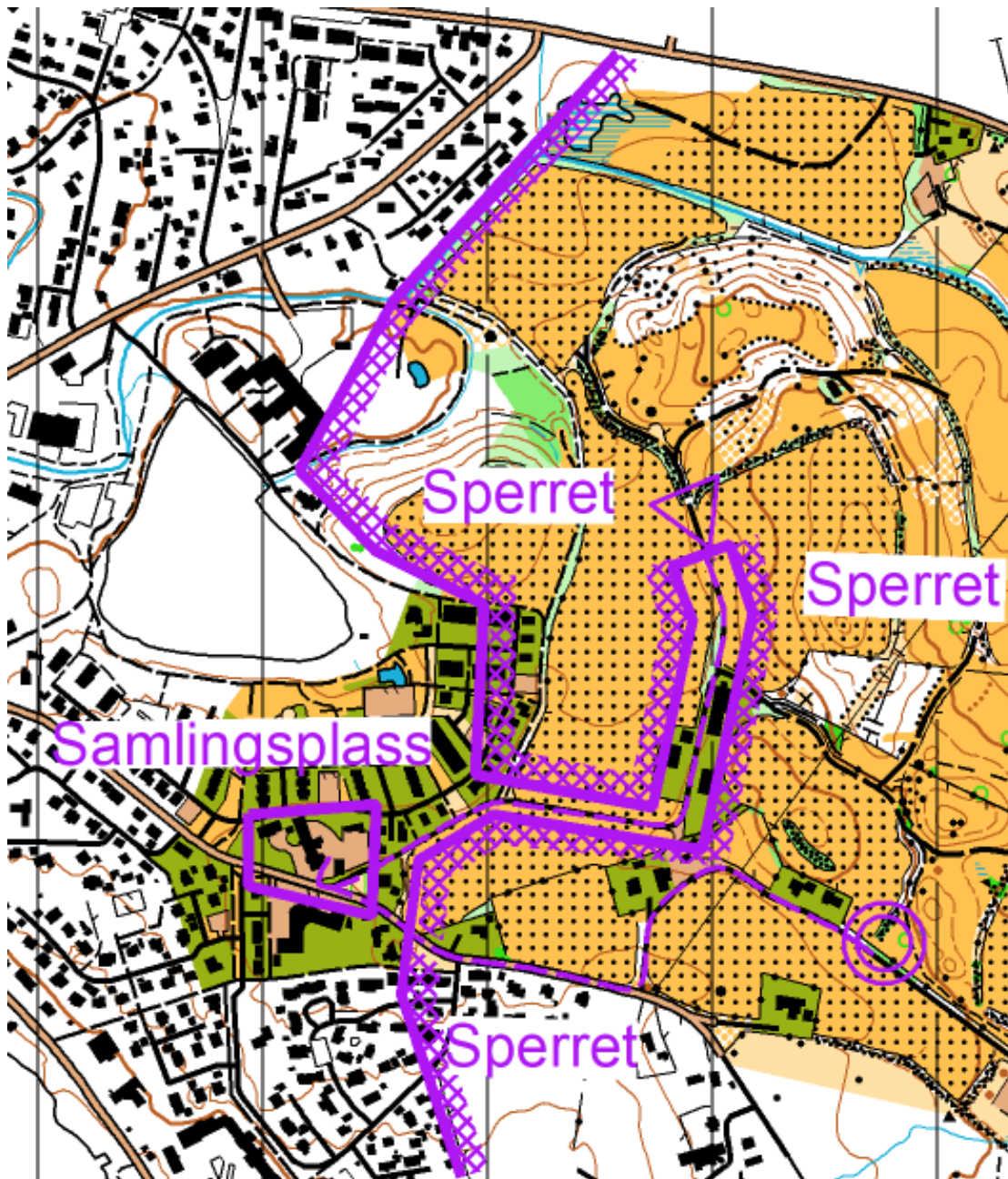
Jakob Karlsen

**Løpsleder:**

Paul Terje Haarr

Tlf. 91871505 [pthaarr@gmail.com](mailto:pthaarr@gmail.com)

Velkommen.



Utdrag fra O-kartet viser start og mål og sperret område.



Provisorisk bro er på plass. Er trygg men kan være glatt!



Gammel klopp over Frøylandsbekken. Farlig hull er merket med bånd