PM

Kretsmesterskap stafett 19.mai 2019

EMIT-brikke

En brikke som allerede er brukt, kan ikke brukes på nytt i dette løpet, heller ikke i individuelle klasser.

Klubbene har ansvar for at lagenes løpere løper med korrekte brikker.
Lag som løper med feil brikke, eller bytter om brikker, vil bli diskvalifisert.

Backuplapper finnes i lagsposen og i sekretariatet.

Målestokk

1:10.000 i D/H13-16 og D/H17-.

1:7.500 i øvrige klasser.

Kart og terreng

Det er veldig tørt i de aller fleste myrene, så terrenget er ekstra lettløpt til Bergen å være. Løperne kan merke seg at synfarer sin bruk av grønt (både striper og hele flater) er iht. dette terrenget og ikke slik vi normalt har her i Bergen. Løypelegger synes således kartet fremstår noe grønnere enn forventet, med unntak av mørkeste grønt 410 (brukt alle 3 nyansene 406, 408 og 410 i normen). 410 er brukt på veldig tett planteskog samt områder med mye vindfall (mindre enheter kan være på relativt få trær, som i nærheten av starttrekanten og 1. post i C-løypa).
Karttegn 409 for nedsatt løpbarhet med god sikt (tettere grønne striper), består hovedsakelig av klassisk einer/brake som delvis kan oppfattes som mer løpbare, men er også brukt på noen mindre områder med hogstavfall/greiner etc. av furu.
Noen «helgrønne» områder i skråninger har bedre løpbarhet opp/ned enn fargen viser uten at normens hvite striper er benyttet som nyansering. Fargen er satt ift. løping på tvers.

Kartet er iht. normen synfart for print/trykk i 1:10.000 og dermed mer generalisert enn flere av de kartene vi i Bergensområdet løper på til vanlig. Kartet vil dermed kunne oppfattes som noe "grovt", og en del detaljer en er vant til at er med, er dermed ikke med. I dette terrenget gjelder dette spesielt skrenter og hjelpekurver (som det er lite av). I granskog mangler også noen skrenter som kanskje skulle vært med, men dette påvirker ikke løypene.

Det er få stier på kartet, men i terrenget er det enkelte delvis gjengrodde gamle stier, men også nye hjortetråkk som stedvis framstår som veldig tydelige, selv om de ikke er med på kartet.

Det er minimalt med rein åpen fjellgrunn i skogen, de er dekket med mose og lav.

Farlige/forbudte områder i terrenget

I terrenget finnes noen mindre områder som pga. fare for løperne (sammenrast bygning med jernstolper, glass, planker osv) eller andre forhold (brønn o.l.) er forbudt å løpe over eller nært inntil. De tilhørende forbudte områdene er små og er derfor IKKE skravert på løpskartet pga. lesbarheten. De har ingen betydning for veivalgene (og minimalt på traséer). De er avsperret i terrenget med rødt/hvitt sperrebånd. **Sperring skal respekteres**!

I tillegg er områder vist på kartet med karttegn 412 (dyrket mark) og 520 (privat grunn) forbudt å passere.

Løypelengder (inkl. avstand til startpost)

H17-: 3 * 5,0 km
D17-: 3 * 3,4 km
H13-16: 2 * 2,5 km
D13-16: 2 * 2,5 km
H180: 3,3 + 2,5 + 3,3 km
D180: 3 * 2,5 km
D/H11-12: 2 * 1,4 km
Åpen mix: 2,5 + 1,4 + 3,6 km
Åpen C: 1,4 km
Åpen N: 1,1 km (ingen startpost i Åpen N)

C-løypa

Løypa i D/H11-12 og i 2.etappe i Åpen mix er identisk med løypa i Åpen C, som er slått opp på arena.

Spredningsmetoder i stafettløypene

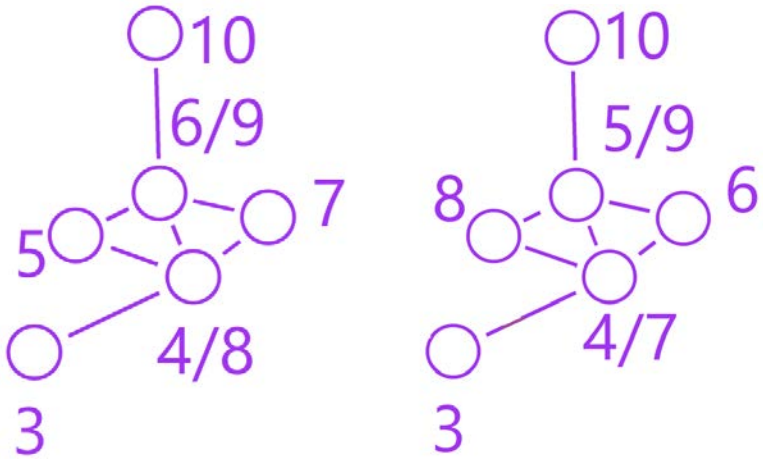
0: ingen spredningsmetode

D/H11-12 begge etapper, 2. etappe for D13-16 og H13-16, samt 2. og 3. etappe i Åpen mix. Her er det kun løpernes trase- og veivalg som gjelder ☺.

1: «diamant»

1.etappe i D13-16, 1.etappe i H13-16 og 1.etappe i Åpen mix har «diamant».

I en «diamant» løper alle løperne alle strekkene (i samme retning), men ikke i lik rekkefølge. (se eksempelet nedenfor). Pass derfor på å ta postene i den nummerrekkefølgen som framkommer av det løpskartet (og postbeskrivelsen) som tilhører den enkelte løper!



Samme spredningsmetode vil kunne forekomme i D180 og H180, men i disse klassene vil også annen spredningsmetode (tradisjonell «gafling») benyttes.

2: «gafling»

D17- og H17- alle etapper, samt noen av etappene i D180 og H180 (de øvrige her har «diamant»). Når «gafling» benyttes som spredningsmetode, har alle lag løpt alle strekk når laget går i mål.

Start

Start 1 (stafettklasser og Åpen C) er på arena. Det løpes merket løype (merking med «O-flagg»-bånd) til startpost, ca. 150 meter motbakke, for alle løyper, inkl. Åpen C. Ingen stempling på startpost. Husk å «nulle» brikken før starten går. Åpen C «nuller» i startøyeblikket.

På første etappe tas løpskartet på signal i startøyeblikket. Dette gjelder også i D/H11-12.

Start 2 for Åpen N, 5-10 minutter å gå. Merket med hvite bånd langs fylkesvegen opp bakken til venstre, over toppen og inn en traktorvei til venstre før jordene. Husk å ta med kart til start!

Åpen C og Åpen N har fristart fra kl. 1400.

Stafettklassene har slike starttider:
Kl. 1300: D17- og H17-
Kl. 1305: D180 og H180
Kl. 1310: Åpen mix
Kl. 1315: D/H11-12
Kl. 1320: D13-16 og H13-16

Startnummer

Alle stafettløpere skal bære startnummer på brystet. Startnummeret skal festes slik at både lagnummer og etappenummer er godt leselig forfra. Sikkerhetsnåler finnes i lagsposen og i sekretariatet.

Veksling/mål

Løpere som skal veksle, holder venstre sluse i innløpet (se bildet under), tar ned kart fra kartplanken (PASS PÅ Å TA KORREKT KART (løpskartene er merket med startnummer og etappenummer)!!!) og leverer til utgående løper. Innkommende løper stempler så på postbukk 100, og fortsetter til avlesning.

Utgående løper følger merket rute (merking med «O-flagg»-bånd) til startpost, ca. 150 meter motbakke. Ingen stempling på startpost. Husk å «nulle» brikken før veksling.

Løpere som skal til mål (inkl. individuelle klasser) holder til høyre. I stafetten avgjøres rekkefølgen på mållinjen, etter målgang stempler lagene i innkomstrekkefølge på målbukk. Individuelle løpere løper rett til målbukken (kode 100). Alle som går i mål fortsetter også til brikkeavlesning.

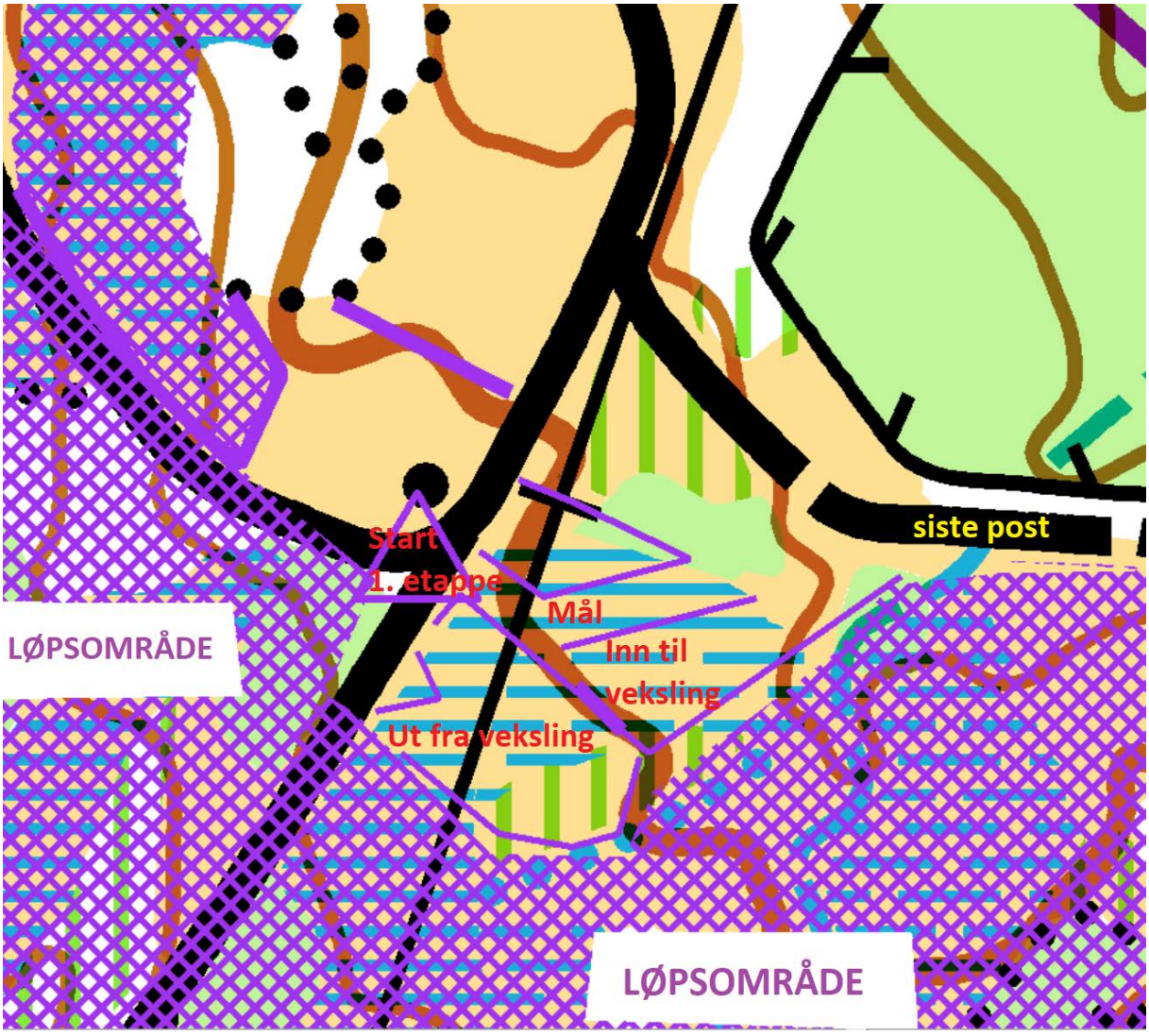


Alle løpskart samles inn i alle klasser inntil siste omstart er gått.

Innsamling skjer rett etter siste post.

Publikumspost / arena

Alle etapper og løyper vil sees fra arena ila løpet. Ved evt. veivalg gjennom arenaområdet (inkl. sekretariat, publikum, telt, veksling/mål inkl sluser) skal KUN GRUSVEG benyttes gjennom arena, og sperrebånd ikke krysses.
Områder merket som LØPSOMRÅDE er selvsagt tillatt å løpe i under eget løp, men ikke før (og inntil målgang med unntak av skygging i Åpen N og Åpen C etter klokken 14).



Start på 1.etappe stafett skjer ved vegkrysset (starttrekant på arenaskissen). Derifra følges merking oppover vegen til startpost, som ligger sørvest for kartutsnittet.

Start i individuell klasse Åpen C skjer ved vekslingsfeltet for utgående løpere.

Veg til start i Åpen N er nedover til fylkesvegen, og så til venstre langs denne.

Avstand mellom postene

Postene står tett, sjekk koder!

Toalettfasiliteter

Intet WC, men dotelt med enkel kaggeløsning.

Bedriftsløpere

Løpere fra bedriftsidrettslag er hjertelig velkommen til å delta i Åpen mix samt i individuelle klasser (N og C).

N-løypa (klasse Åpen N):

Det er merkebånd («O-flagg»-bånd) langs utydelig hjortetråkk (ikke tegnet som sti på kartet) fra post 2 til post 3. Det er også merkebånd langs en utydelig del av stien fra post 1 til post 2.

Den lille strømledningen samt vegetasjonsgrense/myr ansees som så tydelige/synlige og oppfangende at det ikke er lagt ut merking til hhv. post 4 og 6.



Lykke til, og kanskje er dette en av de postene du møter på din veg over og rundt Lundåsen