Sandnes IL

ønsker velkommen til KM individelt

lørdag 24. august 2019

Fremmøte:	Dale sykehus, Sandnes Samlingsplass på gammel grusbane nord for bygningene.
Kart:	Sandnes IL Utsnitt Dale-Lifjell, revidert 2019, målestokk 1:10000 / 1:7500 / 1:5000 (se løypeoversikt). Ekvidistanse 5m.
Terreng:	Variert skogsterreng. Endel skråli, stedvis TUNG løpsbunn, stedvis åpne/halvåpne beiteområder. Det er flere gjerder (i svært varierende tilstand) i løpsområdet, og husdyr på beite. **VIS HENSYN ved passering av gjerder ... og dyr på beite!** I tillegg til permanente gjerdeklyvere og passasjer er flere midlertidige passasjer markert på løpskartene slik)(og i terrenget merket med røde/hvite sperrebånd. Vær snill å benytt disse! **Hvis DU er uheldig og ødelegger et gjerde, vennligst gi beskjed i sekretariatet etter løpet !** Løype 1-5 kommer i berøring med et hvitt strømgjerde (med STRØM!). Dette er markert med **LILLA** strek på løpskartene og 2 stk passeringer er markert på løpskartene slik og i terrenget ser det slik ut   I siste del av løypa vil de lengste løypene passere et område i overkant av et større stup. Dette kommer klart frem av kartet og det er ikke naturlig å løpe i nærheten, men vis varsomhet. Det er markert med merkeband på litt avstand.
Løyper:	Postene ligger tett, sjekk koder! Og at du tar postene i rett rekkefølge!
Start:	**Start 1 :** Løype 1-6 , ca 1900 meter å gå fra Arena. +/- 25 minutt gangtid (15 minutt flatt, deretter bratt motbakke !) **Start 2 :** Løype 7-9 , ca 1200 meter å gå fra Arena (på vei til start 1). +/- 10 minutt gangtid (flatt). Fristart fra kl. 13 til 15.
Mål:	Oppfangende merking fra siste post til mål. Husk å gi beskjed også om du bryter!

Løypelengder:	

	NIVÅ	START	MÅLESTOKK	KLASSER	LENGDE Antall poster	STIGNING	STIPULERT VINNERTID
Løype 1	**A**	**1 Startpost 40m**	1:10 000 **A3** liggende	**H21**	**8,1 km 19 poster**	400 m	65-70 min
Løype 2	**A**	**1**	1:10 000 A4 liggende	**D21 H17-20**, **H40**	**6,1 km 13 poster**	275 m	50-55 min
Løype 3	**A**	**1**	1:10 000 A4 liggende	**D17-20**, **D40 H15-16**, **H50**, H17AK	**4,6 km 15 poster**	200 m	40-45 min
Løype 4	**A**	**1**	1:7 500 **A3** liggende	**D15-16**, **D50**, D17AK **H60**	**3,5 km 12 poster**	135 m	35 min
Løype 5	**A**	**1**	1:7 500 **A3** liggende	**D60**, **D70 H70**, A-Åpen	**3,4 km 9 poster**	120 m	35 min
Løype 6	**B**	**1**	1:7 500 A4 stående	**D13-14**, **H13-14** UB12-20 B-Åpen	**2,5 km 11 poster**	100 m	30 min
Løype 7	**C**	**2**	1:7 500 A4 stående	D/H9-10, D/H11-12 UC12-20 C-Åpen	**2,4 km 10 poster**		
Løype 8	**NY**	**2**	1:7 500 A4 stående	D/H11-12N, D/H17N UN12-20	**1,7 km 8 poster**		
Løype 9	**NY**	**2**	1:5 000 A4 liggende	N-Åpen	**1,4 km 7 poster**		

Parkering:	I området ved Dale sykehus. Følg anvisning fra vaktene.
Småtroll:	I teltet ved kiosken.
Toalett:	Det er toalett i kafeen ved samlingsplass, samt i en bygning, se kartoppslag.
Premiering:	Tom. 12 år: Alle 13-16 år: 1/3 KM-medaljer i alle KM-klasser.
Førstehjelp:	I teltet ved kiosken.
Salg:	Salg av drikke, kaker, etc. Kafeen ved Dale har og servering kl 13-16.
Løpsleder:	Magnus Landstad, magnus.landstad@lyse.no, tlf 93488130
Løypelegger:	Njål F. Vadla, Sandnes IL

God tur i variert terreng!

Husk å levere lagoppstillinger til stafetten seinest kl 2000 lørdag kveld!