



Sandnes IL

ønsker velkommen til KM stafett

søndag 25. august 2019

Fremmøte:	Dale sykehus, Sandnes Samlingsplass på gammel grusbane nord for bygningene.			
Kart:	Sandnes IL Utsnitt Dale-Lifjell, revidert 2018, målestokk 1:7500. Ekvidistanse 5m. Kartet er enkelte steder noe grovt. Det er ikke lagt poster i de områdene.			
Terreng:	Variert terreng. Alt fra lettløpt skogsterreng med begrenset undervegetasjon og berg i dagen til tyngre områder med høyt gras og bløte myrer. Terrengen er stedvis steinete. Sko med pigger anbefales. Løpsområdet er begrenset. Det er mange poster i terrenget og postene ligger svært tett. Løpere bes derfor være ekstra nøye med å sjekke postkoder. Oppvarming er tillatt på veinettet sør for samlingsplass.			
Løyper:	Løype nr	Nivå	Lengde	Klasser
	1	A	4,4 km x 3	H 17
	2	A	3,5 km x 3	D 17, H 156 , Åpen lang
	3	A	2,6 km x 3	D 156 , Åpen kort
	4	C	2,4 km x 3	D/H 13-16
	5	C	1,5 km x 2	D/H 11-12
	Klassene "Åpen lang", "Åpen kort», H/D13-16 og H/D11-12 kan bestå av løpere av samme eller begge kjønn.			
	Løype 1-5 er gaflet. Løype 5 er det post 1 og 3 som er gaflet. Terrengen er begrenset og både gaflingsposter og poster ligger tett. Koder må som alltid sjekkes. Det er opptil flere gaflingsposter etter passering av samlingsplass i alle løyper.			
	Individuelle løyper:			
	6	C	2,5 km	C – Åpen, H/D9-10
	7	N	1,5 km	N – Åpen.
Start:	Løype 4 og 3:	11:00		
	Løype 5:	11:05		
	Løype 2:	11:10		
	Løype 1:	11:15		
Mål:	Oppfangende merking fra siste post til mål. Merk at løpere i individuelle klasser følger skilt til egen målpost på innløpet.			
Lagoppstilling:	Skal ligge i Eventor innen lørdag 24. august kl. 20.00. Ved sykdom er det mulig å endre lagoppstilling innen kl 0930 løpsdagen.			
Start og veksling:	Alle løyper og klasser vil ha start, veksling og mål ved samlingsplass. Alle stafettløpere skal bære startnummer med lagsnummer og etappennummer. Disse ligger i lagsposene. Lagene vil bli ropt opp ved start og kartene blir levert til hver 1. etappeløper. Løperne får ikke se på kartet før starten går. (Unntak løype 5 som får kartet i lagsposen). Startpost etter ca. 100 meter. Alle stafettløyper har samme startpost. Etter stempling på siste post vil innkommende løper først måtte levere fra seg løpskart. Deretter vil løperen komme til oppslagstavle der alle kartene henger. Innkommende løper tar så kartet med sitt startnummer på (Husk å ta kun kart til neste etappe!) og løper til vekslingsfelt der neste løper venter og mottar kartet. Husk registrering på målposten etter veksling. På siste etappe er det oppsatt			

	målstrek før målposten som er tellende for resultatet. Sisteetappeløper må etter målgang registrere seg på målposten. Publikumspost/Meldepost: Løype 1-4 har publikumspost ved passering av arena. Det er ikke meldeposter ut over dette.
Individuelle klasser:	Start mellom 10.30 og 12.30. Løypene har start i sørøstre del av samlingsplass. Løype 6 vil ha samme startpost som stafettløypene. Løype 7 har egen start. Tiden starter ved at brikken løftes av startbukken. Ingen individuelle løpere får starte under stafettstartene. Dvs. mellom 10.50 og 11.20. Kart for løype 6 og 7 deles ut i lagspose. NB: Løpere som skal løpe stafett kan ikke følge løpere før de selv har løpt.
Parkering:	I området ved Dale sykehus. Følg anvisning fra vaktene.
Småttroll:	I teltet ved kiosken. 30 kr.
Resultater:	Resultater: Resultatlistene vil jevnlig bli slått opp på resultattavla. Offisielle resultater legges ut på Eventor i etterkant av løpet.
Toalett:	Det er toalett i kafeen ved samlingsplass, samt i en bygning, se kartoppslag.
Premiering:	Premiering: Premier til alle til og med 12 år. Medaljer i 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:	Tom Furland, Sandnes IL

God tur i variert terreng!

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