



PM



JWOC-uttak – løp 6 og 7 i NC for junior og Kretsløp 31. mai og 1. juni Bjødnabu skiarena, Hjelmeland

Løpsprogram

Dato	Løp	Første start
Lørdag 31. mai	Mellomdistanse	11:30
Søndag 1. juni	Langdistanse	10:00

Program

Lørdag

10:30 Løpskontor åpner
11:00 Start åpner for klasser med fri starttid
11:30 Første start NC-klasser og Kretsløp-klasser
13:00 Siste start for åpne klasser
14:30 Siste startende i NC-klasser
15:45 Protestfrist
16:00 Premieseremoni

Søndag – revidert 26/5 – starttid flyttet 1 time pga avvik mellom innbydelse og PM

09:00 Løpskontor åpner
10:00 Start åpner for klasser med fri starttid
10:00 Første start NC-klasser og Kretsløp-klasser
12:00 Siste start for åpne klasser
13:00 Siste startende i NC-klasser
15:00 Protestfrist
15:15 Premieseremoni

Det kan komme justering på tider for protest og premieseremoni begge dager. Endringer vil opplyses av speaker.

Transport og fremmøte

Det er ikke offentlig transport inn til løpsområdet. Man kan ta buss fra Stavanger til Hjelmeland, men må ordne annen transport fra Hjelmeland til arena – ca 10 km.

På grunn av sykkelrittet Tour of Norway blir RV13 og en del andre veier i området stengt mye av dagen. Utøverne må selv sørge for å komme seg forbi Tau og Hjelmeland sentrum i tide før stenging av veien. I praksis vil det si at man må passere Tau senest kl 10 for å unngå å bli liggende bak rittet som starter kl 10.10. Sperreplanen er omfattende og betyr også at det kan bli en del venting for å komme seg tilbake til Tau og tunellen til Stavanger. Sperreplanen ligger her: [1. etappe kvinner & 3. etappe menn – Tour of Norway](#)

Sperret terreng

Det er utøvers ansvar å holde seg oppdatert om aktuell sperring, eventuelle endringer av sperrede områder og å respektere dette. Brudd på sperrereglene kan medføre diskvalifikasjon eller startnekt. For oppdatert informasjon om dette til enhver tid, vises til utøversidene på www.orientering.no.

Parkering og merking

Adkomst merket fra krysset mellom FV4682 Vormedalsveien og Husstølveien. Derfra er det 3,5 km til parkering. Fra Hjelmeland sentrum er det ca 10 km til arena.

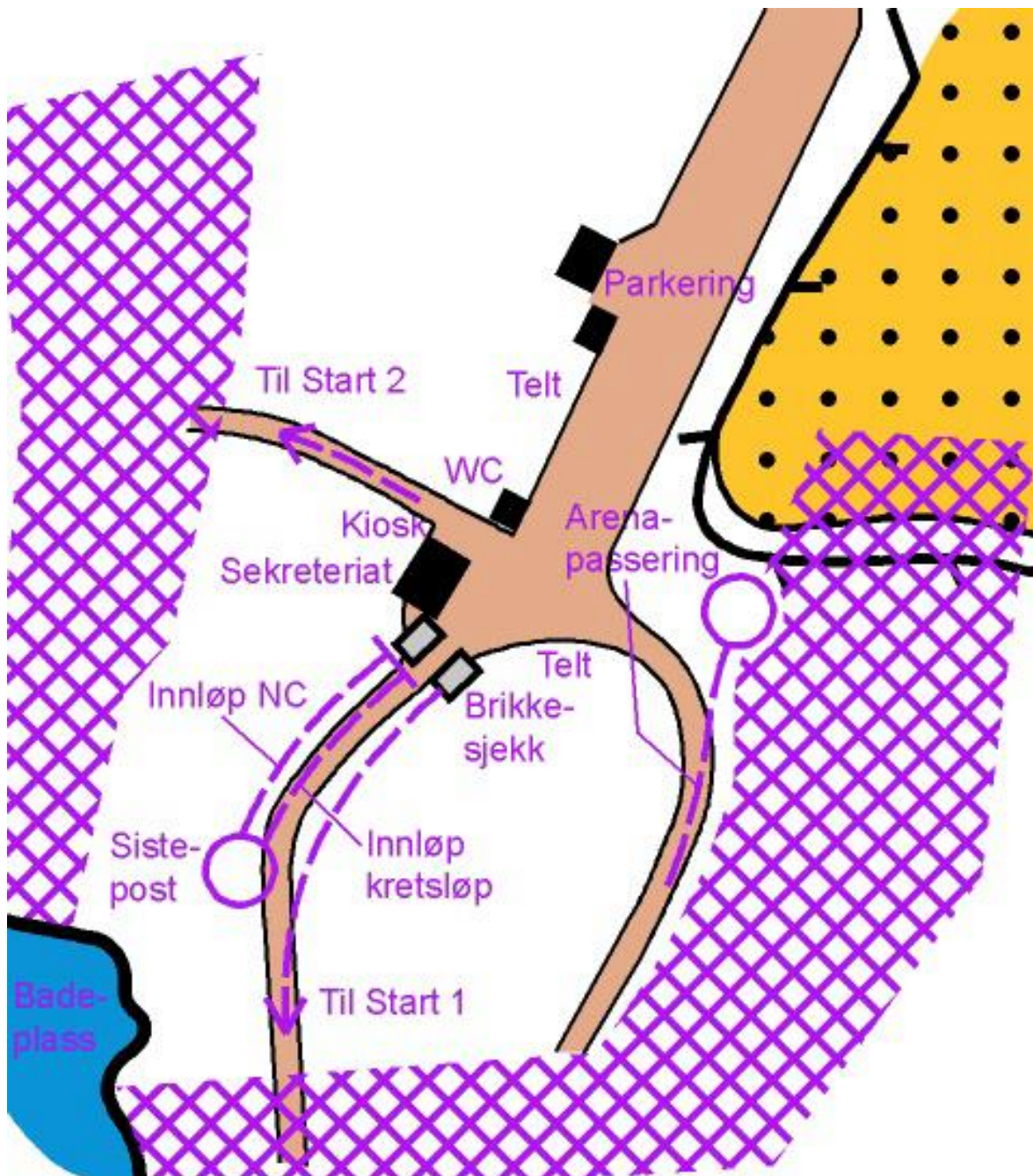
Parkering ved samlingsplass. Avgift 100,- for parkering begge dager og 60,- for en dag. VIPPS til #654625 «Bjødabu Bidrag Ski Løype HIL» Det er godt egnet for atkomst med barnevogn.

Link til oppmøtested: [Bjødabu skistadion](#)

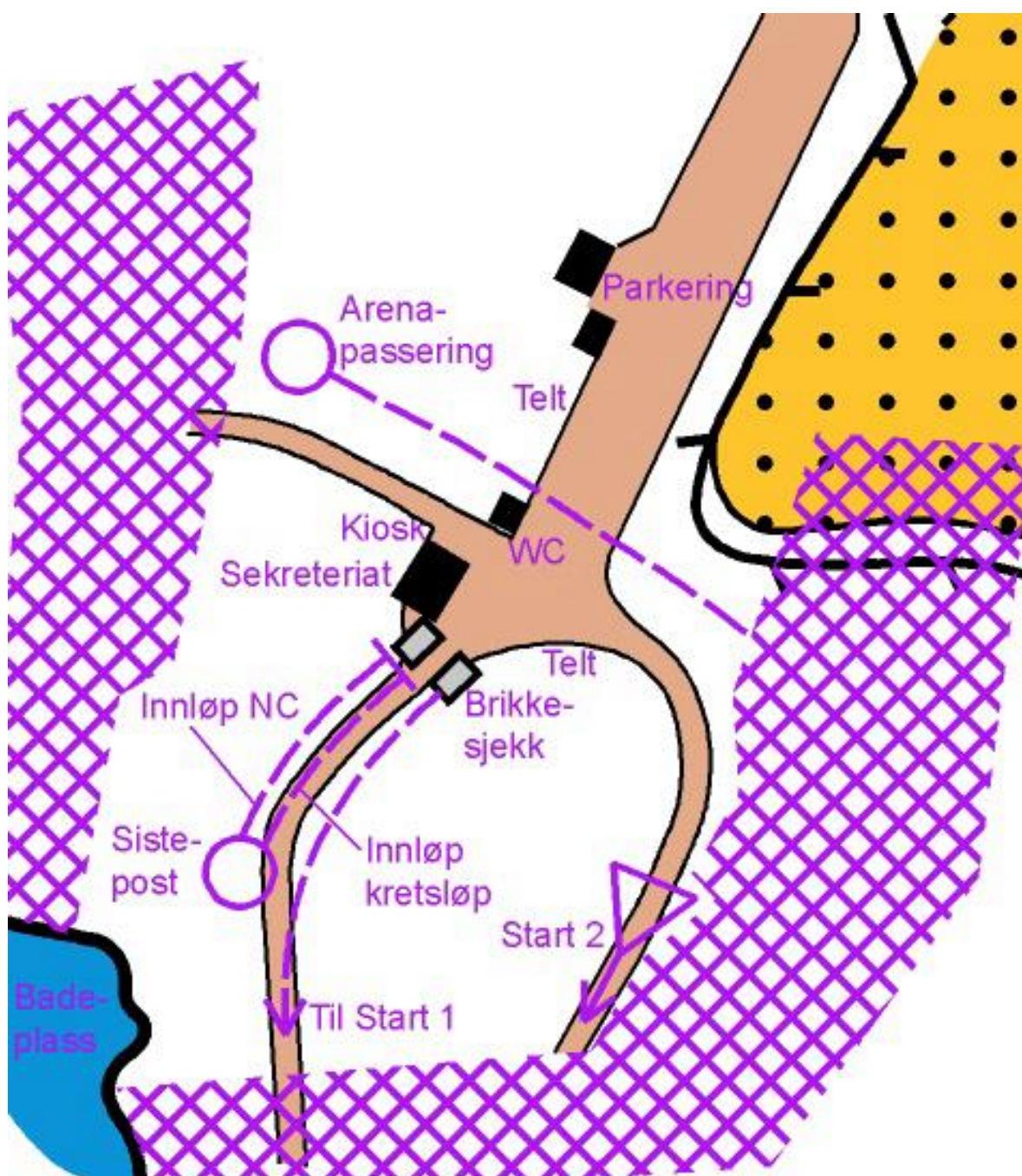


Arenakart:

Lørdag:



Søndag:

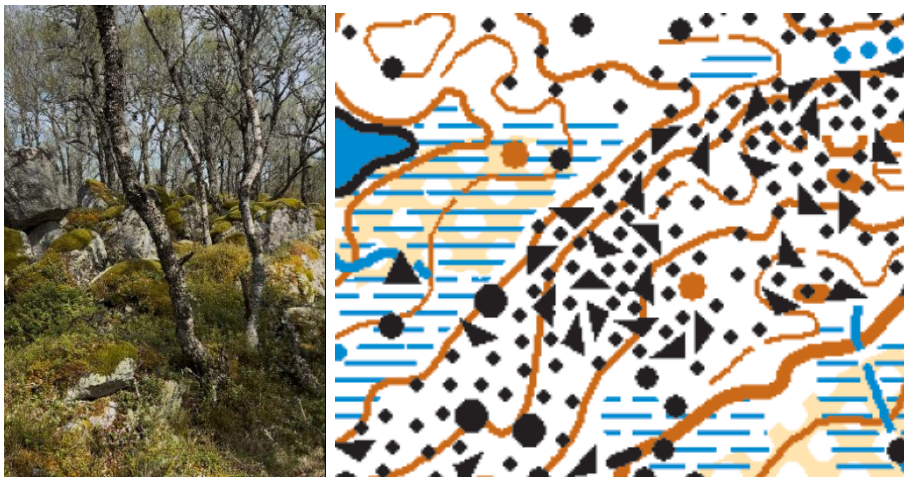


Kart

Måheia/Bjødabu, utgitt 2025, målestokk 1:10000, 5m ekv. (Bjødabu er nyutgivelse av eldre kart), tegnet ihht kartnorm ISOM 2017-2. Kartet er synfart og rentegnet av Trond Lamark, Ganddal IL.

Terreng:

Terrengen varierer fra snaufjell til gammel furu- og bjørkeskog i lavereliggende skrålier. Løpbarheten varierer fra svært god til noe tyngre i myrer og i diffuse myrområder med lyng og mose. Terrengen er stedvis uryddig og detaljrikt, med steiner, blokkfelt og steingrunn. Disse områdene er framstilt på kartet som nedsatt løpbarhet og noen få plasser som gangfart, se eksempel nedenfor. Det er generelt mulig å løpe mellom steinblokkene med noe redusert løpsfart. De aller største steinblokkene er, hvis mulig, markert som store eller gigantiske steiner.



Det er svært mange tydelige hjortetråkk i de detaljrike områdene. Eksempler på hjortetråkk er vist nedenfor. Disse er som regel **ikke** markert i kartet, bortsett fra noen tydelige og kontinuerlig tråkk på snaufjellet.



Kartet bruker tre størrelser på symbolet for stein for å skille mellom størrelsen på steiner som ligger tett sammen. Det vil si stein (204, 0,4mm), stor stein (205, 0,6mm) og mellomstor (0,5mm). Noen steiner, skrenter og steingrunn er delvis eller helt dekket av mose og lyng, men dette har ikke stor betydning for løpene.

Det er ingen veier og få stier i området. Skiløypa med lyktestolper er markert som gul trase.

Lørdag:

Løpsområdet strekker seg mellom 450- 550 moh. og vil være innom flere typer terreng.

Terrenget er delvis svært detaljrikt med skrenter, stup, steiner og blokkfelt. Store deler av terrenget består av gammel og åpen furu- og bjørkeskog med god løpbarhet og halvåpne områder med diffuse myrer og varierende bunn. En vil også kunne komme innom typisk sørvestnorsk fjell- og heiterreng hvor det er god løpbarhet med lav vegetasjon. I deler av terrenget er det flere partier med steingrunn og blokkfelt med stor variasjon i størrelse av steiner. I all hovedsak har blokkfeltene grei løpbarhet rundt/mellom steinene. Det er få stier utenom noen korte, men tydelige hjortetråkk her og der som ikke er markert på kartet. Bortsett fra noen områder med tung mose/lyng, er det ikke nevneverdig nedsatt løpbarhet pga vegetasjon. Karttegnet "hull i berggrunn (203)" er benyttet for å indikere hull i berggrunn – disse er ikke alltid så synlige/tydelige, men vil kunne utgjøre en fare ved passering.

NB! Postene kan ligge tett, sjekk koder!

Søndag:

Løpsområdet for langdistansen er variert og likt som beskrevet for lørdagen. I tillegg er det områder med åpent fjellterreng, hvor områdene utenfor myrene har svært god løpbarhet. Myrene har varierende løpbarhet etter fuktighet og type bunnvegetasjon. Det er også gammel og åpen furu- og bjørkeskog med god løpbarhet og områder med svært mange detaljer. Grønt kryss er brukt for å markere stor og tydelig rotvelt. Nær Fårevatnet og arena kan man komme i kontakt med rød-hvite sperrebånd for C-løypa.

Informasjon/sekretariat

- Generell informasjon
- Lagspose med kart, startlister, leiebrikker og emiTag
- Utleie av brikker og emiTag
- Endringer som skal registreres, for eks. brikke- eller emiTag-nummer
- Påmelding åpne klasser
- Klager og protester
- Melde fra om noe som er mistet eller funnet
- Rapportere om viltobservasjoner

Klasser og løypelengder

Lørdag:

Nivå	Løype	Poster	Lengde	Stigning	Målestokk/papir	Klasser
A	L1E	17	3,6 km	135m	1:10.000/A4 Papir med plast	H17-20E
A	L2E	14	3,2 km	120m	1:10.000/A4 Papir med plast	D17-20E
A	L1	14	3,5 km	115m	1:10.000/A4 vannfast	H17
A	L2	13	3,0 km	110m	1:10.000/A4 vannfast	D17, H15-16, AL-åpen
					1:7.500/A4 vannfast	H50
A	L3	10	2,6 km	85m	1:10.000/A4 vannfast	D15-16, AK-åpen
					1:7.500/A4 vannfast	D50, D60, D70, D80, H60, H70, H80
B	L4	9	2,0 km	75m	1:7.500/A4 vannfast	D13-14, H13-14 B-åpen 10-16, B-åpen 17-
C	L5	10	2,0 km	-	1:7500/A4 vannfast	D11-12, H11-12 C-åpen 10-16, C-åpen 17-
N2	L6	9	1,9 km	-	1:7500/A4 vannfast	D9-10, H9-10 N2-åpen 9-16, N2-åpen 17-
N1	L7	7	1,5 km	-	1:7500/A4 vannfast	N1-åpen

Søndag:

Nivå	Løype	Poster	Lengde	Stigning	Målestokk/papir	Klasser
A	L1E	20	9,5 km	330m	1:10.000/A3 Papir med plast	H17-20E
A	L2E	16	7,6 km	280m	1:10.000/A3 Papir med plast	D17-20E
A	L1	22	9,1 km	310m	1:10.000/A3 vannfast	H21
A	L2	17	7,7 km	270m	1:10.000/A3 vannfast	D21, H17-20, H40
A	L3	11	5,6 km	220m	1:10.000/A3 vannfast	D17-20, D40, H15-16, H17AK, AL-åpen
					1:7.500/A3 vannfast	H50
A	L4	10	4,4 km	150m	1:10.000/A3 vannfast	D15-16, D17AK
					1:7.500/A4 vannfast	D50, H60
A	L5	8	2,7 km	60m	1:7.500/A4 vannfast	D60, D70, H70, D80, H80, AK-åpen
B	L6	9	2,6 km	50m	1:7.500/A4 vannfast	D13-14, H13-14 B-åpen 10-16, B-åpen 17-
C	L7	14	2,5 km	40m	1:7.500/A4 vannfast	D11-12, H11-12 C-åpen 10-16, C-åpen 17-
N2	L8	14	2,2 km	40m	1:7.500/A4 vannfast	D9-10, H9-10 N2-åpen 9-16, N2-åpen 17-
N1	L9	13	1,9 km	40m	1:7.500/A4 vannfast	N1-åpen

Væskeposter

På langdistansen har løype L1E-L2E og L1-L4 væskepost. På posten er det selvbetjening fra en kanne med krane. Posten er markert med beger i postebeskrivelsen. Det er ingen væskeposter lørdag.

Det er ikke væskepost ved arenapassering men løperne kan legge ut drikkeflaske ved passeringen før de går til start.

Stemplingssystem

På mellomdistansen og langdistansen brukes Emit-brikke for poststempling. I tillegg brukes emiTag for tidtaking i eliteklassene.

Brikkesjekk

Det blir stasjon for brikke- / emiTag-sjekk ved utgangen av arena (se arenakart) til start. Dette for å sjekke at brikkene virker, og for at løper har korrekt brikke. Hvis brikken eller emiTag ikke virker, må deltageren tilbake til løpskontor for å leie en ny brikke eller emiTag og registrere den før en går til start.

Backuplapper

Backuplapper er tilgjengelige ved brikkesjekk. Løperne er selv ansvarlig for å sørge for at de benytter backuplapp.

Leie av emitbrikker / emiTag

Løpere som ikke har brikke eller emiTag, vil få leid mot ekstra avgift på 50 NOK/brikke. Husk å returnere brikkene til arrangøren etter målgang siste løp. Ikke returnerte emiTag vil bli fakturert for NOK 1 000 og ikke returnerte emitbrikker vil bli fakturert for NOK 700.

GPS og karantene

Det blir ikke GPS og dermed ikke karantene. Livelox vil publiseres etter at siste løper er startet.

Arenapassering

Det er arenapassering for eliteklassene begge dager. Også noen av de lengste løypene i kretsløpet har arenapassering på langdistansen.

Løpsbekledning

Bekledning i henhold til norske konkurranseregler som betyr heldekning av ben og overkropp inklusive skulder.

Karttrykk

Kartene er skrevet ut på printere godkjent av NOF. Eliteklassene får papirkart i plastpose. Alle andre klasser får kart printet på vannfast materiale uten plastpose. De som ønsker plastpose selv om kartet er vannfast kan hente pose på løpskontoret.

God sportsånd

Alle løperne er personlig ansvarlig for ikke å dele noe informasjon om konkurransen, dvs. kart, løyper, veivalg etc, under konkurransen eller etter målgang med løpere som ennå ikke har startet.

Vi samler inn løpskartene etter målgang. Kartene frigis etter at siste løper er startet. Det henvises til god sportsånd og at man ikke deler informasjon til løpere som ikke har startet.

Løpere med tidlig start må passe på å ikke laste opp GPS-spor til Strava eller andre plattformer før alle løpere har startet. Tilskuere skal også vise god sportsånd og ikke hindre løpere, eller dele informasjon om konkurransen, kart, løyper, veivalg etc som de kan få informasjon om, med løpere som ennå ikke har startet.

Maksimal løpstid

Maksimal løpstid lørdag er 90 minutter.

Maksimal løpstid søndag er 180 minutter for NC-klassene og 150 minutter for alle andre klasser.

Start

Dato	Løp	Start 1	Start 2
Lørdag 31. mai	Mellom	Avstand: 0,8 km L1E: H17-20E L2E: D17-20E L1: H17 L2: D17, H15-16, H50, AL-åpen L3: D15-16, D50, D60, D70, D80, H60, H70, H80, AK-åpen L4: D13-14, H13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17-	Avstand: 0,2 km L5: D11-12, H11-12 C-åpen 9-16, C-åpen 17- L6: N2-åpen 9-16, N2-åpen 17-, D9-10, H9-10 L7: N1-åpen
Søndag 1. juni	Lang	Avstand: 0,8 km L1E: H17-20E L2E: D17-20E L1: H21 L2: D21, H17-20, H40 L3: D17-20, D40, H15-16, H17AK, AL-åpen, H50 L4: D15-16, D17AK, D50, H60 L5: D60, D70, D80, H70, H80, AK-åpen L6: D13-14, H13-14, B-åpen 10-16, B-åpen 17- L7: D11-12, H11-12 C-åpen 10-16, C-åpen 17-	Avstand: På arena L8: N2-åpen 9-16, N2-åpen 17-, D9-10, H9-10 L9: N1-åpen

All oppvarming må skje på veien mellom start og samlingsplass eller fra parkering og ned veien.

Startlister legges ut i Eventor.

Startnummer

Kun eliteklassene løper med startnummer. Disse henger ved starten. Løperne sørger selv for å ta riktig startnummer ved ankomst til startområdet. Startlistene vil være tilgjengelig på start.

Startprosedyre

Det er samme startprosedyre for begge dagene:

- D17-20E og H17-20E har klokketidsstart og skal nulle brikker før inngang til startslusene. Øvrige klasser skal nulle brikker i startøyeblikket
- 3 minutter før start – opprop, sjekk av brikke og emiTag (eliteklasser). Gå inn i første bås.
- 2 minutter før start - gå inn i neste bås og ta løse postbeskrivelser.
- 1 minutt før start - gå til kartboks og ta riktig kart. Det er ikke lov å se på kartet annet enn å sjekke at kartet er for riktig klasse. Gå til startbukken.
- Legg brikken i nullenheten 5 sekunder før start og løft brikken i startidspunktet.
- Det er merket løype til startpost.
- Startpost etter 90 meter på Start 1
- Det er ikke startpost på Start 2 (se tabell for hvilke klasser/løyper det gjelder)

Løpere i åpne klasser har fri start, men vil få starte på tidspunkt slik at de ikke kommer i konflikt med løpere i de andre klassene. Tilsvarende startprosedyre som for løpere med starttid.

Løpere med N- og C-løyper får kartet på arena i lagspose.

Det er ingen transport av tøy fra start til arena.

Det er ikke toaletter ved start, kun på arena.

For sent til start

Se NOF sine konkurranseregler pkt. 22.6.6: Hvis en deltaker på grunn av feil fra arrangørens side kommer for sent til start, skal vedkommende få ny starttid. Starttidspunktet bestemmes av arrangøren som skal ta hensyn til mulig påvirkning på andre deltakere. En deltaker som av egen skyld kommer for sent til start, skal få starte så snart som mulig uten å få ny starttid.

Målpassering

Alle klasser har felles sistepost begge dager, men med delt innløp for elite og øvrige klasser, se arenakart.

Eliteklassene har eget innløp og ingen stempling ved målpassering, tiden tas med emiTag ved passering av mållinjen.

Alle andre klasser løper inn i det andre innløpet og stempler i mål med brikken.

Innsamling av kart etter mål

Løpskart vil bli samlet inn av arrangøren etter målgang for alle løpere som kommer i mål før siste start. Kartene vil bli frigitt på arena kort tid etter siste startende.

Løperdrikke

Løperdrikke deles ut i målområdet etter løpet.

Resultater

Link til liveresultater publiseres på Eventor-sidene til løpene. Resultater vil også bli hengt opp på en resultattavle på arenaen under arrangementet. Offisielle resultater vil bli publisert på Eventor.

Klager og protester

Alle klager skal leveres skriftlig og til løpskontoret på arena. Klager på deltager eller på gjennomføring av arrangement leveres så snart som mulig, men senest innen 15 minutter etter resultatlisten er publisert på arena.

Klager på "diskvalifikasjon uten forutgående klage" leveres så snart som mulig, men senest innen én time etter at arrangøravgjørelsen er kunngjort og senest innen 15 minutter etter resultatlisten er publisert på arena. Protester på arrangørens avgjørelser leveres skriftlig til et av juryens medlemmer. Juryen har bestemt at slike protester skal leveres innen 15 minutter etter at arrangøravgjørelsen er kunngjort. Klager og protester levert etter oppgitte frister blir avvist.

Jury

Oppnevnes av NOF

Premiering

1/8 premiering i NC-klassene.

Premier til alle opp til 12 år. 1/3 premiering for klassene mellom 13 og 16 år.

Premie til klassevinnere i følgende klasser i publikumsløpene: D/H17, D/H21, D/H17-20, D/H40, D/H50, D/H60, D/H70, D/H80.

Kiosk og drikke

Det blir kiosk med diverse salg begge dagene. Det tilbys løpsdrikke etter målgang men det er ikke tilgang til ytterligere vann på arena så ta med ekstra vannflaske.

Småttroll

Det tilbys dessverre ikke småttroll-løyper. Vi oppfordrer om at disse følges gjennom N-løype.

Toalett

Det er tilgang til et fast toalett på stedet. Piggsko forbudt på dette. I tillegg setter arrangøren opp to toaletter. Det er ikke toalett ved start.

Bading

Vi har ikke tilgang på dusj men forholdene for bading i Furevatnet som ligger ved arena er flotte og temperaturen har vært meget bra i hele mai!



Førstehjelp

Det er førstehjelp på arena begge dager.

Klubbtekt

Klubbtekt kan plasseres på eget område på arena, se arenaskisse.

Salg av O-utstyr

O-sport setter opp butikk på samlingsplass. O-sport har også bidratt på noen av premiene i junior-klassene. Nettbutikk: [O-Sport | Nettbutikk for Orienteringsutstyr](#)

Arrangører

Løpsleder: Vibeke Lamark

Løypeleggere mellom: Erik Lima og Morten Bjerga Sundli

Løypeleggere langdistanse: Trond Lamark og Øyvind Lamark

Kontrollør: Morten Aamodt, Sandnes IL

TD: Jan Arild Johnsen

Tidtaking: Marius Bjugan

Kontaktinformasjon:

Vibeke Lamark

Mail: vibeke.lamark@lyse.net

Tlf 91527030