



# PM



## Rankingløp i sprint

### Vardeneset/Teinå skole 6. september 2025

**Frammøte/Arena:** [Teinå skole](#) i Tasta bydel i Stavanger. Merket fra Randabergveien/Gjerdeveien (Reinskau).

Parkering nært arena (maks 5 min å gå), følg parkeringsvaktens anvisning. Det er begrenset parkering, så vi oppfordrer til samkjøring. For øvrig anbefales sykkel eller buss (rute 5 holdeplass Granittveien eller rute 8 holdeplass Gabbroveien).

Arena er velegnet for barnevogn, rullestol o.l. Det vil være mulighet for å sette opp lagstelt.

Løypene A1, A2, A3 og C har passeringspost på arena, som vist i arenakartet under. Det er veldig lov å heie!



#### Start

Første ordinære start kl. 14.00.

Løypene N1 og N2 har start på arena, som vist på arenakartet. Kart for N-løypene blir delt ut i sekretariatet.

Løypene A1, A2, A3 og C har om lag 1,2 km til start merket med merkebånd (flatt/slakt nedover). Veien til start krysser traséen til enkelte veivalg i enkelte løyper. Utvis hensyn og vik dersom du møter på løpere som er underveis i sitt løp. Oppvarming kun tillatt langs merket vei til start. Det er 70 meter fra tidsstart til startpost, markert med merkebånd.

#### Kart

Løpet avholdes på det nytegnede kartet Vardeneset. Målestokk 1:4000 og 2 m ekvidistanse. Sprintnorm (ISSprOM2019 v2024).

Det er benyttet et spesialtegn for lekeapparat:



## Terreng

Terrenget består hovedsakelig av urbane områder med gater og parkområder. Underlag vil stort sett være asfalt, med innslag av grus og gress. Moderat kupering. Vanlige løpesko anbefales, gummiknotter eller metallpigger vil trolig ikke være nødvendig.

Alle løyper vil passere veier med mer og mindre trafikk. Utvis varsomhet.

Løypene A1, A2, A3 og C vil krysse en mer trafikkert vei. Det er her inntegnet **to lovlige passeringer** (fotgjengerfelt). Utover disse er det ulovlig å passere veien, og dette er markert ulovlig med lilla skravur på kartet. Det vil være vakter ute, og løpere som forsøker å krysse veien utenom oppmerkede krysningspunkter vil bli ilagt tidsstraff.

## Klasser og løyper

| Nivå | Løype | Løypelengde*  | Klasser                                              |
|------|-------|---------------|------------------------------------------------------|
| A    | 1     | 2,2 (3,0) km  | H17–                                                 |
| A    | 2     | 2,0 (2,8) km  | D17–, H15–16, H50, H60, A-Åpen                       |
| A    | 3     | 1,8 (2,6) km  | D13–14, H13–14, D15–16, D50, D60, D70, H70, D80, H80 |
| C    | 4     | 1,4 (2,0) km* | D11–12, H11–12, C-Åpen 10–16, C-Åpen 17–             |
| N2   | 5     | 1,3 km        | D9–10, H9–10, N2-åpen 10–16, N2 åpen 17–             |
| N1   | 6     | 1,1 km        | N-Åpen                                               |

\* Løypelengde angitt i luftlinje (lengde langs korteste veivalg i parentes)

## Småttroll

Det vil være en småttrolløype. Start samme sted som N-løypene. Kart fås i sekretariatet.

## Toalett

Skolens toaletter kan benyttes. Piggskoforbud.

## Kiosk

Klart det!

## Antrekk

Iht. regler for sprintorientering.

## Premiering

Iht. kretsens regler for rankingløp.

## Tidtaking

EMIT løperbrikke benyttes. Leie av brikke kr 30,- (blir fakturert sammen med startkontingent etter løpet).

## Løpsleder

Øystein Amundrud e-post: oamundrud@hotmail.com, tlf.: 95 90 20 87

## Løypelegger

Johan Ørke

Løypene har både tekniske kvaliteter og fysiske utfordringer som skal få det til å gå varmt i topplokket for løperne, selv i 7 grader og sidelengs regn.



Clemens Sundby Øxnevad  
Prøveløper