



PM

Nordstøldalen lørdag 20. juni 2015 – Sauda O-klubb KM Lang

Velkommen til Sauda og Nordstøldalen!

Kart

Risvoldlia, 1:10 000 for løype 1-3, 1:7500 for løype 4-8, 5 m ekvidistanse, utgitt 2015.

Terreng

Terreng et vekslende kupert med en del bjørk og småkratt, skrålier og åpne myrer. En snørik vinter har medført at snøen såvidt har forsvunnet, og derav lite undervegetasjon bidrar til at terreng et er lettløpt. Det finnes fremdeles enkelte snøklatter igjen i terreng et, men disse burde ikke ha betydning for løpbarhet og veivalg.

Start og løyper

Første start kl 14:00. Start ligger like sør for samlingsplass.

1. Løypene 1 t.o.m. 8 er trykt på PRETEX vannfast papir i A4 format, karposer og løse postbeskrivelser er tilgjengelig på start.
2. For løype 1 og 2 krysser løypa Nordstøldalselva. Elva lar seg krysse de fleste steder, men løypene er lagt slik at man kan krysse på broer inntegnet på kart.
3. Terreng et har stedvis stor tetthet av steiner, og slike steder er ikke alle steiner tatt med på kartet. Poster i tilknytning til slike steder er hengt lett synlig.
4. I løype 1 og 2 er det 2 meldeposter, mens det i løype 3-6 er en meldepost. I løype 1 og 2 er første meldepost etter henholdsvis ca 5 km og 4 km. Siste meldepost er ved passering på haug nord for samlingsplass (synlig fra samlingsplass) og avstanden fra mål varierer fra ca 0,4 til ca 1,3 km.
5. Det er startpost i alle løyper. Det er merket fra start til denne – ca 100m.
6. Løype 7 og 8 (N- og C-løype) går forbi noen upaserbare myrer (myrhull med åpent vann). Disse er lett synlige og det er fast myr tett inntil.



PM

Nordstøldalen lørdag 20. juni 2015 – Sauda O-klubb KM Lang

Oppvarming/Sperret terreng

Løypene strekker seg på alle kanter av samlingsplass og oppvarming er således kun tillatt på samlingsplass og langs vei mellom samlingsplass og parkering. Se kartutsnitt med sperret område og merking langs vei. Unntak for dette er for løpere som før de skal løpe selv, følger løpere i N-Åpen.

Generelt

Småttroll/rekrutt vil bli arrangert fra samlingsplass frå kl 13:00. Kontakt småttroll-ansvarlig for barneparkering.

Kvitteringssystem er EKT. Løperene er selv ansvarlig for backuplapp med navn, brikkenr og klasse. Backuplapp ligger i lagspose.

Det er toalett på samlingsplass, rett ved sekreteriat (anleggsbrakke).

Det er kiosk med bakst, pølser og drikkevarer på samlingsplass.

Premieutdeling vil bli foretatt på samlingsplass. Tidspunkt annonseres av speaker. For løpere opp til 12 år er det premie til alle. Premien utleveres rett etter målgang.





PM

Nordstøldalen lørdag 20. juni 2015 – Sauda O-klubb KM Lang

Klasser og løypelengder:

Løype	Nivå	Lengde	KM klasser	Andre klasser
1	A	10,4 km	H21	
2	A	6,8 km	D21, H17-20, H40	
3	A	4,9km	D17-20, D40, H15-16, H50	H17AK
4	A	3,4 km	D15-16, D50, H60	D17AK
5	A	2,7 km	D60, D70, H70	
6	B	3,0 km	D13-14, H13-14	B-åpen
7	C	1,5 km		D10, D11-12, H10, H11-12, C- åpen
8	N	1,4 km		H/D 11-12N, H/D 13-16N, H/D 17N, N åpen
9		Småttroll		

Lykke til!

Hilsen

løpsleder Bjørn Egil Rossebø og Sauda OK