

PM

Ganddalsløpet
Rogalandsranking – Ultradistanse.

Søndag 3. april

Fremmøte:

Ganddal idrettsplass. Paulinehagen 2. Merket fra Jærveien.

Samlingsplass:

1 min gange fra parkeringsplass. Følg merkeband. Samlingsplass er et åpent område. Lagstelt anbefales ved dårlig vær.

Kart:

Sammensetting av sprintkartene Lundehaugen, Ganddal og Vagleskogen i sprintnormen og 1:5000. Området mellom disse kartene, dvs Vagle er konstruert for dette løpet. Dette området er ikke detaljsynfart, og vil derfor kun brukes som grunnlag for å ta veivalg mellom kartområdene.

Vagleskogen har ekvidistane 2,5 m, mens resten er med 2m. Områdene som dekkes av sprintkartene varierer fra skog med god løpbarhet, utmark med varierende løpbarhet, til gater og urban bebyggelse. I de urbane områdene kan det forekomme små endringer som ikke er oppdatert i kartene, men dette vil ha liten betydning for langdistanseløping.

Løype 1 og 2 vil også benytte kartet Bogafjell i normalnorm, 1:7500 og 5m ekvidistanse. Området er kupert skogsterreng med turveier og stier. Kartet er oppdatert i 2014

Kartene er trykket av Jakob Karlsen på papir.

Start:

Start i Vagleskogen for alle klasser uten om ny. 15 minutter gange.

Ny har start 2 minutter gange fra samlingsplass. Rett på andre siden av broa over toglinja. Starten er synlig fra samlingsplass. Denne starten blir bemannet fra kl 1100 og fremover mot fellesstarten.

Fellesstart for alle klasser uten om ny. De har fri start fra klokken 1100 til 1300. Kart i sekretariatet.

Fellesstart for klasse 6 og 7 klokken 1200.

Fellesstart for klasse 1-5 klokken 1210.

Det blir sjekking av brikkenummer og navn før fellesstart. Dette gjøres ved start.

Terreng:

Det blir mye gater. Spesielt i de korteste klassene.

I løype 1 og 2 anbefales orienteringssko uten knotter/pigger.

I løype 3,4,5,6,7,8,9 og småtroll anbefales joggesko med grovt mønster

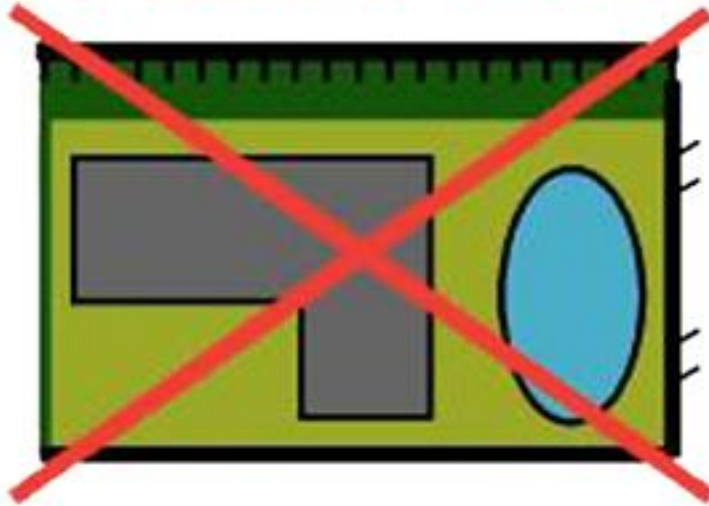
Bruk gjerdeklyvere der det er mulig. Blir et gjerde ødelagt ved passering varsles sekretariatet. Åpner du ei grind **MÅ** den lukkes. Ta hensyn til dyr på beite. Ta hensyn til alle dyr. På Bogafjell er det mange hunder og hester.

Det er forbudt å krysse Jærveien, Kvernelandsveien og Hoveveien der det ikke er markert underganger på kartet. Veiene er skraverte med lilla streker. Det er lov å løpe langs veiene der det er gang og sykkelsti. Det er ikke lov å løpe i veiskulderen.






Reglene for sprintnorm skal følges på sprintkartene. Olivengrønn farge og tykke svarte streker som upasserbart gjerde, murer og stup er forbudt og passere.

Likeså vann og farlig myr med sort strek rundt. Dette vil være aktuelt i alle løypene. Er dette uklart kontakt sekretariatet.

FAIR PLAY



Det er ikke lov å løpe over, eller i kanten av, dyrka mark.

	åpent lettløpt område
	åpent lettløpt m.spredte trær
	åpent område
	åpent område m.spredte trær
	dyrka mark

Klasser og løyper:

- 1 Nivå:A Lengde: 16 km H21
- 2 Nivå:A Lengde: 13,8 km D21, H17-20, H40
- 3 Nivå:A Lengde: 10,1 km D17-20, D40, H15-16, H50, H17AK
- 4 Nivå:A Lengde: 5,9 km D15-16, D50, H60, D17AK
- 5 Nivå:A Lengde: 3,9 km D60, D70, H70
- 6 Nivå:B Lengde: 4 km D13-14, H13-14, D15-16B, H15-16B, D17B, H17B
- 7 Nivå:C Lengde: 3,4 km D10, D11 -12, H10, H11-12 C-åpen
- 8 Nivå:Ny Lengde: 2.5 km D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17N
- 9 Nivå:Ny Lengde: 2,5 km N-åpen
- 10 Småttroll

Det blir ikke løse postbeskrivelser.

Det er ikke gaffling i noen av klassene.

Alle løypene har 60 meter merket innløp. Løype 1, 2 og 3 har i tillegg 260 meter med merket løype.

Løype 1 og 2 har **ett kartbytte**. De bytter da til ett kart med to løyper. De skal først løpe Bogafjell før de løper Lundehaugen/Ganddal. Løperen har selv ansvar for å velge riktig kart ved kartbytte.

Løype 3 har to kart i samme plastlomme.

Kartbytte vil være bemannet. Det er drikkepost ved kartbytte. Husk å stemple.

Løype 1, 2 og 3 vil ha merket løype ut av Vagleskogen pga. gravearbeid. Alle skal følg merkebandene. Det vil være merket på kartene. Merkingen på kartet og merkebandene i terrenget vil ikke nødvendigvis stemme overens. Dette vil ikke ha noen praktisk betydning.

Løypene er veldig bra.

Praktiske opplysninger:

Fri oppvarming. Fellesstartløpere har lov til å følge ny-løpere rundt løypa. Brytetid 1500 i alle klasser inkludert småtroll.