



Ganddal IL

PM

Onsdag 9 september 2020, Vagleskogen

Fremmøte: Parkering på grus-/parkerings-plass i Vagle Næringspark. Merket fra Kvernlandsveien og i rundkjøring på Skjæveland ved RV44/Jærveien.
Ca. 3 min å gå fra nærmeste parkering til samlingsplass som er på østsiden av skogen.
Vi anbefaler at de som har mulighet bruker sykkel for å komme til samlingsplass.

Kart: Vagleskogen.
Utgitt: 2013 og revidert opp gjennom årene
Kartnorm: Sprint (ISSOM)
Målestokk: 1:5000
Ekvidistanse: 2,5 meter
Kartet er i sprintnorm, så konkurransereglene i henhold til sprintnormen gjelder.
Løpere i ny-klassen kan se på kartet så lenge de vil før de starter. Kartet vil bli utdelt på starten og ikke på samlingsplass.



Terreng/løyper: Lettløpt skogsterreng med veier og stier. Områder med mye vindfall er merket med mørkegrønt på kartet. Vagleskogen er et populært turområde med innslag av syklist og ryttere. Det betyr at det er noen tråkk/stier som ikke er tegnet inn på kartet.
Løpbarheten på hogstfeltene er generelt dårlig, da det er mye undervegetasjon og trær som er på vei opp igjen. **Postene ligger tidvis tett så sjekk koder.**

Postbeskrivelser Postbeskrivelsene er trykket på kartet.
Grunnet Covid-19 restriksjoner er det ikke løse postbeskrivelser på start, men vedlagt PM, slik at de som ønsker har mulighet til å medbringe disse selv.

Start: For å spre antall samtidige deltakere, skal klubbene starte spredt. Dette er svært viktig smittevernstiltak, så ber om at alle respekterer dette!

Klubber med forbokstav:

M-Å: Start kl 17-18

A-L: Start kl 18-19.

Sprint hender før start.

Kartet kan tas opp 1 minutt før start.

Det er to starter, begge i kort avstand fra samlingsplass.

Start 1, løype G – K,

Start 2, løype B – F

Start 1 ligger nærmest samlingsplass/mål, og for de som skal starte her henstilles det til at en ikke løper ned til start 2.

Startende ved start 2 skal ikke oppholde seg rundt start 1.

Unngå unødig opphold og trengsel på grusveien til start ved at en ikke løper frem/tilbake. Oppvarming gjøres derfor utenfor skogen, i området mot parkering

Husk 1 m avstand!

Brytetid: Kl. 20.00

Klasse/løype:

Iht. standard løypelengder

Løype	Klasse	Poster	Lengde
B	HA og HB	26	5,5km
C	DA og HC	22	4,9km
D	DB, H16 og H40	19	4,2km
E	H50	17	3,8km
F	D16, H60 - H70	16	3,5km
G	D40 og D50	14	3,4km
H	D60 - D70, H75	13	3,3km
I	HT, H80 og D80	13	3,1km
J	DT	13	2,6km
K	Dny og Hny	9	1,8km

Løpsleder:Aart Joakim in't Veld, tlf. 984 85 629, aartjoakim@hotmail.com**Løypelegger:**

Morten Bjerga Sundli

Løpsantrekk:

Heldekkende unntatt hode, hals og armer. Tillatt med piggsko.

Toalettforhold:

Nei

Barneparkering:

Nei

Småttroll for barn:

Nei

Salg:

Pga. smittevernregler blir det ikke salg på samlingsplass

Etteranmelding:

Ikke mulig på løpsdagen. Siste dag det går an å etteranmelde seg er dagen før løpsdagen, dvs innen kl. 20.00 tirsdag 8. september. Løpere som ikke er påmeldt innen 8. september kl. 20.00 vil ikke få starte.

Merknader:

Pga. Covid-19 arrangeres løpet etter prinsippet kom-løp-dra hjem

Smittevernregler:

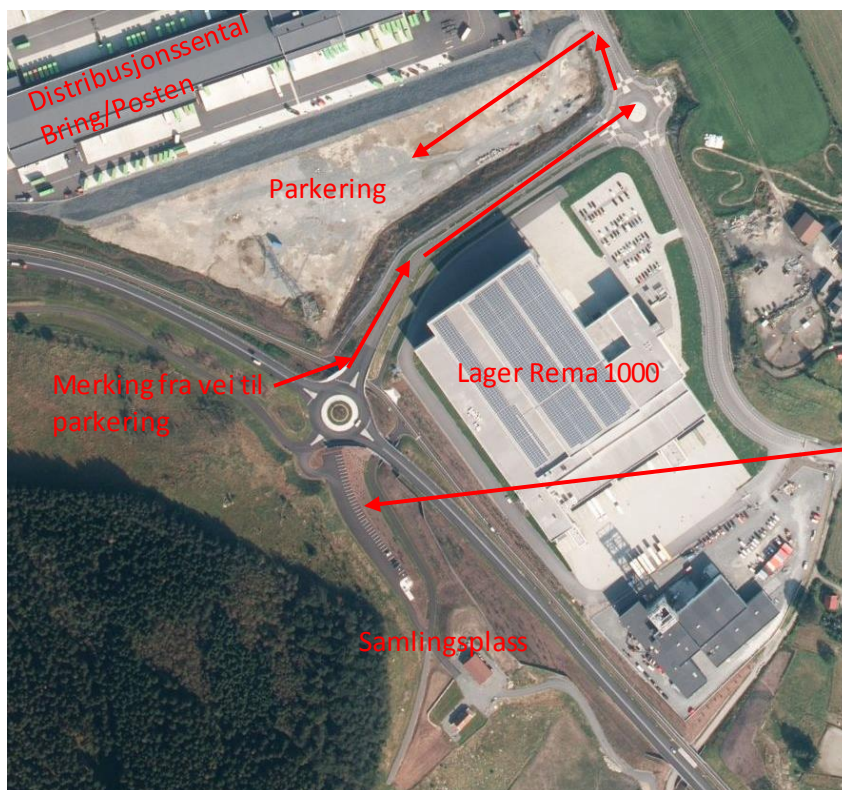
Oppsummert gjelder følgende retningslinjer for deltakere i oløp:

- Personer med symptomer på luftveisinfeksjoner skal ikke delta/arrangere, heller ikke ved milde symptomer. Det gjelder også personer i karantene eller isolasjon. Personer som er i risikogrupper for koronainfeksjon anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.
- Vi anbefaler at du tar deg til løpet til fots eller vha sykkel, eventuelt privatbil. Bruk av kollektiv transport anbefales ikke
- Avstandskrav på 1m gjelder alle utenom egen husstand både på samlingsplass og i løypa
- Eventuelle pålegg fra arrangørens smittevernansvarlig og arrangørstab skal til enhver tid følges.
- Vi har to startsteder og her kan maks fem løpere starte per minutt. Det vil være tydelig merket ved start og målgang for å sikre at avstandskrav på 1 meter overholdes
- Arrangøren skal ha en smittevernansvarlig som alle må forholde seg til pålegg fra.
- Det vil ikke bli delt ut strekktidlapper. Strekktider og resultater kan sjekkes på nettsider hjemme etter løpet.
- Trekk deg bort fra stemplingsbukk når du har stemplet om du trenger planlegge neste strekk. Vent på tur dersom noen er før deg ved stempling, husk krav om en meters avstand også ved stempling på post.
- Følg anvisning om startintervall.
- Alle skal spritvaske hender før de går inn i startbås.
- Alle skal spritvaske hender og brikke før avlesing i mål.
- Forlat arena så raskt som mulig etter du har løpt, prinsippet «kom-løp-dra hjem» gjelder. Varsle arrangør dersom du i løpet av ti dager etter løpet får påvist koronavirusinfeksjon.

Se hele smittevernreglene her:

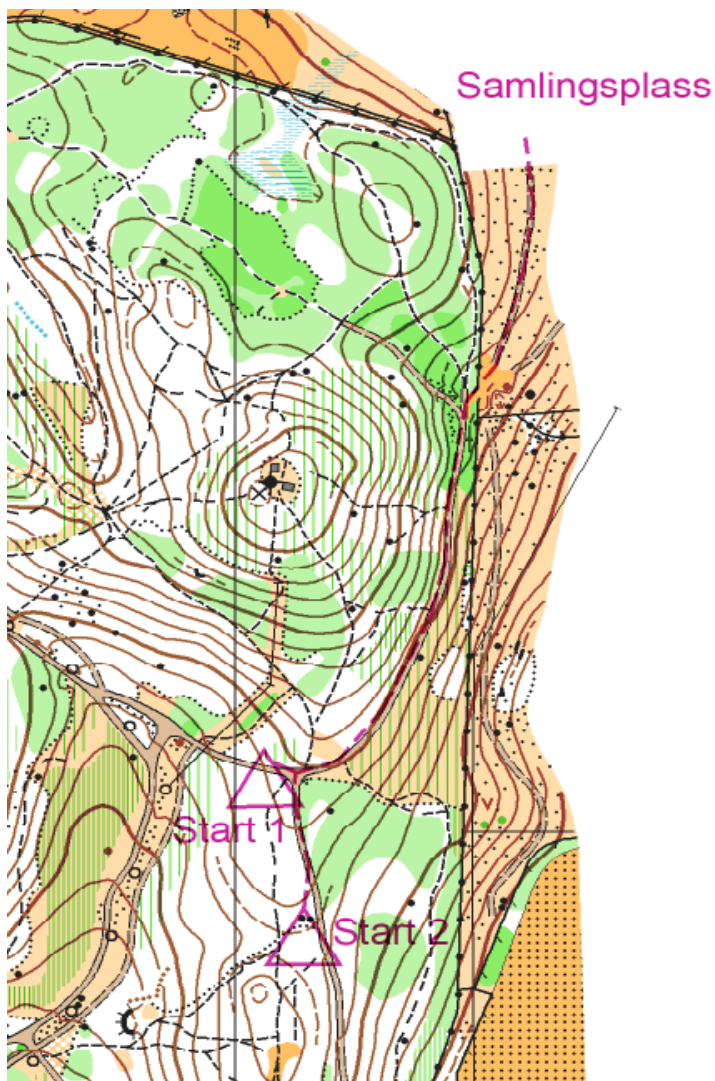
http://orientering.no/media/filer_public/ea/a3/ea3e55b-3afc-4f9d-944a-9e4d9cca4407/veileder_for_o-lop_med_begrenset_deltagelse_17_08_2020.pdf

Oversikt parkering og samlingsplass:



Ingen parkering på parkeringsplassen for Vagleskogen. Denne er forbeholdt turgåere som ikke er på o-løp.

Oversikt start og samlingsplass:



Bedriftsløp R6									
HA, HB									
B		5,5 km							
▷									
1	36		▬				└		
2	34		●				○		
3	32		▬				└		
4	53		▲				○		
5	55		●				○		
6	64		▲				○		
7	46		▲				○		
8	40		▲				○		
9	48		▲				○		
10	38		▨				┐		
11	50		∨						
12	47		●				○		
13	42		▲				○		
14	43		▲				○		
15	44		▲				○		
16	67		▲				○		
17	78		▲				○		
18	79		▲				○		
19	56	→	▲				○		
20	58		▲				○		
21	59		▲				○		
22	60		◊				○		
23	61	↖	▨				↘		
24	57		▨				○		
25	65		▲				○		
26	62		▲				○		
○		130 m						⊙	

Bedriftsløp R6									
DA, HC									
C		4,9 km							
▷									
1	31		▲				○		
2	35	↖	▲				○		
3	53		▲				○		
4	55		●				○		
5	77		●				○		
6	64		▲				○		
7	40		▲				○		
8	48		▲				○		
9	46		▲				○		
10	49		▲				○		
11	47		●				○		
12	43		▲				○		
13	44		▲				○		
14	67		▲				○		
15	69		▲				○		
16	60		◊				○		
17	65		▲				○		
18	79		▲				○		
19	78		▲				○		
20	61	↖	▨				↘		
21	70		▲				○		
22	63		▲				○		
○		60 m						⊙	

Bedriftsløp R6									
DB, H16, H40									
D		4,2 km							
▷									
1	35	↖	▲				○		
2	36		▬				└		
3	53		▲				○		
4	43		▲				○		
5	40		▲				○		
6	39		▲				○		
7	51		▲				○		
8	45		●				○		
9	49		▲				○		
10	65		▲				○		
11	79		▲				○		
12	54		●				○		
13	73		×				○		
14	58		▲				○		
15	59		▲				○		
16	71		▲				○		
17	69		▲				○		
18	70		▲				○		
19	74		▲				○		
○		80 m						⊙	

Bedriftsløp R6									
H50									
E		3,8 km							
▷									
1	34		●					○	
2	33		▲					○	
3	54		●					○	
4	73		×					○	
5	77		●					○	
6	51		▲					○	
7	42		▲					○	
8	41		▤					↗	
9	39		▲					○	
10	46		▲					○	
11	49		▲					○	
12	72		▤					└	
13	65		▲					○	
14	69		▲					○	
15	71		▲					○	
16	70		▲					○	
17	63		▲					○	
○		60 m						⊗	

Bedriftsløp R6									
D40, D50									
G		3,4 km							
▷									
1	37		▤					↗	
2	52		↖	▲				○	
3	45		●					○	
4	41		▤					↗	
5	48		▲					○	
6	46		▲					○	
7	77		●					○	
8	65		▲					○	
9	72		▤					└	
10	75		▲					○	
11	54		●					○	
12	104		↗		×				
13	70		▲					○	
14	63		▲					○	
○		60 m						⊗	

Bedriftsløp R6									
HT, H80, D80									
I		3,1 km							
▷									
1	78			▲				○	
2	54		●					○	
3	106		▤					↘	
4	41		▤					↗	
5	43		▲					○	
6	60		▤					○	
7	69		▲					○	
8	56		→	▲				○	
9	79		▲					○	
10	72		▤					└	
11	76		▤					└	
12	57		▤					○	
13	101		↗		×				
○		60 m						⊗	

Bedriftsløp R6									
D16, H60, H65, H70									
F		3,5 km							
▷									
1	32		▤					└	
2	35		↖	▲				○	
3	36		▤					└	
4	52		↖	▲				○	
5	45		●					○	
6	40		▲					○	
7	38		▤					└	
8	51		▲					○	
9	44		▲					○	
10	73		×					○	
11	75		▲					○	
12	53		▲					○	
13	55		●					○	
14	76		▤					└	
15	61		↖	▤				↘	
16	62		▲					○	
○		130 m						⊗	

Bedriftsløp R6									
D60, D65, D70, D75, H75									
H		3,3 km							
▷									
1	64		▲					○	
2	49		▲					○	
3	41		▤					↗	
4	48		▲					○	
5	38		▤					└	
6	46		▲					○	
7	44		▲					○	
8	67		▲					○	
9	56		→	▲				○	
10	72		▤					└	
11	69		▲					○	
12	70		▲					○	
13	74		▲					○	
○		80 m						⊗	

Bedriftsløp R6									
DT									
J		2,6 km							
▷									
1	37		▤					↗	
2	51		▲					○	
3	106		▤					↘	
4	42		▲					○	
5	44		▲					○	
6	54		●					○	
7	58		▲					○	
8	104		↗		×				
9	76		▤					└	
10	56		→	▲				○	
11	67		▲					○	
12	57		▤					○	
13	101		↗		×				
○		60 m						⊗	

Bedriftsløp R6									
DNY, HNY									
K			1,8 km						
▷									
1	103								
2	106								
3	107								
4	58								
5	60								
6	104								
7	67								
8	56	→							
9	101								

<
60 m
>