



# Rankingløp 3 - onsdag

## 19. august 2020

### Brekkeheia



**Kjøreanvisning:** Ta av fra E39 ved Ålgård/Fv mot Madland/Gjesdal kirke (FV 286). Merket ved alle vegkryss fram til Madlandsvatnet.

**Parkering:** På offentlige parkeringsplasser.

Husk parkeringsavgift på *kr 40 som betales med vipps-betaling eller EasyPark, oppslag på parkering*. Det er to store parkeringsplasser med god plass. Det vil ikke være parkeringsvakter. Toalett på P-plass.

**Samlingsplass:** Østsiden av Vestsiden av Litle Foretjørn, ca 900m / 10-15 min å gå langs grusvei. Merket fra øvre parkeringsplass. På samlingsplass er det fine bademuligheter og 3 gapahuker. God tilkomst med barnevogn.

**Kart/terreng:** Brekkeheia utgitt 2007 rettinger i forbindelse med løp. Alle løypene vil også løpe på områder som er digitalisering av kartet fra 1992 men med justering av skogsgrenser og nye stier mm i 2020. Det er mye stein i området slik at steiner som fortjener å være med på kartet er godt over minimumsmålet. Utskriftsmålestokk 1:7 500. Ekvidistanse 5 m.

Nå på høsten er terrenget ekstra tungt med endel gras, deler også tuet. Langs/på toppene er det likevel relativt lett løpt da disse stort sett er fri for gras.

Alle løypene starter i åpent fjellterreng med spredte bjørketrær og god sikt. De fleste stiene på kartet er merket med røde merker på steiner, men kan likevel være vanskelig å se om man krysser disse på tvers. Det er endel sau i terrenget og det er endel tråkk etter disse som ikke er på kartet. O-sko med knott er det som er best egnet i terrenget.

#### **Start:**

Ca 2 km 180m stigning / 30 min å gå til start. Merket med merkebånd fra samlingsplass. Se kartutsnitt neste side.

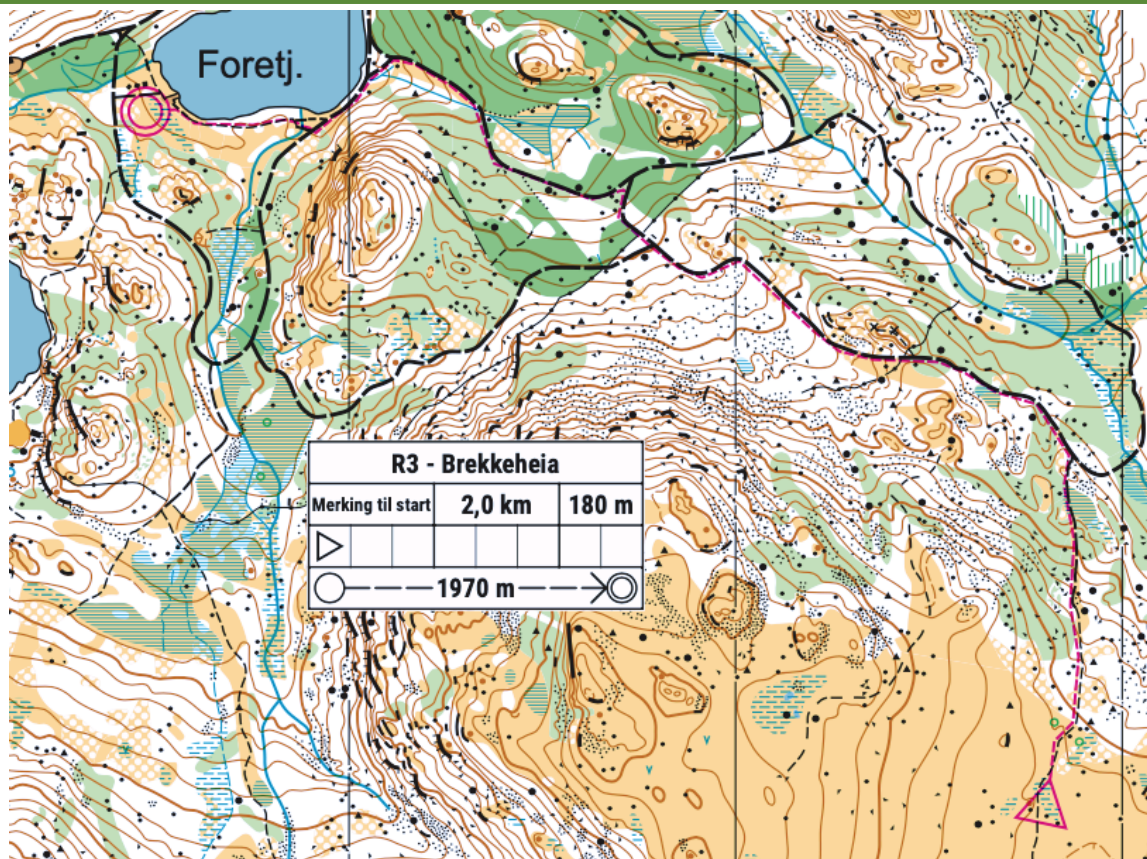
**Viktig: Start mellom kl. 17.00-18.00 for bedrifter med navn som starter på A-L.**

**Start mellom kl. 18.00-19.00 for bedrifter med navn som starter på M-Å.**

**Løpere fra aktive klubber utenfor konkurranse starter når de vil.**

Vi henstiller alle til å prøve å bruke tildelt starttid. Alle skal spritvaske hender og brikke før en går inn i startbasen slik at de kan ta kart i posen uten risiko for å overføre eventuell smitte. Det er viktig at alle holder 1 m avstand også i kø ved start. Løperene får se på kart 1 minutt før start. Løpere i ny-klassen kan se på kartet så lenge de vil før de starter. Alle får kartene ved start.





**Mål:** Det er merket løype fra siste post til mål. Før en leser av brikka så skal en vaske hendene med vann og såpe dersom de er skitne. Alle skal deretter spritvaske hendene og brikka før avlesing.

Lapp med tid tas ut av den enkelte ut fra skriveren.

**Brytetid:** kl 20:30

**Løyper:**

Alle løypene har start på høyden oppe ved Kartavatnet. Det er mange poster i terrenget og postene kan ligge tett, så sjekk koder!

Løype	Klasser	Lengde [km]	Poster	Stigning [m]
B	HA, HB	4,8	15	175
C	DA, HC	4,4	14	130
D	DB, H16, H40	3,7	11	130
E	H50	3,6	11	105
F	D16, H60-H70	3,3	11	80
G	D40, D50	3,4	11	110
H	D60-75, H75	2,9	10	55
I	HT, H80, D80	2,7	11	40
J	DT	2,5	8	30
K	DNY,HNY	2,3	9	25



Det er ca 130m merket løype fra siste post til mål i nedoverbakke.

**Løpsleder:** Øyvind Rummelhoff tlf 971 80 417, [oeyvind.rummelhoff@conocophillips.com](mailto:oeyvind.rummelhoff@conocophillips.com)

**Smittevernansvarlig/førstehjelp:** Nils John Vestøl

**Løypelegger:** Pål Bårdsen

**Løpsantrekk:** Heldekkende unntatt hode, hals og armer.

**Småttroll:** Nei

**Salg:** Nei

**Etteranmelding:** Ikke mulig på løpsdagen. Siste dag det går an å etteranmelde seg er dagen før løpsdagen, dvs innen kl. 20.00 tirsdag 18. august. Løpere som ikke er påmeldt innen 18.august kl. 20.00 vil ikke få starte.

**Smittevern:** Oppsummert gjelder følgende retningslinjer for deltakere i o-løp

- Det kan maksimalt være 200 personer samtidig på samlingsplass.  
Prinsippet kom-løp-dra hjem gjelder.
- Avstandskrav på 1m gjelder alle utenom egen husstand både på samlingsplass og i løypa
- Arrangøren skal ha en smittevernansvarlig som alle må forholde seg til pålegg fra.
- Trekk deg bort fra stemplingsbukke når du har stemplet om du trenger planlegge neste strekk.
- 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.

Se hele smittevernreglene på:

[http://www.orientering.no/media/filer\\_public/78/85/788540ae-cf9e-4a7f-8995-2abade27c559/veileder\\_for\\_o-lop\\_med\\_begrenset\\_deltagelse.pdf](http://www.orientering.no/media/filer_public/78/85/788540ae-cf9e-4a7f-8995-2abade27c559/veileder_for_o-lop_med_begrenset_deltagelse.pdf)

