

DALAKUTEN

Storvollia - Vangrøftdalen

Søndag 19. juli



PM

Smittevern

Løpet arrangeres i henhold til NOF sine smittevernregler. Les deg opp på disse hvis du er usikker. Husk 1-meters avstand!

Det blir desinfisering av løpsbrikke før start og etter målgang.

Frammøte

Adresse: Storvollia 19. Samlingsplass er Osmovollen i Storvollia-Vangrøftdalen. Det er bomvei. Det blir merket fra Fosskleiva (hovedveien).

Start

Fri start mellom 11 og 13. Start og mål på samme sted.

For de som ønsker å springe sammen, eller bare lengter tilbake til tida med parløp under Dølasprett, så er dette lov.

Kart

Bruker litt av de nordlige delene av IL Nansen sitt Skarvdalen-kart (2010), men det aller meste av løypene kommer til å gå i et nytt kartlagt området lenger mot nord. Utgangspunktet for dette kartet er en såkalt autogenering, dvs. at man bruker laserdata til å automatisk lage høydekurver og vegetasjon. I tillegg til dette gjøres det en god del manuelle justeringer. Det har blitt foretatt noe trasesynfaring i alle løypene. Mesteparten av steiner og skreanter skal være på kartet. Det ferdige kartet holder god kvalitet og det passer perfekt til et langdistanseløp hvor det er litt grovere orientering.

Målestokk: 1:10 000. Ekvidistanse: 5 m.

Terreng

Realt villmarksterreng. En god blanding mellom bjørkeskog, lettløpte myrer og snaufjell.

Vilt

Løypene går i et område med mye elg. Arrangør har støtt på elgku og kalv nylig. Vis hensyn når du ferdes i terrenget!

Løyper

1,5 km (nybegynner), 4 km, 8 km og 12 km.

Tidtaking/postmarkering

Det brukes EMIT-brikke til å ta løpstida, men man stempler bare ved start og mål. Postene i terrenget markeres med vanlige postskjermer, men det vil altså ikke være stemplingsenheter på disse. «Stempling» skjer ved å være innenfor 1 meters avstand fra posten.

Mulighet for å låne brikker for de som ikke har.

Påmelding

Send navn og løypevalg på epost til ivar.osmoen@gmail.com

Påmeldingsfrist er **torsdag 16. juli**.

Starkontingent

Det blir startkontingent på 30 kr som skal dekke printing av kart. Betales ved hjelp av Vipps til 565601.

Annen info

Det blir ingen drikketasjon underveis i løypa, ta med egen drikke. Det vil ikke være løperdrikke/kiosk etter løpet.

Det er mulig å ta et forfriskende bad etter endt løp et lite steinkast nedenfor setra.

Arrangør

Ivar Aukrust Osmoen – 97472548 - ivar.osmoen@gmail.com

Vel møtt til dyst i Storvollia!