

Info 3-timars- og 6-timarsløp i Husnes idrettspark 22.august

Vel møtt til løp. Her er viktig informasjon rundt gjennomføring av løpet. Set deg inn i det før start.

Parkering

Innkøyring til idrettsparken blir sperra ved gymsalen på gamle Undarheim skule. Ein kan parkere på parkeringsplassen der, eller ved Kvinnherad vgs, evt parkeringsplassen til Kvinnherad Arena.

Løypetrasé og start

Løypa består av ein offisielt oppmålt runde på 683 meter frå stadion, rundt ungdomsskulen i «Trioløypa», og inn på stadion igjen. Dels løpedekke, grus og asfalt.

Første runde er ulik (meir info under), men elles spring ein utelukkande denne runde oppatt og oppatt til løpet er ferdig. Ein velger sjølv kor lenge ein vil springe, når ein tek pause og når ein avsluttar. Meir info om både pause og avslutning av løp lenger ned.

Start 6-timarsløp er presis kl 10, og 3-timarsløp kl 13. Begge løpa er då ferdig eksakt kl 16.

All rundepassering (telling) skjer ved målstreken på stadion. Litt detaljar om dette lenger ned.

Ved start er 1.runde annleis enn dei andre. For 6-timarsløp går den føre seg inne på stadion, litt over ein heil runde, før ein legg ut på den ordinære sløyfa. Dette er for at ein **ved passering 61 rundar vil få eksakt maraton-distanse**, for dei som kjem så langt. (Viktig for dei få det gjeld...) Registrert løpslengde i Eqtiming blir difor manuelt korrigert i ettertid.

For 3-timarsløpet startar ein ved kastburet på stadion og spring ca 50 meter før ein går inn i den ordinære sløyfa.

HMS

- Idrettsparken er sperra for biltrafikk under løpet. Ver likevel merksam på evt anna ferdsel i området (sykkel, gåande etc). Det er eit turområde, så uvedkommande kan kome uforvarande inn i løypa.
- Det kan bli trongt viss fleire passerer inn/ut gjennom stadionport samstundes. Vis omsyn til kvarandre.
- Ver merksam på sargen/lista innanfor indre bane. Kan vera lett å snuble i.
- Toaletter er nede på Triohuset. Skal ein dit, går ein ut porten nærast klubbhuset, og inn att same plass.

Rundepassering

All rundepassering (rundetelling) skjer ved målstreken på stadion.

Merk: Det er ikkje tillate for deltakarar med anna ferdsel i sperra område i nærleiken av målstrekk/rundepasseringsutstyret, verken på innsida eller utsida av gjerdet. Heller ikkje på graset, og heller ikkje passere tidtakarpunktet mot løpsretninga. Dette fordi tidtakarutstyret er sensitivt kan kan detektere rundepassering av slik ferdsel. **Brot på dette vil kunne medføre diskvalifikasjon.**

Pause

Viss ein vil ta pause i løpinga, gjer ein det på oppløpssida framfor tribuna. Viktig at ein då stoppar **før ein kjem til rundepassering**. Her kan ein ta drikke, næring, kvile på gras eller tribune. Men ein skal altså ikkje opphalde seg i nærleiken av staden for rundepassering. Rundepasseringa får ein då først når ein startar opp att løpinga.

Deltaking på lag

Det er fullt mogleg å vera individuell deltakar med eit eige startnr, **i tillegg til å delta på eit lag**. Einaste krav til lagsdeltakinga er at ein er påmeldt laget på førehand.

For lag gjeld at laget har **eitt felles startnummer**, som ein løpar om gongen ber med/på seg. Ein kan også springe fleire i fellesskap samstundes, men berre ein av løparane har då laget sitt startnummer.

Lag som vekslar løpar, gjer dette i **vekslingsområde framfor tribuna**, godt før rundepassering.

Antal deltakingar og antal vekslingar står laget heilt fritt med. Registrerte løparar på laget kan ta så mange økter som ein vil. Dette organiserer laget heilt sjølv.

Mat og drikke

Frukt, drikke og til og med vafler er tilgjengeleg på bord på langsida framfor tribuna.

Tilskodarar kan kjøpe seg kaffi, saft og vafler i kiosken (sjølvbetjening).

Avslutning av løp (gjeld både individuelt og lag)

- 1) Viss ein **vil avslutte sitt løp før løpstida er ute, gjerast dette rett etter rundepassering**. Ein gjev då signal til sekretariat før passering, og tek av seg startnummer og legg det frå seg i eske på bord rett etter rundepasseringa. Det er særst viktig at dette blir gjort, og at ein ikkje ferdast i området med startnr på seg. Når ein leverer startnummeret her, kan ein ikkje gjenoppta løpet.
- 2) **Kl 16 avsluttast løpet for alle deltakarar** (både 6-timars og 3-timars) og vi signaliserer dette med fløyte. Vi set pris på om flest mogleg då har avslutta sitt løp rett etter rundepassering. Då legg ein startnr frå seg i eske på bord rett etter rundepasseringa. For arrangør er dette den lettvinte måten.

Men, om kvar einaste meter teller for deg, så...:

- 3) **Delvis fullført runde:** Dei som likevel vil ha dei siste metrane ut av løpet på ein siste runde, må ved avslutning stoppe og bli ståande der dei er i løypa når signalet går, eller sette/legge seg ned. Så vil manuell oppmåling av antal meter løp gjerast individuelt snarast råd. (Viss det gjeld mange, vil dette ta noko tid.)

Viss deltakar her forflytter seg før manuell måling er gjort, blir antal ekstra meter sett til 0.

Premiering

Premiering skjer framfor tribuna etter løpets slutt.

Ikkje berre til dei beste, det er også ein del premiar som blir trekt ut på startnummer.