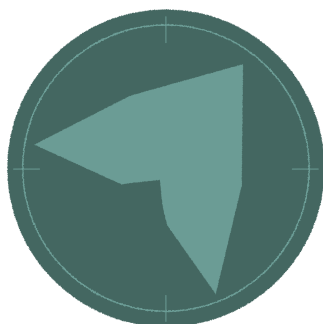




# LØPSMANUAL 2017

## FLØRLITRAPPENE OPP





# LØPSMANUAL 2017

FRA LØPSLEDER	01
LØPSINFORMASJON	02
PÅMELDING	03
PRAKTISK INFORMASJON	04
SIKKERHET FOR LØPEREN	05- 06

# FLØRLITRAPPENE OPP

## Fra Løpsleder

Flørli er en fraflyttet bygd langs sørsiden av Lysefjorden med 13 bolighus. De som tidligere bodde på stedet var kraftverksarbeidere i Flørli kraftverk.

På det meste var det 30 barn på Flørli skule og bygda hadde post og butikk. Skolen ble stengt i 1970 og butikken i 1981. Flørli ble fraflyttet i 1999 på grunn av automatisering av kraftverksdriften. I dag er en del av husene solgt som fritidshus og det er rift om byggene som ligger midt i en turistperle. I dag er det tre fastboende på Flørli. I 1999 åpna den nye kraftstasjonen på Flørli, langt inne i fjellet. Den gamle kraftstasjonen og trappene ligg no åpne for nye aktivitetar. Flørli har sin egen kunstutstilling og i des. 2016 gikk programmet på NRK ” Der ingen skulle tru at nokon kunne bu”.

- Flørlitrappene har blitt en av Lysefjordens store turistattraksjoner.
- Du kan komme til Flørli kun med båt.
- Stor gjestebrygge for småbåter
- Åpne kafe i den gamle kraftstasjonen
- Nytt på Flørli er pub i den gamle skolen skolepubben.
- Når du kommer til Flørli vil du merke en historisk sus over stedet.

Løpet starter ved Flørli kai kl.1200 .Videre opp verdens lengste tretrapp med 4444 trinn.

Trappa er 1470 meter lang og har en stigning på 741 meter. Langs trappa ligger rørgatene som ble benyttet til kraftproduksjon tidligere. På vei opp er det flere rasteplasser som kan gjøre godt for stramme leggmuskler og hurtig pust. Ved siden av trappen er det waier og tre rekkverk som du kan sikre deg med.

Trappa er opptil 50 grader bratt og under deg vil det enkelte plasser være 4-5 meter. De er nummererte treskilt for hver 500 trinn som er godt. På toppen av trappa vil det være drikke/matstasjon og mellomtid (Ternevatnet), her kan du samtidig nyte den spektakulære utsikten over Flørlibygda langt der nede og Lysefjorden som strekker seg ut .

Vider følger du grusvei mot Stora Flørvatnet (3km.), her er løpets høyeste punkt på ca.829 m.o.h. Ved Stora Flørvatnet deler veien seg og du tar til høyre og følger grusvei ned mot Fløyrli. Etter ca 1km tar du av grusvei og følger turistløype. Stien går vekselvis videre på fjell, stein, skog og myr ned mot Fløyrlistølen med en fantastisk utsikt ned mot fjorden. Fra Fløyrlistølen går det bratt ned mot Flørli kai med målgang på bryggen. Løpet vil bli godt merket med vimpler og sperreband merket med Lysefjord Running. Løpet vil ha en mellomtid på toppen av Flørlitrappene etter ca 1.5km.

NB! Tenk sikkerhet.

Dersom du bryter løpet er det viktig at du gir beskjed umiddelbart til løpsleder (Willy Steinskog Tlf.926 10143).

Den enkelte er selv ansvarlig for å ta seg selv tilbake til start-/ målstedet eller steder etter eget ønske.

NB! Det er ikke tillat å benytte piggsko i trappene

Med sportslig hilsen  
Willy Steinskog  
Løpsleder

## **LØPSINFORMASJON**

**Dato:** 19.august 2017

**Distanse:** 10,4 km

**Høyeste punkt:** 829 m.o.h

**Underlag:** 4444 trapper- videre på grusvei, terreng og sti

**Starttidspunkt:** Kl.12:00 Flørli kai (seeding med 30.sek.intervall mellom hver løper)

**Målgang:** Flørli kai

**Drikkestasjon:** Ved toppen av Flørlitrappene

Det vil være 1 mellomtid under løpet. Ved ca 1,5km. Løpet har en makstid ved målgang på 4 timer.

Deltakere som ikke ankommer overnevnte slutt tid vil ikke få registrert sluttid. Dersom du bryter løpet er det viktig at du gir beskjed umiddelbart til løpsleder.

Den enkelte er selv ansvarlig for å ta seg selv tilbake til start-/ målstedet eller steder etter eget ønske.

Alle som melder seg på løpet vil ved mål på Flørli få tildelt medalje med påtrykk Flørlitrappene Opp 2017.  
1.2.3. premie i dame og herreklasse.

## **PÅMELDING**

### **Earlybird pris kr. 580,-**

Earlybird pris gjelder kun billetter kjøpt før 30.04.17 - kl. 23.59

### **Ordiner pris kr. 700,-**

Billettsalget stenger 18.08.17 kl. 18.00

#### **Dekker**

- Planlegging/klargjøring og organisering m.m.
- Matstasjon(grillmat i målområdet) drikkestasjon på toppen av trappene.
- Tidtaking med mellomtid
- Div.premier
- Badestamp på brygga
- Medaljer til alle som gjennomfører

Helikoptertur fra Flørli over trappene, Kjerag og Prekestolen - 1.premie innenfor hver klasse. (med værforbehold )

- Påmelding åpner søndag 29. januar kl.18:00
- Ved påmelding må du godkjenne at du har **lest og forstått** løpsmanualen.
- Påmeldingen er bindende og det er ikke mulig å selge/overta plass som allerede er tildelt.
- Det gis **ingen refusjon** ved sykdom, skade, avmelding e.l.
- Alle som fyller 15 år innen 19. 08.2017 kan delta.

Det settes opp ventelister, ved avmelding blir førsteman på ventelisten kontaktet.

## **PRAKTISK INFORMASJON**

Det er ingen veiforbindelse til Flørli – det må benyttes turistferje eller hurtibåt (kun turistferje på lørdag)

Fra Sandnes vil det med bil ta ca.30 min. og ca.40.min.fra Stavanger til Lauvvik kai. På kaiområdet er det godt med parkeringsplasser.

### **Tur eller retur til/fra Lysefjorden**

[www.thefjords.no](http://www.thefjords.no)

**INN:** fra Lauvvik kl.09:30 med ankomst Flørli kl.10:45

**UT:** 18:45 med ankomst Lauvvik kl.20:20

Vi anbefaler overnatting på Flørli.

Turistbåt ut på søndag kl.12:45 med ankomst Lauvvik kl.14:20.

*Alternativt. Kl.18:00 med ankomst Lauvvik kl.20:20 .*

### **Med buss til Lauvik**

[www.kolumbus.no](http://www.kolumbus.no)

### **Overnatting**

Bo på flørli kai, [www.florli.no](http://www.florli.no), eller ubetjent turisthytte Stavanger Turistforening.

# Sikkerhet for løperen

## BEDRE LØPSOPPLEVELSE MED RETT UTSTYR OG ERNÆRING

Mat, klær, mobiltelefon til bruk under løpet (ikke dekning under hele løpet). I et løp som dette kan været skifte brått underveis og det er nødvendig at deltakerne er forberedt på dårlig vær. Vi anbefaler en vann/vanntett jakke til å ha på seg på toppene.

## OPPSUMERING

Mat, klær, mobiltelefon til bruk under løpet (ikke dekning under hele løpet), løypa merkes også med røde vimpler merket med Lysefjord Running, allikevel håper vi at T er godt synlig.

Ver forbrett på dårlig vær. Vi anbefaler vann/vinntett jakke.

Ved drikkestasjon og i målområdet gis det ernæringsdrikke som Coca Cola.

Informasjon som gis før ,under og etter løpet er på norsk.

## SIKKERHET

Dersom det oppstår en situasjon som krever bistand utenfra benyttes offisielle nødnumre, i tillegg tas det kontakt med løpsleder på oppgitt mobiltelefon (Løpsleder Willy Steinskog tlf.926 10143)

Den enkelte er selv ansvarlig for egen sikkerhet under løpet og for at han/hun er tilstrekkelig forberedt til å gjennomføre løpet. Det vil være forbudssoner mot passering i enkelte deler av trappa (bratteste partier). Den som blir forbigått MÅ vike. Les løpsbeskrivelsen nøye og følg med på den informasjonen som gis på løpets facebook og info før start. Likevel er det viktig at den enkelte deltaker forbereder seg godt, følger merking/skilting og bruker egen vurderingsevne ute i løypa i den aktuelle situasjonen. Slik vil sikkerheten bli ivaretatt på beste måte. Det vil være tilstede helsepersonell i start/målområdet.

NB! Startnummeret MÅ være godt synlig under hele løpet.

## AVLYSNING

Ved avlysning av vårt arrangement før arrangementsdagen kan arrangøren beholde 50% av startkontingenten til dekning av utgifter.

Ved avlysning av løpet på grunn av plutselig oppståtte vær-/klimatiske forhold eller annen force majeure beholder arrangøren startkontingenten.



## FORSIKRING

Alle deltagere som melder seg på Flørlitrappene Opp må vite om ulike farer og risikoer dette innebærer.

Arrangør kan ikke gjøres ansvarlig for noen form for skade som skulle skje løper i tilknytning til arrangementet.

### **Skade menes her:**

- Skade på person
- Skade på ting.

Arrangør har ikke noe ansvar for evt. tyveri. Med din påmelding bekrefter du at jeg ikke har eller har hatt sykdommer som kan framkalle akutte anfall, og jeg bekrefter at jeg ikke er påvirket av alkohol eller andre rusmidler under arrangementet.

Som deltaker skal du være klar over at du ikke er forsikret av arrangør Lysefjord Running dersom en ulykke/skade skulle oppstå under arrangementet.

## PERSONOPPLYSNINGER OG BRUK AV PERSONLIGE BILDER OG SITUVASJONSBILDER

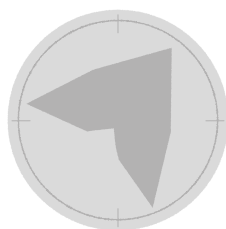
Ved påmelding til vårt arrangement, samtykker du i at ditt navn og bilde vil bli offentliggjort i start- og resultatlistene, som også blir lagt ut på web i søkbar form, slik at også tidligere års resultater kan gjenfinnes.

Disse listene kan også inneholde opplysninger om aldersklasser og klubbmedlemskap.

Persondata og resultater vil bli lagret i vår database i samsvar med bestemmelsene i Personopplysningsloven.

Påmelding innebærer samtykke til at situasjonsbilder av deg blir lagt ut på vår hjemmeside og facebook etter arrangementet. Slike bilder vil inngå i vårt fotoarkiv og kunne bli gjenstand for gjenbruk av lignende art, for eksempel tidsskrifter og publikasjoner. Bilder kan også bli brukt i kommersiell sammenheng. Bildene benyttes for og til aviser, tidsskrifter og andre tredjeparter.

Ved videresalg av bilder har kjøperen ansvaret for at bruken skjer i samsvar med relevant regelverk.



LYSEFJORD RUNNING

[WWW.LYSEFJORDRUNNING.COM](http://WWW.LYSEFJORDRUNNING.COM)