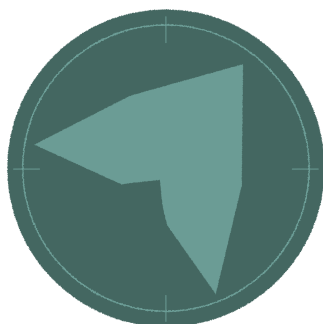




LØPSMANUAL 2018

FLØRLITRAPPENE OPP



LØPSMANUAL 2018

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 treskilter 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: 23.juni 2018

Distanse: 10,4 km

Høyeste punkt: 829 m.o.h

Underlag: 4444 trapper(verdens lengste tretrapp) - videre på grusvei ,terreng og sti

Starttidspunkt: Kl.12:00 Flørli kai.Seeding med 20.sek.intervall mellom hver løper.

Mellomtid: På toppen av Flørlitrappene 741m.o.h (1.470km)

Målgang: Flørli kai

Drikkestasjon: Ved toppen av Flørlitrappene

Det vil være 1 mellomtid under løpet. Ved ca 1,47km. 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.

1.2.3. premie i dame og herreklasse.

PÅMELDING

Earlybird pris kr. 580,-

Earlybird pris gjelder kun billetter kjøpt før 30.03.18 - kl. 23.59

Ordiner pris kr. 700,-

Billetter som kjøpes etter 30.03.2018.
Billettsalget stenger 22.06.18 kl. 18.00

Dekker

- Planlegging/klargjøring og organisering m.m.
- Matstasjon i målområdet - drikkestasjon på toppen av trappene.
- Tidtaking med mellomtid
- Premier innenfor herre/dameklasse 1.2.3 plass
- Badestamp på brygga
- Fin medaljer til alle som gjennomfører

Oppdateres med mer info.

- Påmelding åpner 04.des.2017 kl.18:00
- Ved påmelding må du godkjenne at du har **lest og forstått** løpsmanualen.
- Påmeldingen vil være endelig bekreftet ved innbetaling av startkontigent.
- 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.
- Aldersgrense: 15 år innen 23.juni.2018

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

PRAKTISK INFORMASJON

Det 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 Flørli

www.thefjords.no

Med buss til Lauvik

www.kolumbus.no

Overnatting

Leiligheter i eneboliger: Der er fire like leiligheter til 8 personer hver og en leilighet til 6 personer - i alt 38 senger.

Booking for overnatting m.m.:

www.florli.no/accomodation

-Flørli Turisthytte Stavanger

Turistforening(selvbetjent) :

27 sengeplasser

-Overnatting i eget telt , gressplen ved bryggen.

LØPSDAGEN

Registrering/startnr/individuell forberdelse: Kl.11:00 -11:50

Plassering av bag/utstyr - omklledning

Kl.12:00 START (fra Flørli kai)

Oppvarmingsøvelser

Intervallstart 20.sek.mellom hver løper

Mellomtid : toppen av Flørlitrappene

Drikkestasjon på toppen av trappene / MÅL

Etter løpet:

- Premieutdeling – 1.2.3.plass i herre/dameklasse.

- Enkel mat (gratis)til deltakerne.

- Middag kan kjøpes på Flørli kaffe

- Stor badestamt på kaien

(gratis for løperne)

- Det legges stor vekt på høy kvalitet og trivsel både før, under og etter løpet, med god sosial ramme

- After Run på brygga /skolepub/hall

- Vi anbefaler så mange som mulig å bestille overnatting på Fløyrli (se eget punkt om overnatting)

Sikkerhet for løperen

BEDRE LØPSOPPLEVELSE MED RETT UTSTYR OG ERNÆRING

Deltakerne må selv sørge for å ha med seg mat og drikke om ønskelig (bekker/vann under løpet). Ved matstasjon og i målområdet gis det saft, ernæringsdrikke, bananer, sjokolade m.m.

Ved målområdet blir det til løperne servert enkel grillmat. På toppen av trappene gis det Coca cola og vann

OPPSUMERING

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/tett jakke til å ha på seg på toppene.

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 SITUASJONSBILDER

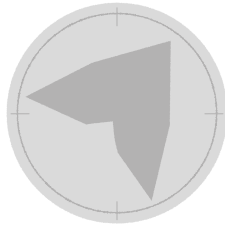
Ved påmelding til vårt arrangement, samtykker du i at ditt navn og bilde vil bli offentliggjort i start- og resultatlistene, som også blir lagt ut på web i søkbar form, slik at også tidligere års resultater kan gjenfinnes.

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