

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion  
Sognsveien 75 J  
0840 Oslo  
E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)  
Tlf.: +47 94 83 33 26



# LØYPEMÅLING

## - RAPPORT FOR NASJONAL KONTROLLMÅLT LØYPE -

INFORMASJON OM ARRANGEMENT OG LØYPE
Arrangement: KNARVIKMILA 5K, 10K , Halv- og helmaraton
Arrangør: AKS-77
By/Sted: Knarvik
Arrangementsdato: 02.09.2023
Dato og klokkeslett for måling: 20.04.2023, kl. 11.00
Distanse som skal måles: 5K , 10K (To runder i 5K løypa) og hel/halvmaraton
Kalibreringsdistanse: 350 m
Terrengtype: Asfalt/hardpakket veigrus <input checked="" type="checkbox"/> Småkupert <input checked="" type="checkbox"/> Kupert <input type="checkbox"/> Terreng <input type="checkbox"/>
Type trasé: Rundløype <input checked="" type="checkbox"/> A til B <input type="checkbox"/> Annet <input type="checkbox"/>
Høydeforskjell mellom start og mål: 0m
Beskrivelse av startsted: Ved 40m start på Knarvik stadion ( Figur 3)
Beskrivelse av mål: Som startsted
Avstand i rett linje mellom start og mål: 0
Start og mål avmerket: Ja
Km-markeringer: Ja
Retning på måling: Med løpsretning
Norsk rekord kan godkjennes: Ja

KONTAKTPERSONER		
	Løypemåler:	Arrangør: AKS-77
Kontaktperson:	Ivar Andreas Sandø	Ronny Borgen Hansen
Telefon:	91648793	97757909
Epost:	lvarsando53@gmail.com	ronny@knarvikmila.no

Det bekreftes herved, at løypa er oppmålt av en nasjonal sertifisert løypemåler fra Norsk friidrett. Løypa er oppmålt i henhold til Norsk friidretts bestemmelser, og distansen(e) har de(n) korrekte lengde(r). Oppmålingen gjelder i 5 år med unntak hvis traseen endres.

28.04.2023 Ivar A. Sandø

Dato Løypemålers underskrift

22.5.2023

Dato

Peer Jensen

NFIFs godkjenning

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion  
Sognsveien 75 J  
0840 Oslo  
E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)  
Tlf.: +47 94 83 33 26



KALIBRERINGSSTREKNING OG PROSEDYRE	
Lengde på målebånd (kun stålmålebånd)	50m
Lengde på kalibreringsstrek 1. måling	350,00 m
Lengde på kalibreringsstrek 2. måling	350,01 m
Evt. 3. måling (max 1 cm diff pr. 100m mellom 1.-2. måling)	
Gjennomsnitt av målinger før justeringer	350,005 m
Temperatur (asfalt eller direkte på målebåndet)	+20 C
Justering jfr. $D-(D*(1+(temp-20)*0,0000115))$	0
Målt kalibreringsstrek etter justering	350,0m ( justert 0,5cm)
Avstand fra start/mål til kalibreringsstrekning	1K

KALIBRERINGSINFORMASJON (max 8 Counts differanse på 1000m mellom 4 målinger, dvs. 2 Counts på 300m og 3 Count på 400m)						
	Kalibrering før måling			Kalibrering etter måling		
	Dato og klokkeslett: 20/4 10.45			Dato og klokkeslett: 20/4 14.00		
	Start	Stopp	Differanse	Start	Stopp	Differanse
1. Måling	46057	49950	3893	75023	78913	3890
2. Måling	53845	57738	3893	78913	82803	3890
3. Måling	61636	65528	3892	82803	86692	3889
4. Måling	65528	69422	3894	86692	90583	3891

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)

Tlf.: +47 94 83 33 26



	Før måling	Etter måling	
<b>Gjennomsnitt (1+2+3+4) / 4</b>	3893,0	3890,0	<b>Dagens konstant. Enten høyeste eller gjennomsnitt av før og etter måling</b>
<b>Antall klikk 1 km</b>	11122,85	11114,28	
<b>Tillegg 1‰</b>	11,12	11,11	
<b>Konstant</b> (avrundes til heltall)	11134	11125	11134

MÅLEPROSEDYRE		
Oppmålte meter	Teller	Beskrivelse av sted
Dagens konstant 11134		
0	71917	Start/mållinje på Knarvik stadion
1000m	83051	1K merke
2000m	94185	2k merke
3000m	105319	3K merke
4804m	125408	Start/mållinje
0m	38907	Foreløpig vending brukt i kontrollmålingen
98m	39998	Nytt, endelig vendepunkt 5K og 10K ( Fig 8)
0m	39998	Nytt, endelig vendepunkt 5K og 10K
137,2 m	41525	Vendepunkt hel og halvmaraton (Fig. 9)

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion  
Sognsveien 75 J  
0840 Oslo  
E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)  
Tlf.: +47 94 83 33 26



## KONKLUSJON AV MÅLING

- **Hvordan målte du?**

Målte med Cook-Jones counter montert på fremre sykkelhjul.

Vi målte løypen i løpsretning fra start/mållinje på Knavik Stadion. ( Løpsmønster på Stadion i Figur 3)

Der er en vending mellom 3k og 4K. I forkant av målingen hadde arrangør markert vendingen foreløpig og vi benyttet denne under kontrollmålingen.

Ved passering mål ble det registrert tellerverdi mellom start og mål på 125408-71917 = 53491 counts. Dette tilsvarer 4804m. Løypen er dermed 196m for kort.

Etter kontrollmålingen kjørte vi tilbake til foreløpig vendepunkt og målte opp 98 m videre vekk fra start/mål for må fastsette korrekt vendepunkt ( Figur 8).

10K løypen er nøyaktig 2\* 5K løypen, løperne fortsetter forbi mål 5K og løper en runde til.

Halvmaratonløypen går i samme løype som 5K, men her løpes det 4 runder, dette blir 20000m. For å oppnå 21097,5m, bestemte vi en ekstra vending ytterligere 137,2 m lenger borte fra start/mål enn 5K vendingen (  $1097,5m/8 = 137,2m$ ). ( Figur 9) .

Helmaraton løper 2\*Halvmaraton, altså 8 runder i løypen med vending ved halvmaratonvendingen. ( Arrangeres ikke i 2023 men planlagt i 2024)

Avvik fra korteste vei :

1)Fortau kan ikke benyttes før sving mot parkeringsplass ca 100m fra Stadion ( Figur 4), og heller ikke i ned mot Brekkeløypa i Lonsvegen

2) Det lages en myk sving ved inngang til Brekkeløypa, denne kjegles. Kjegleplassering markert med permanent spray i vegbanen. ( Figur 5)

3)Det skal kjegles **langs midtlinje** i hovedvei ( Lonsvegen) fra løperne kommer ut fra Brekkeløypa for å hindre løp på høyre side ( i løpsretning) i hovedveien ( Figur 6)

4) Det skal kjegles **langs midtlinje** på gangvei fra hovedvei og tur/retur til vendingene. ( Figur 7)

- **Eventuell justering av løype? Hvordan? Hvor?**

Temperaturen økte vesentlig i siste del av oppmålingen, benytter derfor høyeste konstant. Denne ble målt under kalibrering før oppmåling, Ingen justering nødvendig

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

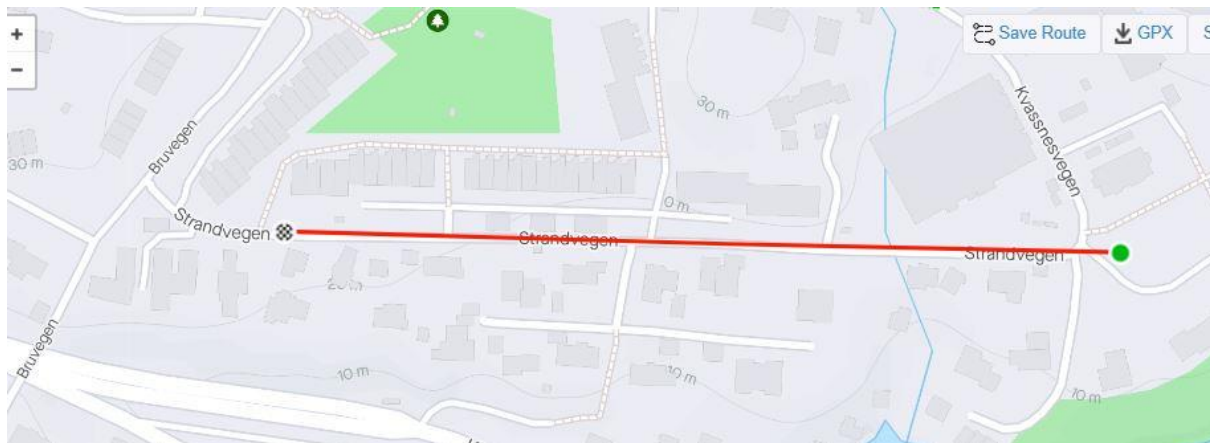
E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)

Tlf.: +47 94 83 33 26



## KART OVER KALIBRERINGSSTREKNING

Figur 1 :350m kalibreringsstrek i Strandvegen



Start og slutt av kalibreringsstrek markert med asfaltspiker

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion  
Sognsveien 75 J  
0840 Oslo  
E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)  
Tlf.: +47 94 83 33 26



## LØYPEKART OG BESKRIVELSE

Figur 2 : Løypekart 5K, 10k og Halvmaraton.



Start og mål er ved 40m startlinje på Stadion. Det løpes ca 250m på banen, deretter ut port og videre mot parkeringsplass på høyre side. Det løpes inn langs parkeringsplassen og videre ut på Lonsvegen. Her løpes det til høyre og Lonsvegen følges ned til inngang til Brekkeløypa. Det løpes en runde i Brekkeløypa og deretter videre langs Lonsvegen til gangveg langs E39. Her løpes det til vending for 5/10 K, evt. halvmaraton. Etter vending løpes det tilbake til Lonsvegen, denne krysses og så løpes det på gangvei inn mot Stadion og mål.



# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)

Tlf.: +47 94 83 33 26



Figur 3 : Start/Mållinje og løpsmønster på Stadion



# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

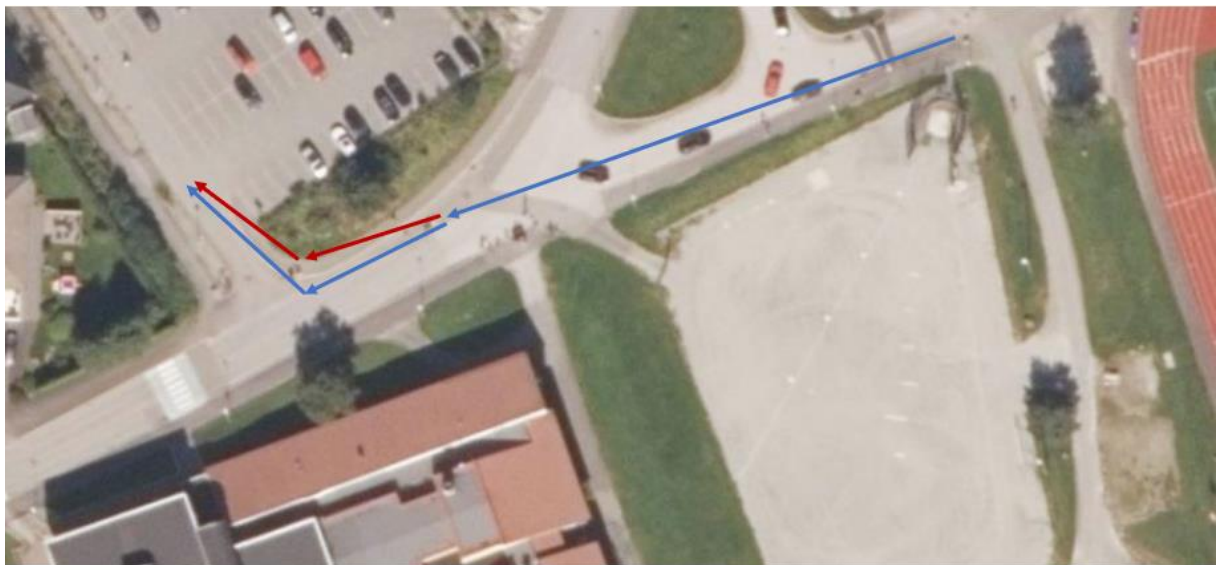
0840 Oslo

E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)

Tlf.: +47 94 83 33 26



Figur 4 : Avvik fra korteste vei, i sving ved parkeringsplass



Avvik fra korteste vei :

Ca 100m etter at løperne har løpt ut av stadion, går løypen til høyre langs parkeringsplass. Før svingen er det ikke tillatt å løpe på fortau for å kutte løypen. Løperne skal benytte bilvei.

Dette skal sikres med bånd / vakt.



# Norsk friidrett

Ullevaal stadion  
Sognsveien 75 J  
0840 Oslo  
E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)  
Tlf.: +47 94 83 33 26



Figur 5 : Avvik fra korteste vei, i sving inn i Brekkeløypa fra Lonsvegen



Der løperne kommer mot port inn til Brekkeløypa, settes det opp kjepler for å unngå en nær 180 graders vending i porten. Kjeleposisjonene er markert med permanent spray i vegbanen i Lonsvegen. Løpsmønster følger blå piler, rød pil indikerer korteste veg.

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)

Tlf.: +47 94 83 33 26



Figur 6 : Avvik fra korteste vei, langs Lonevegen mot vending



Når løperne kommer ut fra Brekkeløypa, fortsetter den i Lonsvegen. Her skal det kjøres langs midten av kjørebane slik at løperne hele tiden holdes i venstre kjørefelt ( i løpsretning)

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)

Tlf.: +47 94 83 33 26



Figur 7 : Avvik fra korteste veg : Kjegling i gangveg mot vending



Løpsmønster ut og inn av gangvei der løypen tar av fra Lonsvegen .

Det kjegles langs midten av gangvei – løperne skal holde til venstre for kjeglene i gangveien til vending og tilbake til Lonsvegen.

Når løperne kommer tilbake til Lonsvegen, krysses denne og det løpes mot stadion på gang/sykkelveg langs Lonsvegen.



# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)

Tlf.: +47 94 83 33 26



Figur 8 : Vending 5/10k



Vending 5k/10K ligger 13m etter stolpe ved innkjøring som vist på figuren.

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

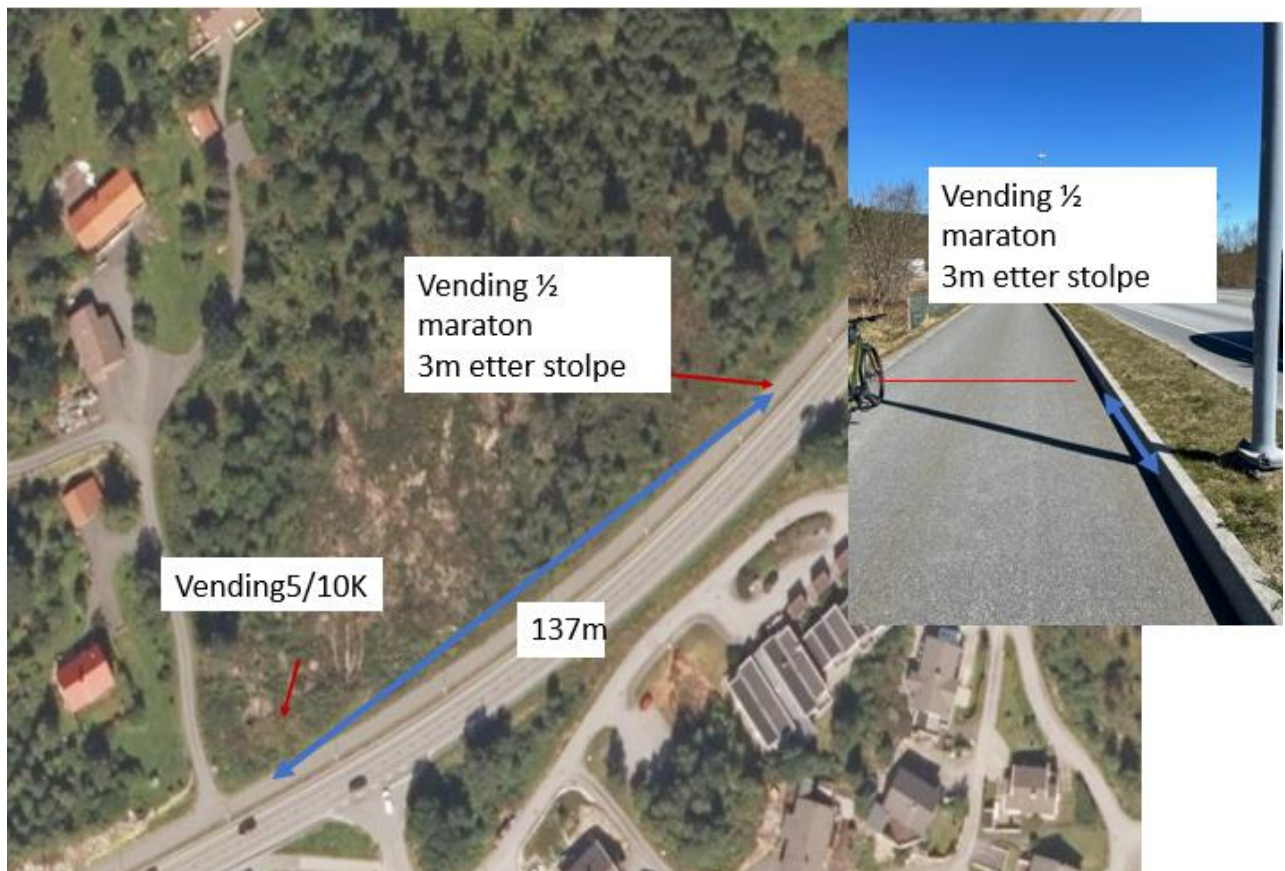
0840 Oslo

E-mail: [fridrett@fridrett.no](mailto:fridrett@fridrett.no)

Tlf.: +47 94 83 33 26



Figur 9 : Vending hel-og halvmaraton



Vending hel- og halvmaraton ligger 137m etter vending 5 og 10K.