

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

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

Tlf.: +47 94 83 33 26



# LØYPEOPPMÅLING

## - RAPPORT FOR NASJONAL KONTROLLMÅLT LØYPE -

| INFORMASJON OM ARRANGEMENT OG LØYPE                              |  |
|------------------------------------------------------------------|--|
| Arrangement: Vårens raskeste eventyr                             |  |
| Arrangør: Gneist                                                 |  |
| Arrangementsdato: 20.mars 2022                                   |  |
| Dato for måling: 25. februar 2022                                |  |
| Distanse som skal måles: 5k og 10k                               |  |
| Kalibreringsdistanse: 450m                                       |  |
| Terrengtype: Flat asfalt                                         |  |
| Type trasé: Rundløype                                            |  |
| Høyde moh: Start - Mål: 0m                                       |  |
| Beskrivelse av startsted: Vist i figur 4a-4d                     |  |
| Beskrivelse av mål: Vist i figur 4a-4d                           |  |
| Avstand i rett linje mellom start og mål: 50m for 5K, 0m for 10K |  |
| Start og mål avmerket: Ja                                        |  |
| Km-markeringer: Ja                                               |  |
| Retning på måling: Mot løpsretning 5K, Med løpsretning 10K       |  |

| KONTAKTPERSONER |                       |                                 |
|-----------------|-----------------------|---------------------------------|
|                 | Løypemåler:           | Arrangør:                       |
| Kontaktperson:  | Ivar Andreas Sandø    | Tom Roger Johansen              |
| Telefon:        | 91649793              | 97645604                        |
| Epost:          | lvarsando53@gmail.com | friidrettskoordinator@gneist.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.

02.03.2022

Ivar A. Sandø

17.03.2022

Peer Jensen

Dato

Løypemålers underskrift

Dato

NFIFs godkjennelse



# 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 stålmålbånd)                                                | 50m                          |
| Lengde på kalibreringsstrek 1. måling                                               | 450m                         |
| Lengde på kalibreringsstrek 2. måling                                               | 450m ( 2cm diff)             |
| Evt. 3. måling (max 1 cm diff pr. 100m mellom 1.-2. måling)                         |                              |
| Temperatur (asfalt eller direkte på målebåndet)                                     | 13                           |
| Justering jfr. $D_{\text{kor}} = -D \cdot (1 + (\text{temp} - 20) \cdot 0,0000115)$ | -3,1cm                       |
| Målt kalibreringsstrek etter justering                                              | 450,0m ( justert ihht. temp) |
| Avstand fra start/mål til kalibreringsstrekning                                     | 8K                           |

| KALIBRERINGSINFORMASJON (max 8 Counts differanse på 1000m mellom 4 målinger, dvs. 2 Counts på 300m og 3 Count på 400m) |                       |        |       |                  |        |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|-------|------------------|--------|-------|
|                                                                                                                        | Kalibrering før start |        |       | Etterkalibrering |        |       |
|                                                                                                                        | Start                 | Stopp  | Diff. | Start            | Stopp  | Diff. |
| 1. Måling                                                                                                              | 425907                | 419674 | 6233  | 156395           | 150159 | 6236  |
| 2. Måling                                                                                                              | 419674                | 413438 | 6236  | 150159           | 143923 | 6236  |
| 3. Måling                                                                                                              | 413438                | 407205 | 6233  | 143923           | 137686 | 6237  |
| 4. Måling                                                                                                              | 407205                | 400971 | 6234  | 137686           | 131452 | 6234  |

|                                 | Før måling | Etter måling |                       |
|---------------------------------|------------|--------------|-----------------------|
| Gjennomsnitt (1+2+3+4) / 4      | 6234,00    | 6235,75      | Dagens konstant       |
| Antall klikk 1 km               | 13853,33   | 13857,22     | Gj.snitt før og etter |
| Tillegg 1‰                      | 13,85      | 13,86        |                       |
| Konstant (avrundes til heltall) | 13867      | 13871        | 13869                 |



# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

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

Tlf.: +47 94 83 33 26



| MÅLEPROSEDYRE                           |        |                                                                                                                                        |                            |
|-----------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dagens konstant                         | 13867  |                                                                                                                                        |                            |
| Oppmålte meter                          | Teller | Punkt                                                                                                                                  |                            |
| 0                                       | 390765 | MÅL 5K og 10K                                                                                                                          | Vist i figur 4d            |
| 2226                                    | 359888 | <b>Punkt A</b> ved utgang av Råtunellen, 5K løper rett fram til vending ved 2,5k, 10K tar av mot høyre og runder inn mot Søråstunnelen | Vist i figur 6 og figur 9a |
| 2500                                    | 356097 | Vending 5K                                                                                                                             | Vist i figur 5a og b       |
| 5000                                    | 321430 | START 5K                                                                                                                               | Vist i figur 4b            |
| Videre måling av 10K fra <b>Punkt A</b> |        |                                                                                                                                        |                            |
| 2226                                    | 290732 | <b>Punkt A</b>                                                                                                                         |                            |
| 6826                                    | 226949 | <b>Punkt B</b>                                                                                                                         | Vist i figur 9a            |
| 7013                                    | 224359 | <b>Punkt A</b>                                                                                                                         |                            |

# 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?  
Figur 2 og 3 viser løypekart for hhv. 5k og 10k løypene.  
Vi målte 5k løypen fra mål til start. Arrangøren ønsker **fast mållinje for 5k**. Denne linjen er også **fast start og mållinje** for 10K. For 5K ønskes vending på nøyaktig 2,5k etter at løperne har løpt fra start gjennom venstre løp i Råtunnelen, deretter tilbake i høyre løp inn til mållinje etter utgang fra tunnelen i Rådalen. For 5k ble derfor startlinje brukt som justerbart punkt. Figurene 4a-4d og 5a-5b viser detaljer knyttet til start/målområdet for begge distanser og for vending 5K.  
Under 5K målingen markerte vi et fastpunkt (**Punkt A**) ved utgang av høyre løp. Dette ligger 2226m fra mållinje for både 5 og 10k ( Figur6). Etter fullført oppmåling av 5K, returnerte vi til **Punkt A** og fortsatte oppmåling av 10k herfra i løpsretning. Denne går fra **Punkt A** , skrår over kjørebanen, runder ved veisplitt ( Figur 7a og 7b) og fortsetter inn i Søråstunnelen retning Flesland. Etter Søråstunnelen ved Skeievannet vender 10K ved veisplitt ( Figur 8) og returnerer mot Nordås i det andre tunnellopet. Ved retur til Nordås leste vi av teller ved **punkt B**. ( Figur 9a).  
Avstanden fra start er her 6826m. Vi målte herfra videre ned til **Punkt A** i retning Råtunnelen der vi startet 10k målingen. Avstand fra start ble her beregnet til 7013m. Fra **Punkt A** til mål er det 2226m, slik at en vending på 10k ved **punkt B** vil gi en totallengde på 9239m.  
Dette er 761m for kort. Vi målte derfor opp en avstand på 380,5m fra punkt B retning Trollhaugen for å finne korrekt vendepunkt ( Figur 9b).  
Generelt : Hele veibanen er tilgjengelig for løperne på både 5 og 10k, bortsett fra området rundt vending 5k ( Se figur 5b)
- Hvordan kom du frem til løypens lengde?  
Basert på at dagens endelige konstant er 13869 og konstant brukt under målingen som er 13867, er oppmålt 5K løype 0.36m for kort. Vending vil bli justert 0,2m lenger bort fra start. 10K er 0,72m for kort, kan justeres ved at siste vending justeres 0,4m retning Trollhaugen.

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

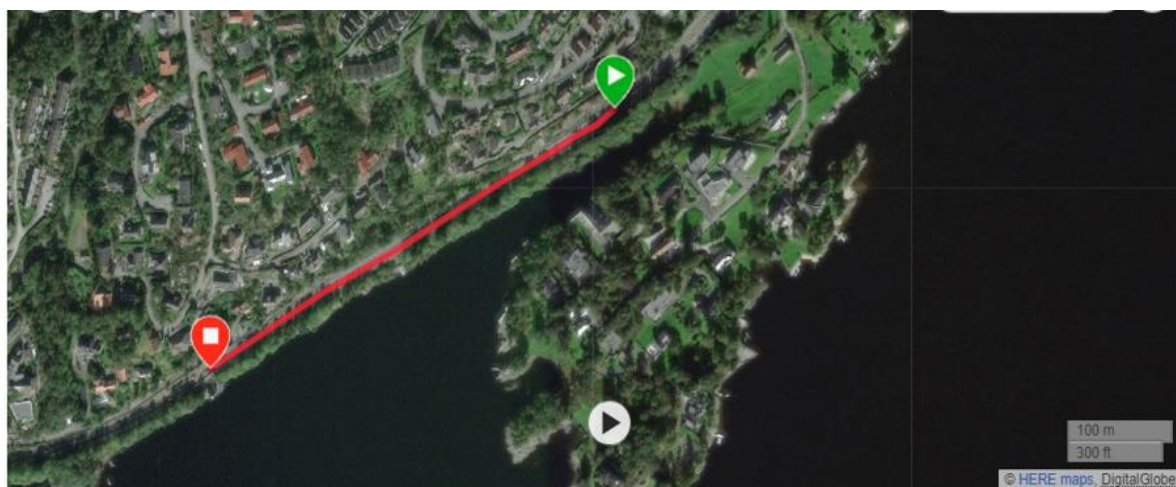
E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)

Tlf.: +47 94 83 33 26



## KART OVER KALIBRERINGSSTREKNING

Figur 1 :450m kalibreringsstrek i Straumevegen



**LØP I NORGE** 

# Norsk friidrett

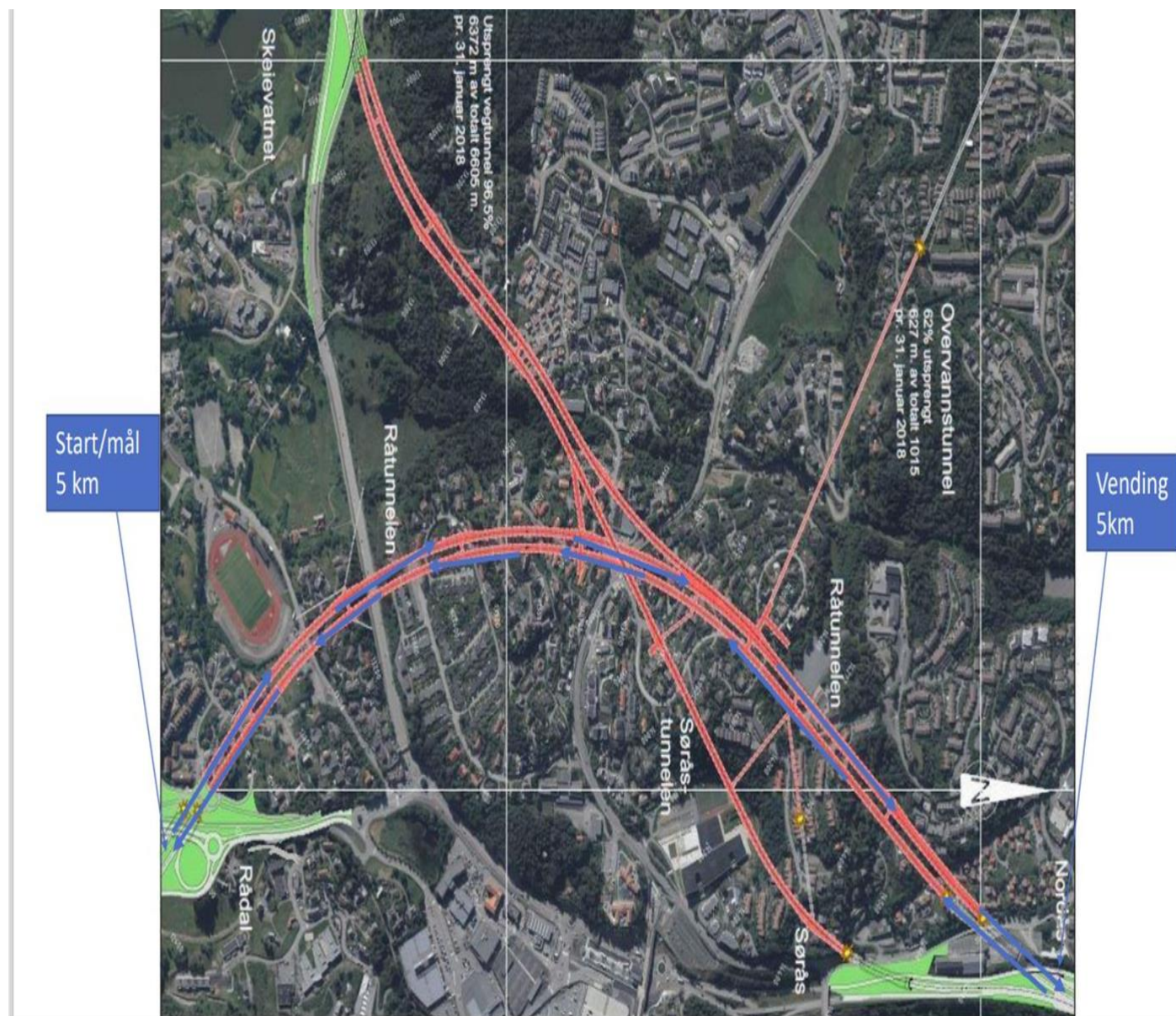
Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

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

Tlf.: +47 94 83 33 26



Figur 2 : 5K løypekart

**LØP I NORGE** 

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

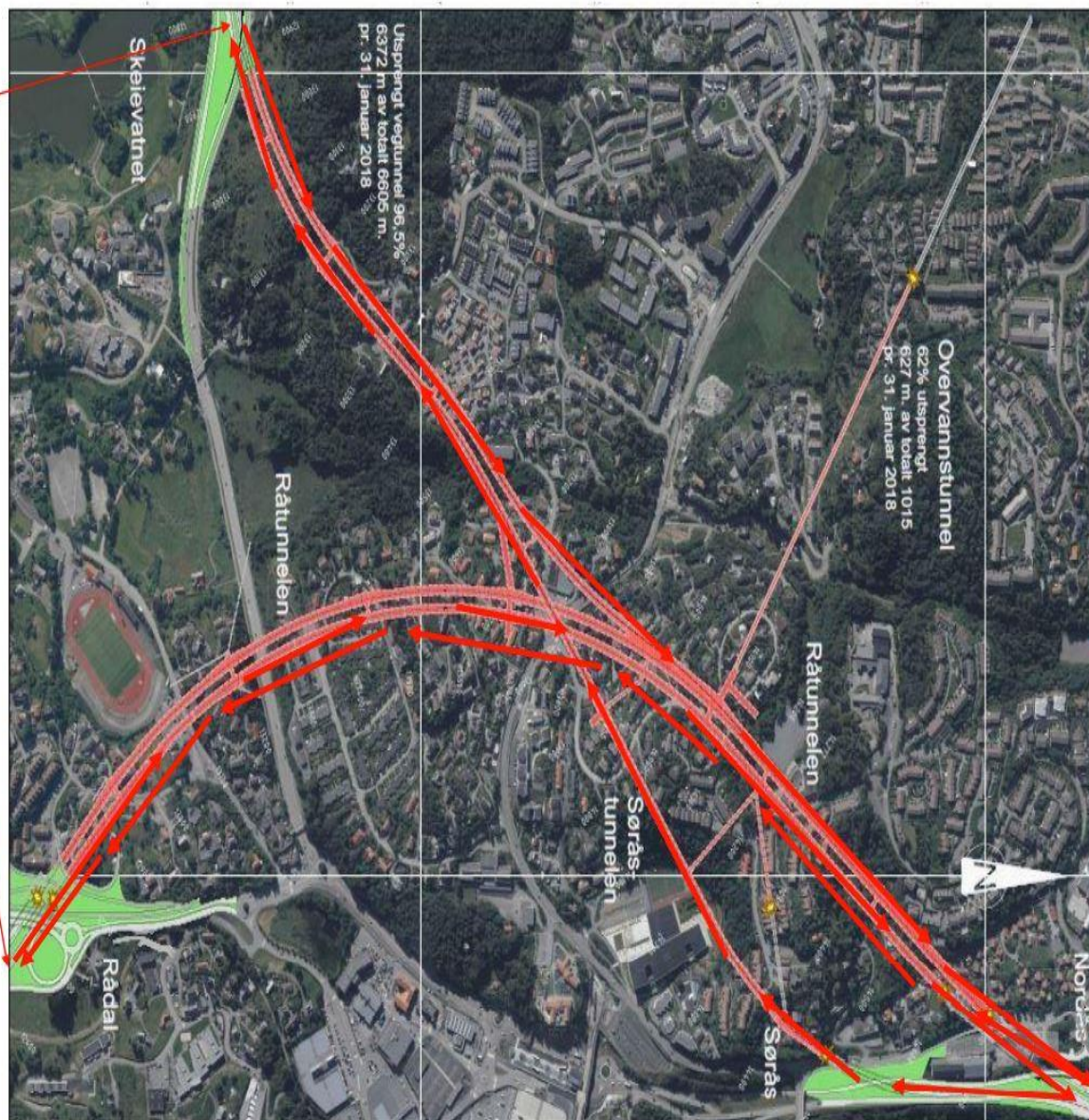
E-mail: [friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)

Tlf.: +47 94 83 33 26



Vending  
10 km

Start/mål  
10 km



Vending  
10 km

Figur 3 :  
10k Løypekart

**LØP I NORGE** 

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

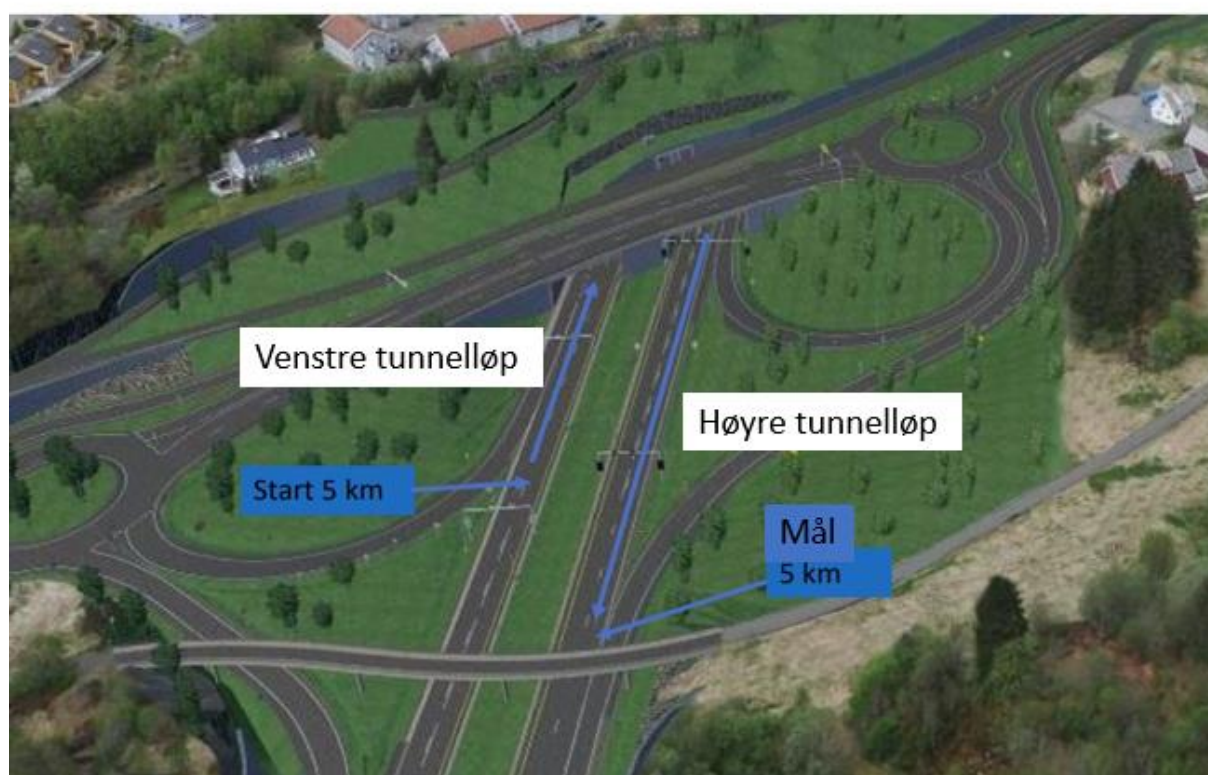
0840 Oslo

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

Tlf.: +47 94 83 33 26



## Start/mål 5 km



Figur 4a : Oversiktsbilde Start/ Mål 5k

**LØP I NORGE** 

# 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 4b: Start 5 KM, markert med permanent spray i asfalt

**LØP I NORGE** 

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

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

Tlf.: +47 94 83 33 26



## Start / mål 10 km



Figur 4c : Start/ Mål 10k

**LØP I NORGE** 

# 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 4d : Nøyaktig plassering Start/Mål for 10K og Mål for 5k ved høyre tunnellop, Markert med permanent spray i asfalt, vis-a vis stor mast utenfor venstre tunnellop

**LØP I NORGE** 

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

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

Tlf.: +47 94 83 33 26



Vending 5K Nordås: Forsett ut av venstre tunnellop  
til vending, samme vei tilbake og inn i motsatt tunnellop



Figur 5a : Vending 5K

# Norsk friidrett

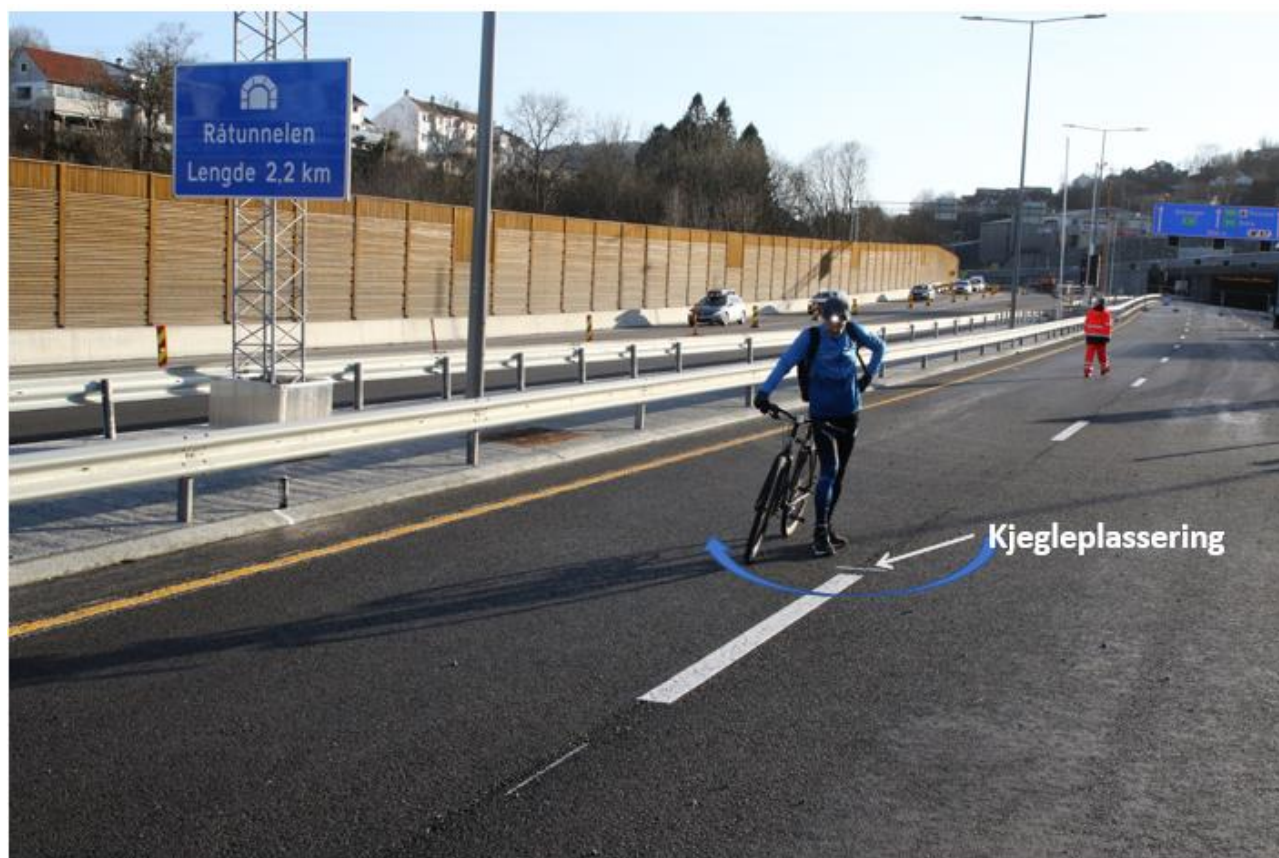
Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

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

Tlf.: +47 94 83 33 26



Figur 5b : Vending 5K ved 2500m

Løperne skal her løpe på venstre side av hvite midtlinjemarkeringer i veibanen.

# 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 : Avlesning teller ved fastpunkt A, like ved utgang av Råtunnel.

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

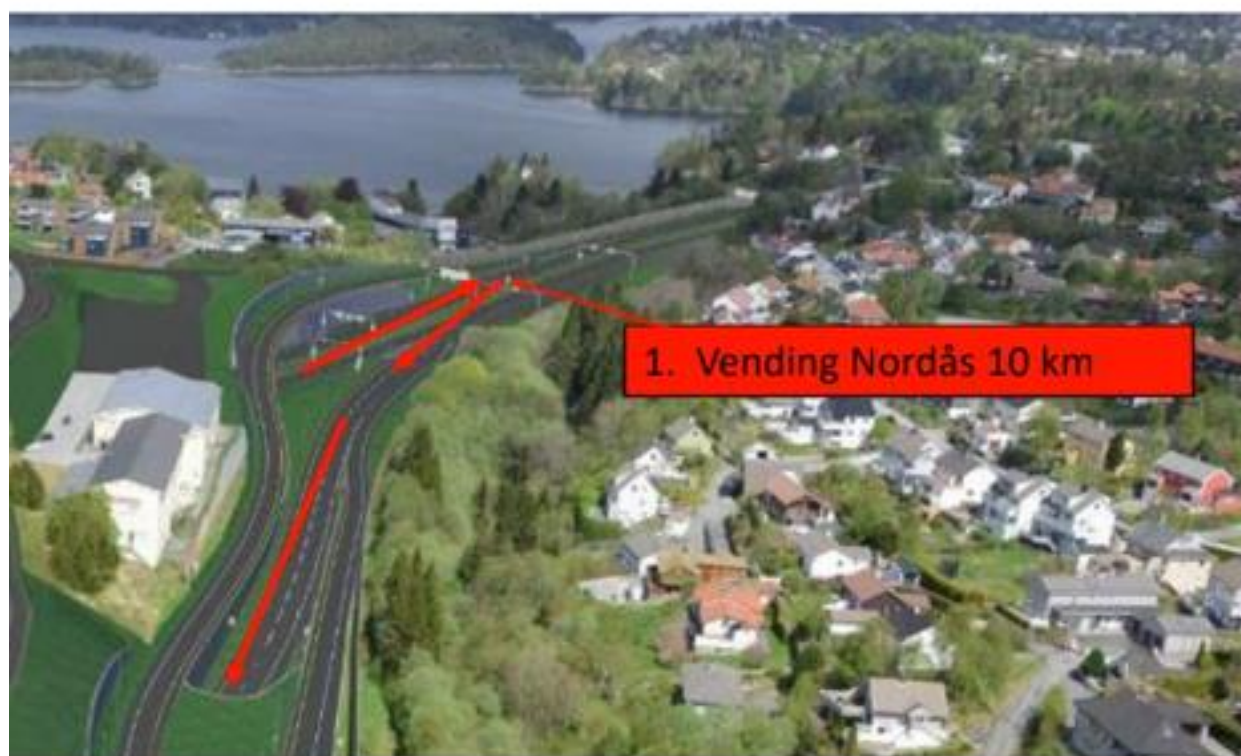
0840 Oslo

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

Tlf.: +47 94 83 33 26



Første vending 10k på Nordås. Ut av høyre løp fra Rådal,  
Fortsette til splitt, direkte inn i tunnellop mot Skeievann



Figur 7a: Første vending for 10K

# 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 7b : Vending for 10k løype ved ca 2.3 km , løper tilbake mot Skeievann gjennom Søråstunnelen. Det skal settes opp sperrebånd i runding, løpere skal rundt begge kumlokk

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

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

Tlf.: +47 94 83 33 26



Ut av høyre løp, fortsett til splitt, kryss kjørebane, fortsett inn i venstre løp retning tilbake til Nordås



**Figur 8 : Vending 10k ved Skeievannet. Korteste vei i vendingssområdet kan benyttes**

# Norsk friidrett

Ullevaal stadion

Sognsveien 75 J

0840 Oslo

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

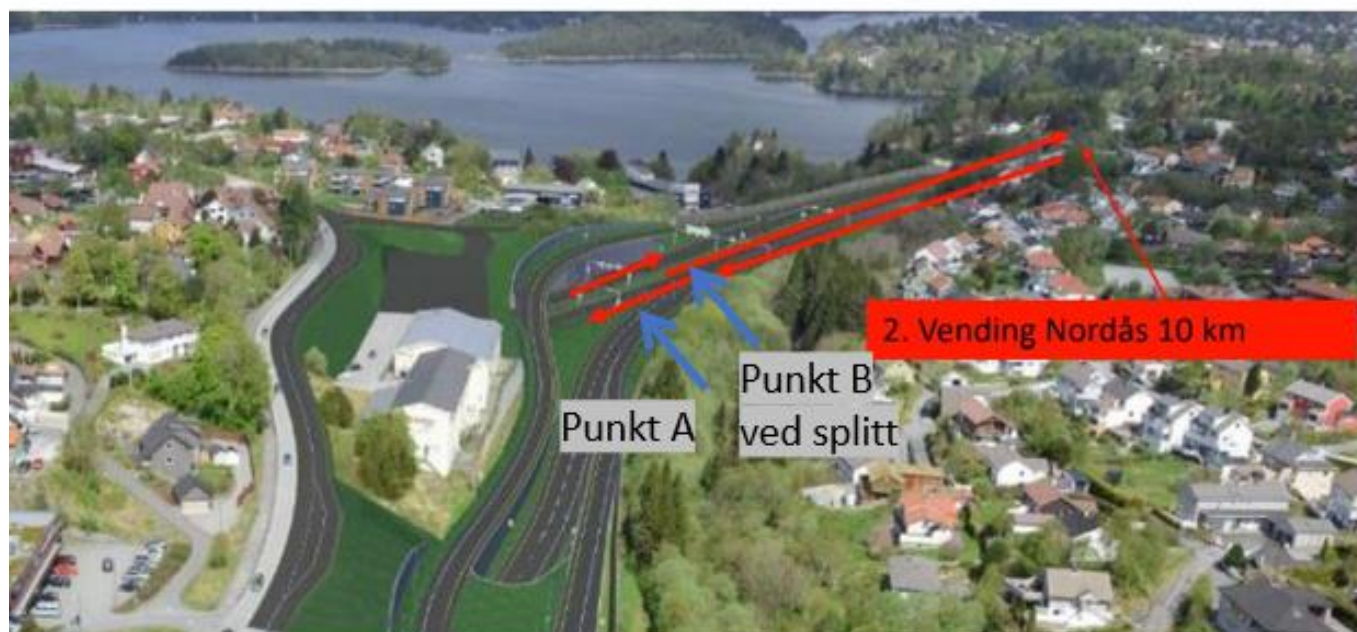
Tlf.: +47 94 83 33 26



2. Vending Nordås : Ut av venstre tunnellop til splitt, bytte til høyre kjøreretning, fortsett mot Trollhaugen for vending. Samme kjørebane tilbake til tunnel mot Rådal.

Punkt B er ved splitt der løperne bytter til høyre kjøreretning.

Vi gjennomførte målingen med vending her og tilbake til punkt A der vi startet målingen av 10k.



Figur 9a : Vendingsområde 10K ved ca 7 k

# 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 9b : Vending 10 k, markert med permanent spray

**LØP I NORGE** 