

# Velkommen til Flørlitrappene Opp

## 1.Fakta om løpet:

**Dato:** 24. juni 2023

**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. 20.sek.intervall mellom hver løper.

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

**Målgang:** Flørli kai

**Makstid målgang:** 4t.

**Drikkestasjon:** Ved toppen av Flørlitrappene.

## 2.Start kontigent:

Kr 650,-

Dekker:

-Planlegging, klargjøring og organisering mm.

-Matstasjon i målområde.

-Drikkestasjon på toppen av trappen.

-Premier i dame og herre klassen.

-Medalje til alle som fullfører løpet.

-Masasje i målområde av **Robust trening og fysio.**

## 3.Påmelding:

-Gjøres gjennom eq-timing. Følg link på våres Facebok side eller hjemmeside:

[lysefjordenxtrails.com](http://lysefjordenxtrails.com) for påmelding.

-Alle som fyller 16 år pr. start dato kan delta.

- Ved påmelding, godkjenner du at du har **lest og forstått** løpsmanualen.

- Påmeldingen er bindende. (Salg av egen billett er tillatt mot gebyr, se punkt lenger nede)

- Det gis **ingen refusjon** ved sykdom, skade, avmelding e.l.

## 4.Løpsbeskrivelse:

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.

Det vil være forbudssoner mot passering i enkelte deler av trappa. det vil bli satt opp skilt

hvor dettet gjelder. Den som blir forbigått MÅ vike,

Langs trappa ligger rørgatene som tidligere ble benyttet til kraftproduksjon.

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.  
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 Fløyrlø.  
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.  
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 Mats Fossmark tlf. 90070045.

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

### **5.Løpsdagen:**

Før start:

- Utdeling av startnr: Kl.11:00 -11:50.
- Plassering av bag/utstyr – omklodning.
- Oppvarmingsøvelser.

Start:

- Kl.12:00 START fra Flørli kai.
- 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)

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

### **6.Praktisk info:**

Det ingen veiforbindelse til Flørli – det må benyttes turistferje eller hurtigbåt fra Lauvvik (kun turistferje på lørdag)

Fra Sandnes tar det ca.30 min, og fra Stavanger ca 40 min til Lauvvik kai med bil.

På kaiområdet er det godt med parkeringsplasser.

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

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

Turistbåt trafikkerer fra Lauvvik til Flørli inn lørdag og ut på kvelden

### **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](http://www.florli.no/accomodation)

- Flørli Turisthytte Stavanger Turistforening(selvbetjent): 27 sengeplasser

- Overnatting i eget telt, gressplen ved bryggen.

### **7. Ernæring:**

Deltakerne må selv sørge for å ha med seg mat og drikke om ønskelig.

Ved matstasjon i målområdet gis det utvalgte drikker, sjokolade m.m.

Ved målområdet blir det til løperne servert enkel grillmat.

På toppen av trappene gis det Coca cola og vann.

### **8. Utstyr:**

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 vinn/vanntett jakke til å ha på seg på toppene.

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

### **9. Sikkerhet:**

Dersom det oppstår en situasjon som krever bistand utenfra benyttes offisielle nødnumre, i tillegg tas det kontakt med løpsleder på oppgitt mobiltelefon (Løpsleder Mats Fossmark tlf.90070045).

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 (de bratteste partiene). 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 helsepersonell til stede i start/målområdet.

*NB! Startnummeret MÅ være godt synlig under hele løpet.*

## **10. 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.

## **11. 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 Lysefjorden X trails* 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.