

## «TOKLELØYPA» (5 km, 10 km, halvmaraton)

Løypa er kontrollmålt av meg i november 2021 etter retningslinjer for nasjonal løypemåling. Jeg har gjennomført løypemålerkurs og er sertifisert nasjonal løypemåler fra Norsk Friidrett. Løypemåling gjøres med Jones Counter (telleapparat montert på sykkelhjul som teller hjulets omdreining). Denne metoden er eneste godkjente metode for løypemåling nasjonalt og internasjonalt. Noen prinsipper ved løypemåling: Man måler korteste løpbare strekning fastsatt ut fra hvor arrangør ønsker at løypa skal gå. Det tas derfor ikke hensyn til hvor du som løper velger å løpe (høyre eller venstre side av veien eller på fortau). Løypemåleren skal sørge for at en gitt strekning som skal måles «ikke er mindre enn», f.eks. hvis det måles en 5 km-løype så skal løypen være *minst* 5 km. Det er alltid viktig at den ikke er for kort (kan ikke være nesten 5 km). GPS er dessverre aldri helt korrekt, mens Jones Counter-metoden er så korrekt som overhodet mulig.

Den opprinnelige Tokleløypa viste seg å være litt for kort på alle 3 distansene:

5 km-løypa var 13 meter for kort

10 km-løypa var 26 meter for kort

Halvmaraton-løypa var 38 meter for kort.

Dette er nå korrigert slik at målgang for alle distanser er lik, men startstedet for 5 og 10 km samt halvmaraton er ulik.

**STARTSTED 5 km:** På gang/sykkelvei ved starten av brua over Bodøelva ved Elveparken vis a vis Esso bensinstasjon ( akkurat der gjerdet på broen starter)

**STARTSTED 10 km:** På samme gang/sykkelvei som for 5 km, men 13 meter bakover fra startstedet for 5 km ( i østlig retning = i retning ut av byen)

**STARTSTED Halvmaraton:** På samme gang/sykkelvei som for 5 og 10 km, men 38 meter bakover fra startstedet for 5 km ( i østlig retning = i retning ut av byen)

**FELLES MÅLGANG ALLE DISTANSER:** På samme gang/sykkelvei som for alle oppgitte distanser – ved broens slutt. Det vil si akkurat der gjerdet på broen slutter på vei mot byen/ i vestlig retning.

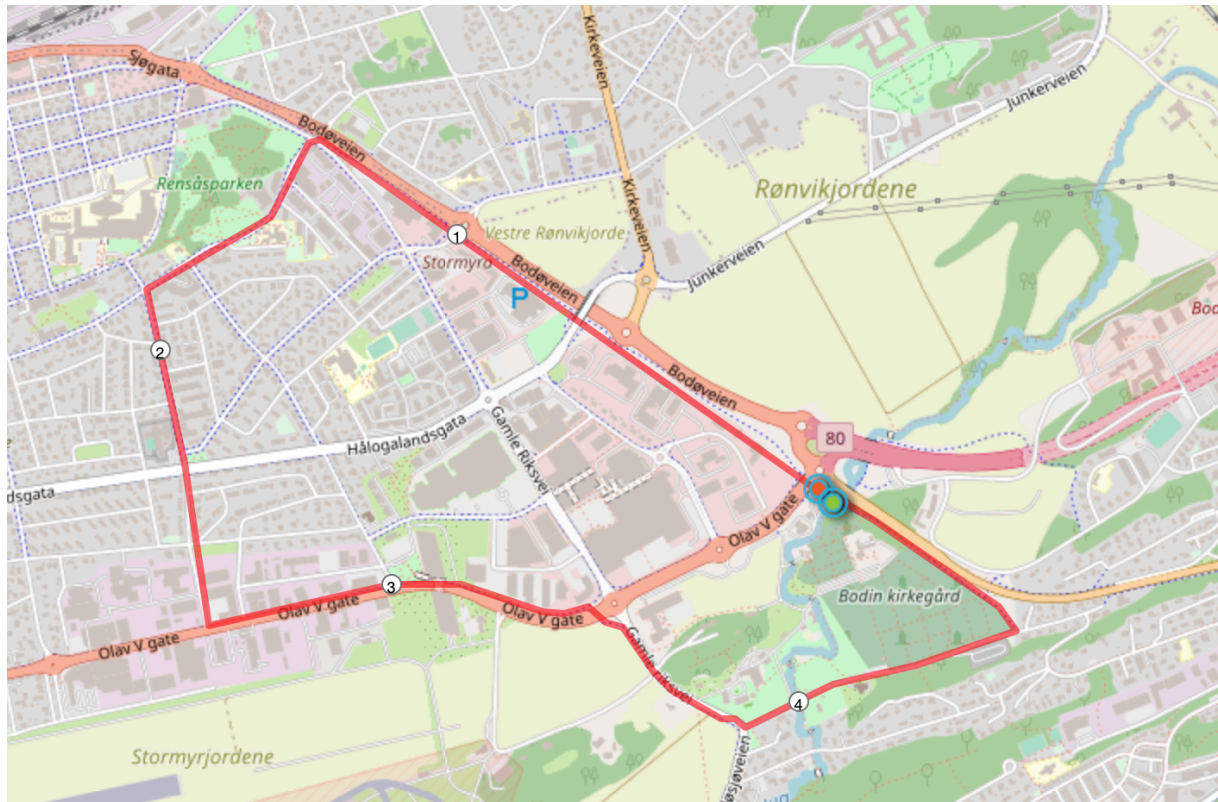
***Start for alle distanser samt målgang vil bli merket med rød spray sesongens første løp som vi i Bodø Bauta Løpeklubb arrangerer søndag 24.04.22.***

På de neste sidene finner du detaljert informasjon og kart om alle distansene samt viktig informasjon.

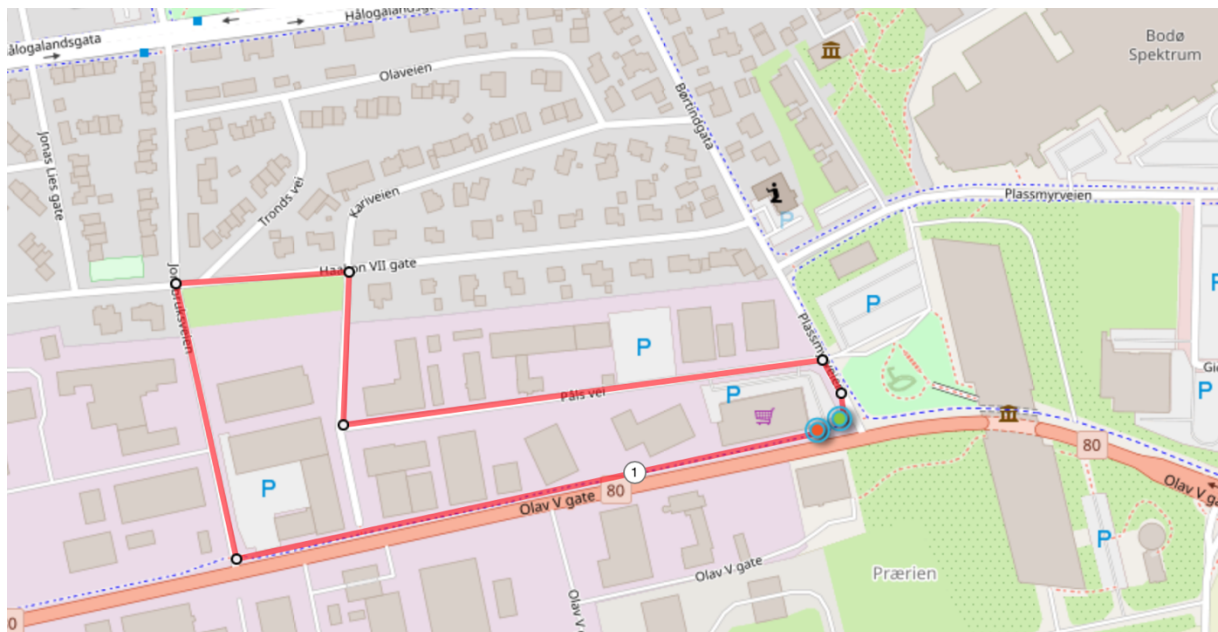
Stor takk til Morten Tokle som er opphavsmann til løypa, og som har inspirert mange i Bodø Bauta Løpeklubb til både å løpe og prøve å sette rekorder på alle de tre distansene!

Løpehilsen fra Ellen Langen

## 5 KM-RUNDEN i Tokleløypa (grønn og rød prikk er start og mål ved broen ved Elveparken)



## EKSTRASLØYFA FOR HALVMARATON (løpes 1 gang i tillegg til 4 runder i 5 km-løypa):



Du velger selv når du løper denne ca 1,1 km ekstrasløyfa for å få halvmaraton. Du vil i Tokleløypa komme fra Jordbruksveien til gang/sykelveien i Olav V gate, ta til venstre oppover Olav V gate, så ser du Kiwi på venstre side ved veikrysset mot Flymuseet. Ta da til venstre og direkte igjen til venstre inn i Pålsvet som så går til høyre opp til Håkon VII gate. Ta til venstre, så ut til Jordbruksveien og løp mot venstre igjen til Olav V gt. Ekstrarunden er målt fra Kiwihjørnet tilbake til Kiwihjørnet.

## TO VIKTIGE HENSYN NÅR DET GJELDER HVOR DU SKAL LØPE I TOKLELØYPA:

1: Etter ca 1,5 km fra start, så løper du til venstre inn i Sivert Nielsens gate. I krysset der ligger Rensåsen Dekksenter. Du skal ikke ta snarveien gjennom Dekksenteret, men løpe til høyre for senteret. Dvs følge veien/fortauet inn i Sivert Nielsens gate.



2: Etter ca 3,8 km må du krysse Gamle Riksvei like etter at du har passert Nordland Kultursenter. Løypa er målt via den nye trafikkøyen med fotgjengerfelt direkte etter Nordland Kultursenter (se lille blå pil). Dette av trafikksikkerhetshensyn.

Men du velger selv (ut fra trafikksikkerhet) om du løper over fotgjengerfeltet eller krysser veien på skrå hvor løypa videre svinger inn til venstre opp mot Bodin Kirke

