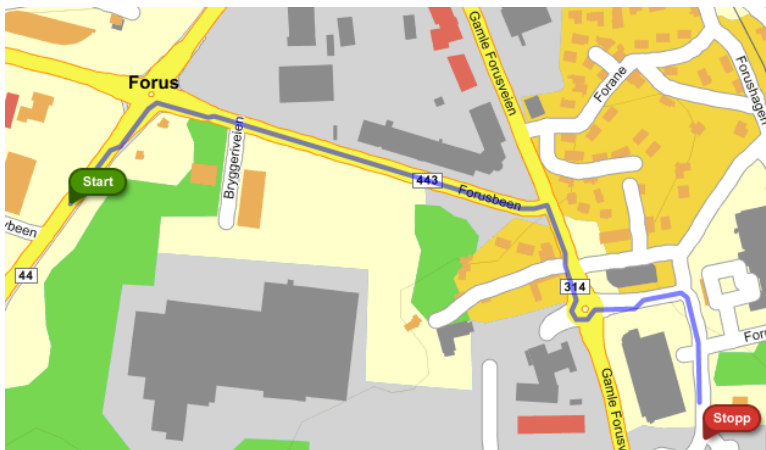




## PM til bedriftsløp på Lura onsdag 1. juni

### Parkering og samlingsplass:

Parkering på anleggets oppmerkede parkeringsplasser.  
Merket fra rundkjøringen på RV44: Link→ <http://kart.gulesider.no/m/aqVC6>.  
Samlingsplass ved Nortura Forus sitt administrasjonsbygg og fotballbane.



Merket fra RV44 til parkering på Norturas anlegg.

### Kart:

Utsnitt av kartet "Lura". Kartet var nytt i 2010 og følger sprintnormen.  
Målestokk er 1:4000 og ekvidistanse 2,5 m.

### Terreng:

Typisk sprintblanding med innslag av bebyggelse, park, skog, industriområder og idrettsanlegg.  
Mest hardt underlag, meget lettløpt og god framkommelighet. Joggesko anbefales.

### Start:

Starten er ca 15 min unna samlingsplassen. Merket fra samlingsplass (se kart). Start fra 17.00–19.00.



Fra samlingsplass til start.

### Mål:

Etter målgang må man gå ca 400 m til samlingsplass der brikken skal registreres. Gamle Forusvei må krysses på vei til samlingsplass. Vær varsom og ta hensyn til biler. Det er ikke fotgjengerovergang på krysningsstedet!



Veien fra mål til samlingsplass.

## Om løypene:

Vis hensyn til private områder og andre som bruker parker, lekeplasser og veier. Postene ligger svært tett, så sjekk postkodene!

## Forbudte områder:

All løping gjennom hage (gulgrønn farge), upasserbar hekk (veldig mørk grønn), og høye gjerder (to tagger) er strengt forbudt og vil medføre disk.



## Løypelengder:

Løype	Klasse(r)	Lengde
A	HA	3,5
B	HB	2,9
C	DA, H16, HC	2,8
D	DB, H40	2,5
E	H50, H55	2,4
F	D16, D40	2,1
G	H60-H80	2,1
H	D50-D70	2,1
I	HT	1,8
J	DT	1,7
K	Dny, Hny	1,5

Løypelegger: Nina Marie Larsen, SO

## Småttroll / Speed-O:

Det er egen småttroll-løype på samlingsplass. Startkontingent 10,-. Alle får premie. I tillegg er det mulighet for å prøve seg på speed-o. Det er alltid populært blant barna!

## Salg:

Det vil bli salg av deilig Gilde-grillmat på samlingsplass. Kokken vår frister med en del av det rikholdige utvalget som lages i Nortura. Du trenger ikke spise før du kommer. Spar middagen til etter løpet! Ta gjerne med hele familien og spis dere mette før dere tar langhelg! Vi har også kaker, brus og kaffe til salg.

Priser: Grilltallerken 30kr, Pølser 10kr, Hamburger 20kr, Kake 10kr, Brus 15kr, Kaffe/Te 5,-

## Velkommen og god tur i løypene!