

PM

Bedriftsløp onsdag 14. August 2013

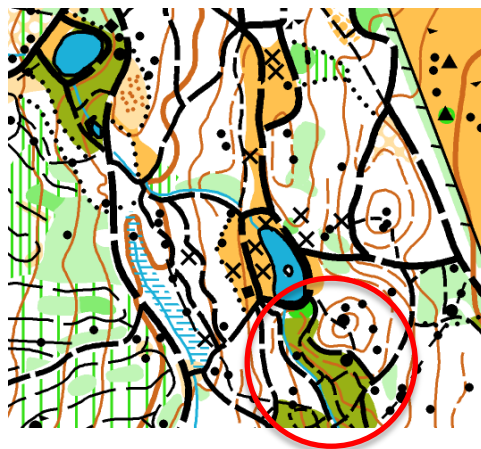


Fremmøte: Rogaland Arboret. 5 minutter å gå til samlingsplass.

Parkering: Følg vaktene sine instruksjoner. Det er 10 kr. parkeringsavgift i Arboretet, bruk automater på parkeringsplassen. Denne støtten til Arboretet er med på å sikre at vi får bruke dette flotte terrenget til o-løp.

Kart: Melshei, utgitt 2012. Målestokken er 1:7500 for løype A-D og 1:5000 for løype E-K. Kartet er laminert i plastposer. Løse postbeskrivelser ved start.

Terreng: Stirikt skogsterreng med variert vegetasjon, løpbarhet og kupering. Det har vært en del hogst i deler av terrenget. Skogen er åpnet opp, men løpbarheten kan være nedsatt pga. kvist og kvast og spor etter skogsmaskiner. Det er ikke tillatt å løpe utenfor sti i beplantede områder. Disse områdene er merket mørk grønt («hagegrønt»), som vist i rød sirkel nedenfor. Løping gjennom slikt forbudt område medfører disk.



Start: Fleksistart fra kl 17:00 til kl 19:00. 15 min å gå til start. Brytetid 20:00.

Løypelengder:		Løype A-D 1:7500	
A	HA	6,1km	18 poster
B	HB	5,0km	17 poster
C	DA, H16, HC	4,7km	13 poster
D	DB, H40	4,4km	12 poster
		Løype E-K 1:5000	
E	H50, H55	3,9km	18 poster
F	H60-H70	3,6km	13 poster
G	D16, D40	3,3km	14 poster

H	D50-D70, H75, H80	3,0km	12 poster
I	HT	3,0km	15 poster
J	DT	2,7km	16 poster
K	Dny, Hny	2,0km	12 poster

Merknader: Passering av veg. De lengste løypene passerer Espelandsveien, vær varsom ved kryssing av vegen.

Merknader: Det oppfordres til fair-play ift. å følge merking til start. Skogen på begge sider av stien til start er løpsområde, og stengt for oppvarming. All ferdsel/oppvarming før start skal foregå på den merka stien til start.

Toalett: Ved samlingsplass. Forbudt med piggsko på toalettet.

Kiosk: Vanlig kiosksalg

Finn Fram! Samtidig med løpet vil Sandnes IL arrangere «Finn Fram-dag», med løyper og aktiviteter for hele familien. Se egen innbydelse <http://www.bisori.org/løperinfo/2013/FinnFramDagen.pdf>

Sandnes IL ønsker alle en flott løpsopplevelse i Melshei!!