


Ønsker i samarbeid med Sandnes IL velkommen til bedrifts-0-løp
onsdag 7. september 2016

Fremmøte:	Lyse sitt område ved Tronsholen, Sandnes. Adresse: Ålgårdsveien 80. Samlingsplass vil være på Lyse sitt område. Vi oppfordrer alle som kan til å bruke sykkel eller kjøre flere sammen, for å begrense trafikken i området!
Kart:	Sandnes IL, Ragnhildsnuten, utgitt i 2016. Kartnorm: Sprintnorm (ISSOM 2007) Målestokk: 1:4000 Ekvidistanse: 2 meter!
Terreng:	Det vil for de fleste løypene være åpne beiteområder, lettløpt eikeskog, noe løvskog og områder med bolighus/blokker. Terrengen er til dels ganske kupert og løperne må regne med en del stigning. Det er mange steiner i terrengen og det er ikke alltid så lett å skille hvilke som er med på kartet eller ei. Forbudte områder er markert med skravur på kartet. Disse er ikke nødvendigvis markert i terrengen. Vis varsomhet ved kryssing av veger! Noen løyper kan komme i kontakt med vegtunnelen i Skaarlia. Det er tillatt å løpe gjennom tunnelen, men ta hensyn til trafikken.
	
	Løpet går i kulturlandskap med beiteområder for husdyr, ta hensyn til gjerder og bruk gjerdeklyvere ved kryssing av disse. Det vil være markert i terrengen der det er mulig å krysse gjerder. Det er en del dyr på beite i området, kyr, sau og hester, ta hensyn!
Start:	Fleksistart fra kl. 17.00 til kl. 19.00. Det er ca. 20 minutter å gå til start. Merket østover langs Ålgårdsveien mot Kleivane.
Mål:	Mål er samme sted som start! Alle må gå eller jogge tilbake til samlingsplass for å få registrert tid og målgang i sekretariatet! Husk å gi beskjed også om du bryter!
Brytetid:	Kl. 20.00

Løypelengder:			Lengde	Antall
	Løype	Klasse	(km)	poster
	A&B	HA, HB	5,0	21
	C	H16, HC	4,2	16
	D	DA, DB, H40	4,0	18
	E	H50, H55	3,5	18
	F	H60-H70	3,4	14
	G	D16, D40	3,4	16
	H	D50-D70, H75	3,0	14
	I	HT, H80	3,0	14
	J	DT	2,5	11
	K	DNY, HNY	1,9	11
Parkering:	På parkeringsområdet til Lyse, følg instruksjon til vaktene.			
Toalettforhold:	Det er toalett med begrenset kapasitet.			
Salg:	Salg av drikke, kaker, etc.			
Løpsleder:	Magnus Landstad, magnus.landstad@lyse.no , tlf 93488130			
Løypelegger:	Bjørn Serck-Hanssen, Sandnes IL			

