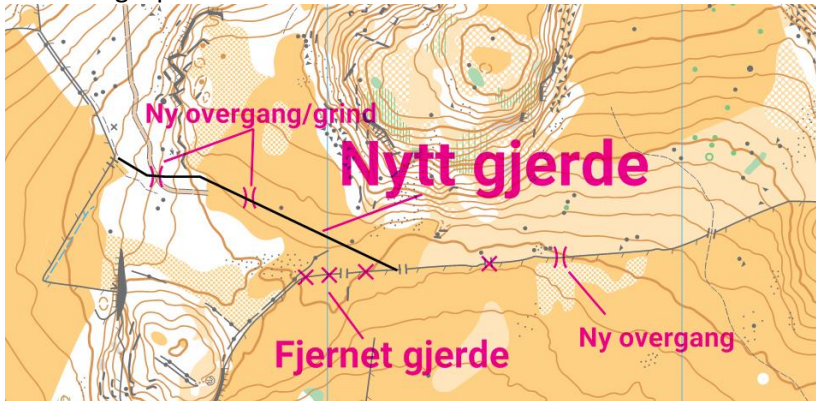


Ønsker i samarbeid med Sandnes IL velkommen til bedrifts-o-løp
onsdag 14. august 2019

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:	Kartet er i sprintnorm, så regelverket for løping på sprintkart gjelder. NB: Det er kun 2 meter ekvidistanse på kartet, så det er ikke så bratt som det kan se ut som! Første del av løypene går i boligområder, deretter går løypene i åpne marker og beiteområder. Innimellom er det enkelte partier med vegetasjon og noe uryddig bunn. Løypene er kuperte, men har noe kortere løypelengder enn normalt. Det kan som sagt se brattere ut enn det er, og særlig om en glemmer at det ikke er nødvendig å løpe rett på streken. Det er beitende husdyr i området, vær forsiktig. Det er mange gjerder og gjerdeoverganger/grind som skal benyttes. Meld fra om gjerder blir tråkket ned. Vei og område med lilla skravur er ikke tillatt å krysse og det vil heller ikke være naturlig å passere her, se kartskisse.
Nytt gjerde:	Det er satt opp et nytt gjerde i beiteområde sør på kartet. De lengre løypene skal passere dette gjerde. Gjerde er tegnet inn som sort på kartet og nye gjerde overganger er markert med gjennomgang. Noe av det gamle gjerde er fjernet, se kryss på kartoppslag. I tillegg er en grind fjernet og ny gjerdeovergang satt opp på dette gjerde. Se kart nedenfor. I tillegg har vi satt opp gjerdeoverganger der det er naturlig å passere.  

Start:	Fleksistart fra kl. 17.00 til kl. 19.00. Det er 2,2 km å gå til start langs veg. Merket nordover langs Kyrkjevegen. Starten er ved Rema 1000 i Skaarlia.																																															
	Oppvarming skal foregå langs vegen til start, ikke nord for starten.																																															
Mål:	Mål er mye nærmere samlingsplass, ved Forsøksgården. Ca. 900m å gå tilbake til samlingsplass. Alle må gå eller jogge tilbake til hit for å få registrert tid og målgang i sekretariatet! Husk å gi beskjed også om du bryter!																																															
Brytetid:	Kl. 20.00																																															
Løypelengder:	<table><tr><th>LØYPE</th><th>KLASSE</th><th>POSTER</th><th>LENGDE</th></tr><tr><td>B</td><td>HA, HB</td><td>16</td><td>4,3</td></tr><tr><td>C</td><td>DA, HC</td><td>17</td><td>3,7</td></tr><tr><td>D</td><td>DB, H16, H40</td><td>15</td><td>3,5</td></tr><tr><td>E</td><td>H50</td><td>13</td><td>3,1</td></tr><tr><td>F</td><td>D16, H60-H70</td><td>14</td><td>2,9</td></tr><tr><td>G</td><td>D40, D50</td><td>11</td><td>2,5</td></tr><tr><td>H</td><td>D60-75, H75</td><td>10</td><td>2,3</td></tr><tr><td>I</td><td>HT, H80, D80</td><td>12</td><td>2,2</td></tr><tr><td>J</td><td>DT</td><td>11</td><td>1,9</td></tr><tr><td>K</td><td>DNY, HNY</td><td>9</td><td>1,9</td></tr></table>				LØYPE	KLASSE	POSTER	LENGDE	B	HA, HB	16	4,3	C	DA, HC	17	3,7	D	DB, H16, H40	15	3,5	E	H50	13	3,1	F	D16, H60-H70	14	2,9	G	D40, D50	11	2,5	H	D60-75, H75	10	2,3	I	HT, H80, D80	12	2,2	J	DT	11	1,9	K	DNY, HNY	9	1,9
LØYPE	KLASSE	POSTER	LENGDE																																													
B	HA, HB	16	4,3																																													
C	DA, HC	17	3,7																																													
D	DB, H16, H40	15	3,5																																													
E	H50	13	3,1																																													
F	D16, H60-H70	14	2,9																																													
G	D40, D50	11	2,5																																													
H	D60-75, H75	10	2,3																																													
I	HT, H80, D80	12	2,2																																													
J	DT	11	1,9																																													
K	DNY, HNY	9	1,9																																													
Parkering:	På parkeringsområdet til Lyse, følg instruksjon til vaktene.																																															
Toalettforhold:	Det er toalett med begrenset kapasitet.																																															
Salg:	Salg av drikke, kaker, etc.																																															
Løpsleder:	Andreas Ente, andreas.ente@lyse.no , tlf 98623930																																															
Løypelegger:	Oddgeir Eikeskog, Sandnes IL																																															

