

ConocoPhillips BIL Orientering

PM - Bedriftsløp Ølbergskogen

Onsdag 7. mai 2025

Fremmøte:	Ølbergskogen, samlingsplass like ved veien.																																
Parkering/WC	Parkeringsplasser ved Regestranden begge merket fra Nordsjøvegen. Det er ikke parkeringsvakter, så følg oppmerking og bruk sunn fornuft. Ca. 1 km fra parkering til samlingsplass ved Ølberg Leir. Egnert for barnevogn til samlingsplass. Vennligst ikke parker ved Ølberg Leir, da vi ønsker minimal trafikk ved samlingsplass og gjennom løpsområdet. WC på parkeringsplassen ved Regestranden.																																
Kart	Ølbergskogen, utgitt 2011, revidert 2023/24 Kartnorm: Sprint (ISSOM) Målestokk: 1:4000 Ekvidistanse: 2,5 meter																																
Terreng	Lettløpt detaljrik tydelig avgrenset skog (=perfekt for nye løpere). Husk at det er forbudt å løpe på dyrket mark og alle løyper må krysse bilvei – vær oppmerksom.																																
Start	Fleksistart fra kl. 17:00 til kl. 19.00. Start: 200 m fra samlingsplass. 1 km fra parkering til samlingsplass ved Ølberg Frisbeegolfbane.																																
Brytetid	Kl. 20.00																																
Løyper	<table><tr><td>HA/HB</td><td>5.3 km</td><td>23 poster</td></tr><tr><td>DA/HC</td><td>4.8 km</td><td>23 poster</td></tr><tr><td>DB/H16/H40</td><td>4.5 km</td><td>23 poster</td></tr><tr><td>H50</td><td>3.9 km</td><td>20 poster</td></tr><tr><td>D16/H60-70</td><td>3.6 km</td><td>18 poster</td></tr><tr><td>D40/D50</td><td>3.3 km</td><td>17 poster</td></tr><tr><td>D60-D75/H75</td><td>3.0 km</td><td>16 poster</td></tr><tr><td>D80/H80/HT</td><td>2.5 km</td><td>16 poster</td></tr><tr><td>DT</td><td>2.1 km</td><td>14 poster</td></tr><tr><td>DNY/HNY</td><td>1.7 km</td><td>12 poster</td></tr></table>			HA/HB	5.3 km	23 poster	DA/HC	4.8 km	23 poster	DB/H16/H40	4.5 km	23 poster	H50	3.9 km	20 poster	D16/H60-70	3.6 km	18 poster	D40/D50	3.3 km	17 poster	D60-D75/H75	3.0 km	16 poster	D80/H80/HT	2.5 km	16 poster	DT	2.1 km	14 poster	DNY/HNY	1.7 km	12 poster
HA/HB	5.3 km	23 poster																															
DA/HC	4.8 km	23 poster																															
DB/H16/H40	4.5 km	23 poster																															
H50	3.9 km	20 poster																															
D16/H60-70	3.6 km	18 poster																															
D40/D50	3.3 km	17 poster																															
D60-D75/H75	3.0 km	16 poster																															
D80/H80/HT	2.5 km	16 poster																															
DT	2.1 km	14 poster																															
DNY/HNY	1.7 km	12 poster																															
Løpsleder	Helen Haneferd, helen.haneferd@conocophillips.com, tlf 99577758																																
Løypelegger	Øyvind Rummelhoff																																
Førstehjelp	Helen Haneferd																																
Løpsantrekk	Heldekkende unntatt hode, hals og armer																																
Småttroll for barn	Ja, startkontingent 20 kr. Betales med vipps/kontant																																
Salg	Ja, salg av kaker og brus																																
Merknader	Løperen må vise aktsomhet når de krysser veien som deler kartet i to. Løperne må også merke seg at det er flere «siste poster» Mye poster i terrenget og oppvarming foretas langs hovedveien. Vær forsiktige!																																

FAIR PLAY

