



Lyse aktiv

PM Bedriftsløp

Gramstad, 3.9.2025



Oppmøte: Gramstad

Parkering: Følg anvisning fra vakter. Kjør mange sammen og parker tett, det er et populært turområde og mange som bruker p-plassene.

Samlingsplass: I skogen ved Gramstadtjønna. Ca. 5-10 minutter å gå fra parkeringsplass. God veg for sykkel og barnevogn.

Kart: Gramstad-Dalsnuten, 1:7500

Start og mål: Mellom kl 17 og 19. Brytetid kl 20. Ca 5 minutt å gå til start

Løyper:

Løype	Klasse	Poster	Lengde	Forventet vinnertid	Målestokk
B	HA, HB	16	5,3	48	1:7500
C	DA, HC	16	4,7	52	1:7500
D	DB, H16, H40	13	4,2	46	1:7500
E	H50	13	3,8	46	1:7500
F	D16, H60, H70	13	3,6	43	1:5000
G	D40, D50	12	3,4	44	1:7500
H	D60, D75, H75	12	2,9	44	1:5000
I	HT, H80, D80	10	2,9	33	1:5000
J	DT	9	2,6	32	1:5000
K	DNY, HNY	7	2,2	25	1:5000

Løypeinfo: Løypene går i åpent beiteområde med en del turstier. Det varierer litt om graset er beitet eller ikke, der det ikke er beitet er det høyt og tungt å løpe. Det er av innslag av myr, som kan være tuete og tunge å løpe i. De lengste løypene kommer innom litt tyngre skogspartier. På denne tida av året er graset og lyngen høy og det er dermed tungt å løpe i terrenget. En viktig del av veivalgsvurderingene blir å vurdere dette opp mot å løpe rundt på sti med bedre løpbarhet.

Det beiter sau i området, vis hensyn. Lukk alle grinder!

En del løyper kommer i kontakt med gamle piggrådgerder, de skal være enkle å passere i løypetraseene, men ta hensyn ved passering.

Løype C (DA, HC) og løype E (H50) har et strekk i starten av løypa som passerer et relativt bratt område med skrenter. Det er fint å passere, men ta det litt rolig her, spesielt om det er vått.

Småttroll: Sandnes IL arrangerer Småttroll, 25 kr. deltakeravgift.

Kiosksalg: Ja

Løpsleder: Magnus Landstad, tlf 934881390, magnus.landstad@lyse.no

Løypelegger: Magnus Sæterås, Sandnes IL

Førstehjelp: Trond Sigurd Fotland, tlf. 95787520

Toalettforhold: Ved turhytta på Gramstad. Piggskoforbud!