

ConocoPhillips BIL

O-løp Sørmarka 16 Juni 2021

PM

- Kart:** Sørmarka Stavanger 1:7 500
- Parkering:** Parkeringsplass ved Oljedirektoratet
- Samlingsplass:** 100 m nord for parkeringsplass på område til Stavanger Botaniske hage.
- COVID-19:** Tillatelse fra Stavanger kommune om å avholde løp den 16 Juni satt **veldig** langt inne.
Det er viktig at vi alle sammen viser oss tilliten verdig og følger de gjeldende smittevernreglene.
Det viktigste prinsippet er å holde avstand og unngå nærkontakt.
- KOM – LØP – DRA HJEM
 - Løperbrikkene sprites FØR start
 - Brikkene og hender sprites ved målgang før avlesning
 - Starte med 2 meters mellomrom
 - 2 meters mellomrom ved målgang og avlesning av løperbrikke.
 - Ingen utskrift av mellomtider
 - Hold 2 meter avstand til andre løpere også på postene. Beveg deg bort fra post når du har stemplet, selv om du kanskje ikke vet helt hvor du skal enda. Vent på tur dersom posten er opptatt.
 - For å fordele belastningen på samlingsplass så oppfordrer vi deltagerene å følge «tildelte» start intervall
 - 16:30 – 17:15 : Bedrifter hvis navn begynner med A t.o.m. F
 - 17:30 – 18:15 : Bedrifter hvis navn begynner med G t.o.m. O
 - 18:30 – 19:15 : Bedrifter hvis navn begynner med P t.o.m. Å
- Eventuelt:** **NB:** Følg med på <https://rogaland.bedriftsidretten.no/> for eventuelle forandringer i tolvte time.

Utfyllende informasjon: For å minimere antall samtidige ved samlingsplass/målområde så oppfordres alle å trekke mot start så snart som mulig. **NB NB** Følg anvisningene ved start for å minimere ansamlinger ved start. Husk 2M ! Se vedlagt oversikt over Samlingsplass/Målområde og Start

Sykle til løpet: Alle løyper starter i motbakke så anbefaler å ta oppvarming på sykkel til løpet:

Gjerdekryssing: Vil minne på at gjerdekryssing må følge merket obligatorisk krysningpunkt.

NB NB: Ved kyr på beite så vil gjerder være strømførende

Løyper B, C, E & G: VÆR OBS. Vil krysse et lite synlig ståltråd gjerde på vei til post 1. Gjerdet vil bli merket med merkebånd.

Løpbarhet: Ved løypelegging så var det tørt og fint i terrenget med god løpbarhet, MEN hvor bekker og pytter på kartet i stor grad var tørre.

Usikker på hva regnet mandag vil påvirke bekker og pytter 😊

Salamanderdammen: Det er hogget et område som ikke viser på kartet, rett vest for Salamanderdammen (dammen øst på kartet)



