

PM

Bedrifts O-løp, Gausel, onsdag 24. april 2024

Fleksistart 17:00-19:00, Brytetid: 20:00

Arrangør: Equinor BIL

Samlingsplass og parkering

Samlingsplass (under tak!) og parkering vil være i parkeringshuset til Equinors hovedkontor på Forus (Forusbeen 50). Dersom man kjører bil høyere enn 2,1 m skal gjesteparkeringen benyttes (ikke P-hus). Følg parkeringsvaktens anvisninger. Alternativ parkering vist på kart; det er ikke merket herfra.

Vis hensyn til trafikk i området og bruk fotgjengeroverganger ved samlingsplass.



Start

Ca. 250 m å gå fra samlingsplass. Følg merking nordover, under undergangen og videre langs Godesetdalen. Merk at alt område nord for Forusbeen er løpsområde, så vis hensyn til løpere på vei til mål.

Løse postbeskrivelser ved start.

Oppvarming sør for Forusbeen, ev. på vei til start. Alt nord for Forusbeen er løpsområde.

Kart

Gausel, 1:4000, Ekvidistanse 2m (ISSprOM2019), revidert 2021 med mindre justeringer senere.

Kartet er trykket på vannfast papir (Xerox Premium NeverTear, 125g

Merk: Ta kun ett kart, kartene klister seg litt sammen (statisk elektrisitet)

Forbudte områder

Havegrønt/private områder er som alltid forbudt.

Fotballbanene på Knudamyrå er forbudt å løpe på, dette er markert med skravering.

I tillegg er tre «passasjer» merket som forbudte veivalg, dvs. markert med kryss.

Se kartoppslag

Terreng

Nærområde med boligfelt og mange små skogsområder. Stifylt og til dels kupert.

I den senere tid har det blitt foretatt mye tynning, spesielt i skogsområdet som ligger nord for start. Dette betyr at området er åpnere enn kartet viser, spesielt nå på våren. Samtidig kan enkelte stier være vanskelig å se, da det ligger småkvist på bakken som gjør at stien ikke har blitt brukt og delvis gjengrodd.

I enkelte områder med flere steiner kan det være utfordrende å finne den steinen som karttegner har inkludert. Slike steiner er ikke benyttet til poster, men kan ligge nær poster.

Løyper og lengder

Løype	Klasse	Km
Løype B	HA, HB	6,0 km
Løype C	DA, HC	5,1 km
Løype D	DB, H16, H40	4,6 km
Løype E	H50	3,7 km
Løype F	D16, H60-70	3,6 km
Løype G	D40, D50	3,4 km
Løype H	D60-D75, H75	3,0 km
Løype I	D80, HT, H80	2,6 km
Løype J	DT	2,5 km
Løype K	DNY, HNY	1,9 km

I løype K (DNY, HNY) er en undergang markert mellom to poster. Det er klart beste veivalg å benytte denne undergangen. Kan også være aktuell for andre løyper.

Skovalg

Løypene er ca. 50% - 90% asfalt/grus og 10% - 50% skog/sti, avhengig av veivalg, så det anbefales å ikke bruke piggsko.

Spesielt løype I og J (D80/H80, DT/HT) oppfordres til å ikke løpe med piggsko, da et mulig veivalg (ikke beste) går gjennom et borettslag med flislagte trapper. For de andre løypene kreves mer kreative veivalg for å komme i kontakt med flislagte trapper.

Nybegynnerløyper

Nybegynnere får utlevert kartene ved etteranmelding på samlingsplassen.

Salg

Salg av kaffe, kaker og brus ved samlingsplass. Betaling med kontant eller Vipps

Toalett

Adgang til toalett ved samlingsplass. Forbudt å gå med piggsko på toalettet.