



Kartverket

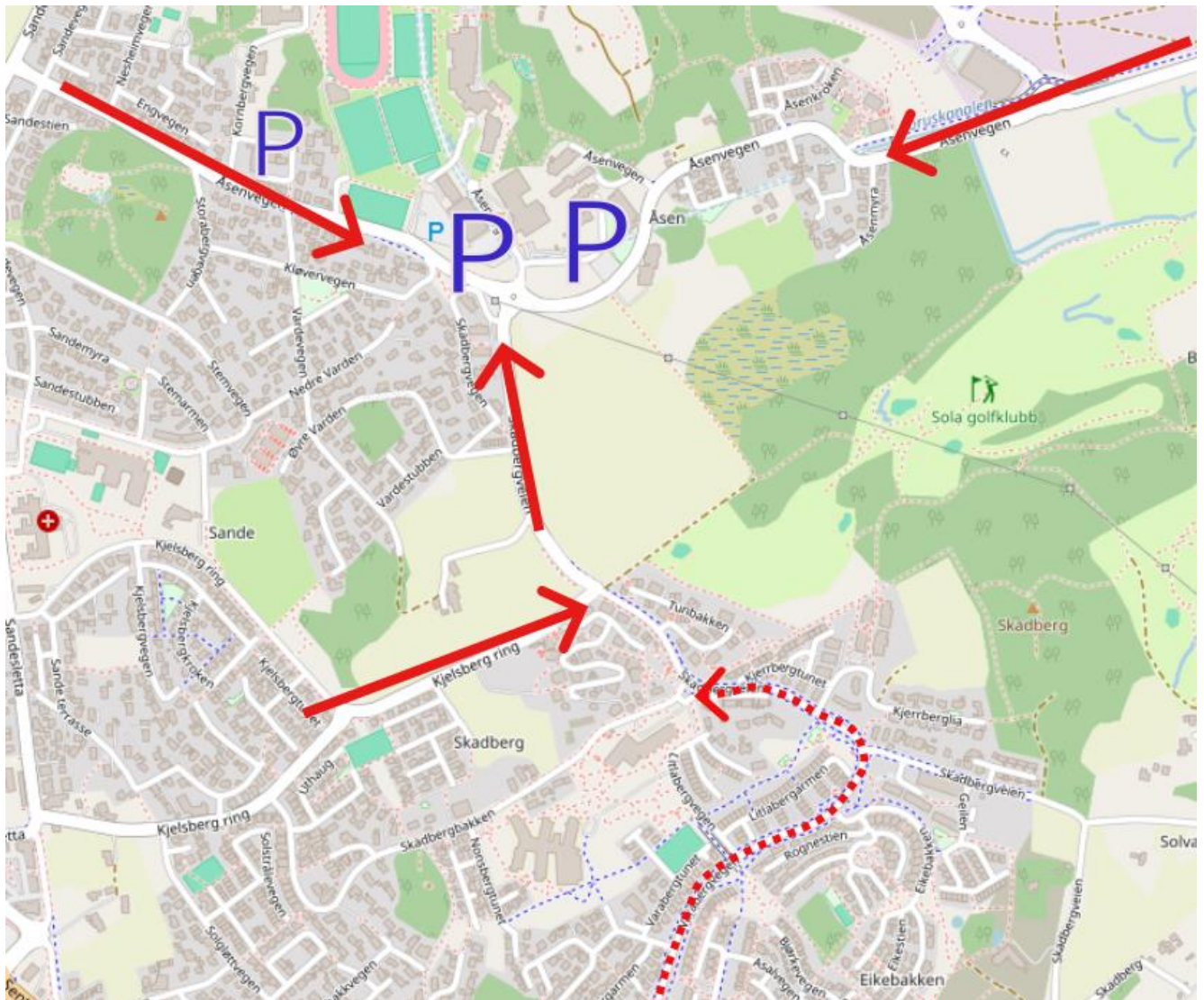


PM

Bedriftsløp Skadberg R16 - normaldistanse 11.09.24

Frammøte/parkering:

Parkering finnes i området ved Turnhallen/Åsenhallen og i området ved Kornberget og Røyneberg barnehager. Adkomst fra sør via Kjelsberg Ring eller Varabergvegen eller fra øst og vest via Åsenvegen. 10 minutter å gå til samlingsplass. Følg anvisningene som blir gitt.



Samlingsplass er ved Kjerrberget ungdomsskole, under tak i skolens garasjeanlegg. Legg merke til servering av **grillmat fra Gilde (Nortura)**, så sett av tid til velfortjent kos etter turen.

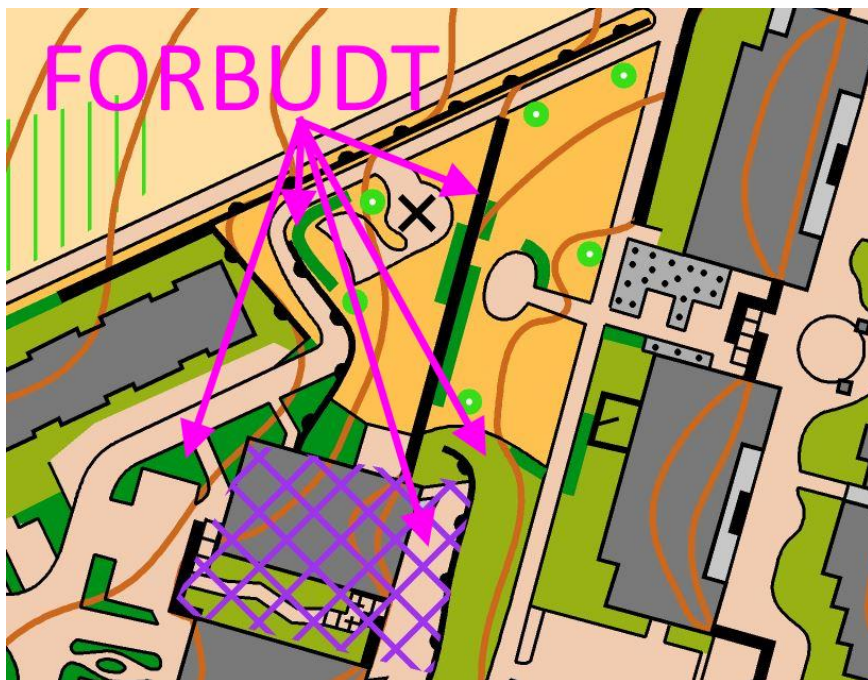
Kart:

Skadberg utgitt 2024, målestokk 1:4000, ekvidistanse 2m. Kartet er printet på papir i plastlomme og det er løse postbeskrivelser. Spesielle kartsymbol:

X sort kryss = menneskeskapt detalj eller lekeapparat.

X grønt kryss = framtreddende rotvelt

OBS: Mørkeste grønn (bed, hekk, busker etc), olivengrønn, fiolett skravering, og tykke svarte streker er **forbudt** å passere selv om det er lett/mulig å passere (kartet bestemmer uansett!). Se eksempler:



Terreng:

Løypene består av to helt forskjellige og cirka like lange deler. Første del er urban sprint med krevende kart og veivalg (90% asfalt/grus, 10% sti/plen). Andre del er skog med varierende bunn, kupering og løpbarhet. Skogen kler Kjerrberget som er Sola høyest fjell. Her er det stedvis bratt, høye stup, skrenter og ur, men også flott bunn og god løpbar skog. Det er mange stier i skogen, men noen av disse kan mangle på kartet eller være utydelige pga gress. Kjerrberget er et gammelt forsvarsanlegg og det er ennå rester av gjerdet som omkranset området. Deler av gjerdet er upasserbart, mens gjerderester som er synlige og mulig å krysse er markert som passerbart gjerde. FARE: deler av gjerdet (pigg- og ståltråd) kan ligge på bakken og utgjøre en fare for løperne – vær obs!!

Løyper:

Siden løypene består av to deler, er det mulig å gjøre et skobytt før du løper inn i skogen. Det taktiske skobyttet gjøres kun på angitt plass og inkluderes i løpets tidtaking. OBS husk å stemple på posten ved skobyttet. se skisse. Skobyttet er aktuelt for å optimalisere løpingen i hvert området og for å redusere bruk av stålpigge i urbane områder. Stålpigge kan være en fordel i skogen særlig hvis det er fuktig på bakken.

Mulig prosedyre: Oppvarming fra samlingsplass til skobytteplassen, deretter returnere til start. Fra mål kan man gå til skobytteplassen og tilbake til samlingsplass for **avlesing av brikke**. Evt hente skoene etterpå.

Løypene og veivalg går ikke i direkte konflikt med følgende, men vær obs:

Sola golfbane - IKKE løp på/nær golfbanen for egen sikkerhets skyld.

Hold deg unna **beite med storfe**; de er mange, store og veldig lekne.

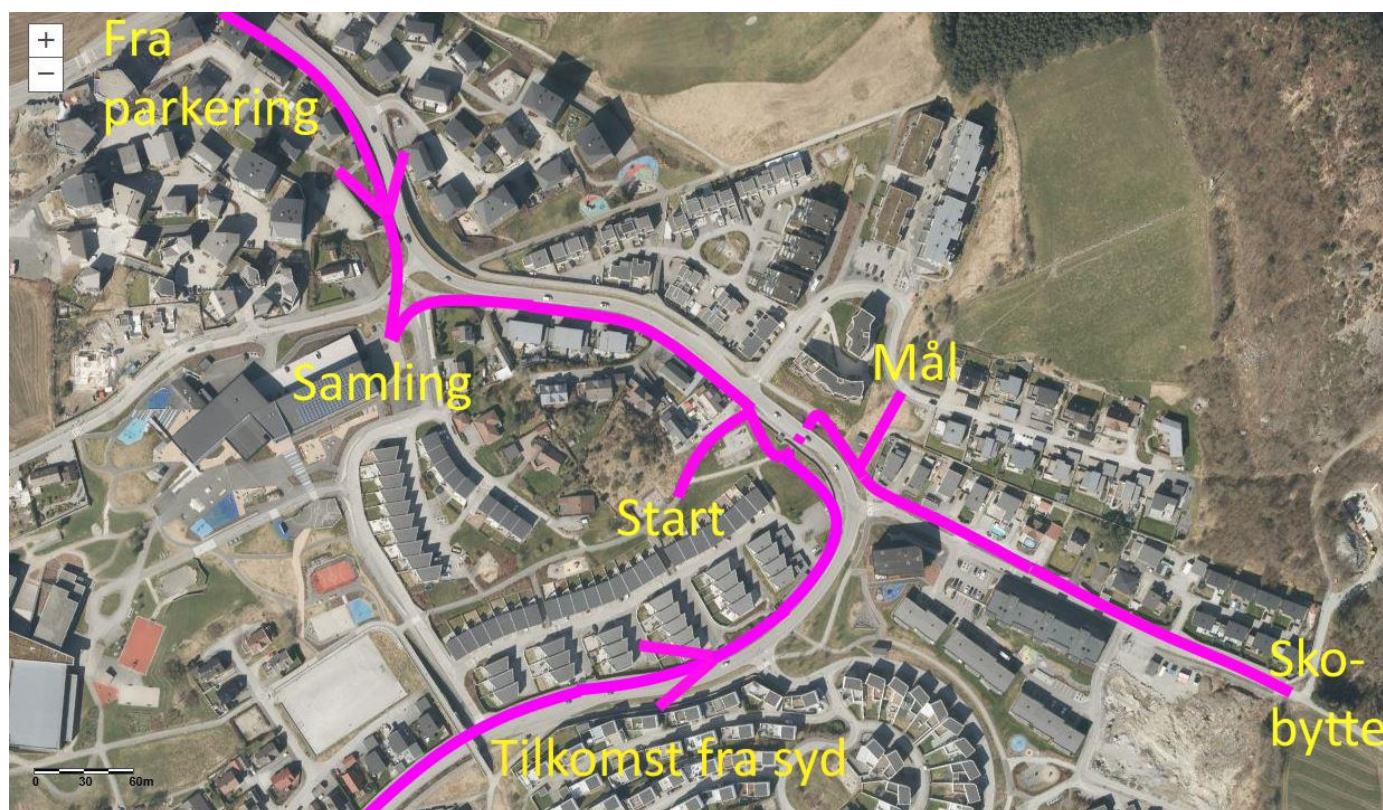
Hele området rundt samlingsplass er sperret og all ferdsel til samlingsplass skal gjøres via Skadbergveien (fra nord og parkering) og Varabergvegen (fra syd) som vist i kart nedenfor. Kun ferdsel langs fiolett markering (merket). Alle andre veier regnes som sperret område. Det er usportslig å ferdes i løpsområdet før start (unntatt hvis du bor i området). Oppvarming kan gjøres langs de godkjente ferdselsårene, se kart under.

Skadbergveien (fra nord og parkering) og Varabergvegen (fra syd) er skravert fiolett og forbudt å krysse i løpet. Kryssing skal kun skje langs over/underganger som er markert på kartet.

Løype	Løypelengde (luftlinje)/antall poster	Klasser
B	5,8 km/ 38 poster	HA, HB
C	5,3 km/ 32 poster	DA, HC
D	4,5 km/ 31 poster	DB, H16, H40
E	4,2 km / 28 poster	H50
F	3,6 km/ 28 poster	D16, H60-H70
G	3,5 km/ 26 poster	D40, D50
H	3,2 km/ 26 poster	D60-D75, H75
I	3,0 km/ 25 poster	HT, H80, D80
J	2,7 km/ 22 poster	DT
K	1,9 km/ 16 poster	DNY, HNY

Start:

Alle løyper og klasser vil ha start ca 400m fra samlingsplass, se kart. Det er normaldistanse, og dermed lov å studere kartet 1 min før. MEN løypelegger utfordrer unge aktive løpere (i alle aldre) å ikke se på kartet før start for best mulig sprinttrening.



Servering: Nortura griller og serverer rimelig og god Gilde grilltallerken (kjøtt, potetsalat og grønn salat) og pølse med brød. Det er også brus, kaffe og kaker. Betaling med VIPPS.

Toalett: Flotte toaletter på skolen – OBS: ikke bruk **noen form for sko innendørs**. Det er også mulig å gjøre en kriseskvett i et lite skogområde ved start. **Sørg for å ikke å sjenere naboene!**

Førstehjelp:	Arild Holm
Løpsleder:	Henning Sundby – 920 14 318
Løypelegger:	Trond N. Lamark – 952 65 780

God tur!!

Bilder fra løpsområdet:



Kjerrberget i bakgrunnen:



Upasserbart gjerde:



Rester etter gjerde – passerbart:



Tydelig sti:

