



## Tryg BIL innbyr til bedriftsorienteringsløp onsdag 24. april 2019

<b>Kart / Terreng</b>		Kanadaskogen 1:7 500 utgitt 2013, stedvis redigert tom 2019. Kartene er preparerte. Løpere i nybegynnerløypen får kart ved påmelding, alle andre 1 minutt før start. Terrenget er småkupert til kupert og stedvis mange stier.
<b>Fremmøte/ Parkering</b>		Spelhaugen 22 i Fyllingsdalen. (ved Bergen Vann) Parkering etter anvisning fra P-vakter. Kjør kompis og bruk gjerne appen SammeVei som kan lastes ned fra <a href="#">App Store</a> og <a href="#">Google Play</a> . Mer info på <a href="https://www.sammevei.no/hjem">https://www.sammevei.no/hjem</a>
<b>Buss</b>		Fra sentrum linje 18 (Barliveien), til endestopp. Ca. 5 minutter å gå til samlingsplass: <a href="http://www.skyss.no">http://www.skyss.no</a> Andre linjer 10/15 minutter å gå fra stoppene Skarphaugen/Oasen.
<b>Start</b>		Flexsistart fra kl. 17.00 til 18.30. Ca. 4 min å gå til start. <b>Postene og mål blir tatt inn kl. 20.30</b>
<b>Løyper/klasser</b>		<b>Aktive løpere under 30 år, skal stille i U-klasser.</b>
<b>A - Lang</b>	<b>4,0 km.</b>	H16A, H30A, H40A, H50A, H60A, H70A, HUA, D16A, D30A, D40A, D50A, D60A, DUA
<b>B - Mellom</b>	<b>2.8 km.</b>	H16B, H30B, H40B, H50B, H60B, H70B, HUB, D16B, D30B, D40B, D50B, D60B, D70B, DUB
<b>C - Kort</b>	<b>2.3 km.</b>	H16C, H30C, H40C, H50C, H60C, H70C, H80C, H90C, HUC, D16C, D30C, D40C, D50C, D60C, D70C, D80C, DUC, Trim C
<b>N - Nybegynner</b>	<b>2.0 km.</b>	HN, HUN, DN, DUN, Trim N
<b>Startkontingent</b>		Kr. 100,- alle klasser. Brikkeleie kr. 25,- (husk tilbakelevering etter bruk).  Det blir mulig å betale med mobilappen Vipps, se info her: <a href="http://o-bergen.no/web/vipps">http://o-bergen.no/web/vipps</a> Betal til <b>Hordaland Bedriftsidrettskrets 516407</b> Merk betalingen med <b>Tryg BIL 24.04.2019</b> Betal før du går til påmelding, vis kvitteringen ved påmelding Kun en løper pr. betaling
<b>Påmelding</b>		Deltakere som har samme brikkenummer og klubb som ved siste bedriftsløp melder seg på ved å legge brikken på en avleserenhet ved påmelding. Klasse kan endres.  Øvrige løpere må ved påmelding fylle ut påmeldingsskjema med navn, klasse, klubb og brikkenummer
<b>Løpsantrekk / Garderober</b>		Antrekket skal dekke hele kroppen unntatt hode, hals og armer. Garderober i det fri.
<b>Teknisk arrangør</b>		Tryg BIL
<b>Løypelegger Kontrollør</b>		Jan Haugland Ragnar Kayser / Per Haugland
<b>Løpsleder</b>		Inger Lise Angelskår - tlf. Mobil 47 60 96 79 e-post: <a href="mailto:inger.lise.angelskar@tryg.no">inger.lise.angelskar@tryg.no</a>

DET ER STRENGT FORBUDT Å LØPE I HAGER!

**Alle deltakere** må få avlest brikken sin etter målpasering.

    Dette gjelder også dem som har brutt.

Leiebrikker må leveres tilbake etter målpasering

**Vel møtt!**