



HSI innbyr til bedriftsorienteringsløp onsdag 4.september 2019

Fremmøte

Ved inngangen til Langeskogen, på baksiden av Credokirken. Merket fra krysset Straumevegen/ Øvre kråkenesvegen.

Parkering

Ved Casperkollen. 0-3 min gange til samlingsplass.

På grunn av veiarbeid er det begrenset parkering, så det oppfordres til å sykle, reise kollektivt eller kjøre kompis!

Om parkeringsområdene blir fulle, kan en bli anvist til parkering 10-15 minutter fra samlingsplass. P.g.a andre arrangementer i området må en følge anvisning fra parkeringsvakter.

For samkjøring anbefales appen SammeVei som kan lastes ned fra [App Store](#) og [Google Play](#). Mer info på <https://www.sammevei.no/hjem>

Buss

Fra sentrum: linje 14 og 15.

Fra Oasen og Haukeland sykehus: linje 25

Holdeplass Bergveien. Ca 2 minutt å gå til samlingsplass

Se <https://www.skyss.no/> eller ring info nr. 177.

Start

Fleksi-start mellom 17.00 og 18.30. Ca. 10-15 min. å gå til start. Bratt oppover. Mål stenger kl 20.

Kart

Langeskogen, utgitt 2012 revidert 2019 av Bergens TF.

Målestokk: 1:5000 for løype C og N og 1:7500 for A og B, 5m ekv. for alle løypene.
Utleveres 1 min før start (ferdig preparert).
Nybegynnerløypen utleveres ved påmelding.

Løse postbeskrivelse på A og B-løypen.

Terreng

Typisk skråli med en rekke stier og tråkk, dels med noen sleipe røtter. Viktig å passe på at man er på riktig sti og man bør være obs på høydekurver.

Startkontingent

Kr. 100,- i alle klasser. Brikkeleie kr.25,-.

Det blir mulig å betale med mobilappen Vipps, se info her: <http://obergen.no/web/vipps>.

- Betal til 516407, *Orientering, Hordaland Bedriftsidrettskrets*
- Merk betalingen med HSI 04.09.2019
- Betal **før** du går til påmelding, vis kvittering/skjerm bilde ved påmelding

Påmelding

Deltakere som har samme brikkenummer 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.

Løpere som har løpt bedriftsløp tidligere, men som har ny brikke eller leiebrikke kan i stedet for påmeldingsskjema melde seg på ved å legge brikken på en avleserenhet ved påmelding/brikkeutleie.

Garderobe

Friluft

Løpsantrekk

Skal dekke hele kroppen unntatt hode, hals og armer.

Løyper/klasser

Nybegynnerløype (N-løype): 1,6 km
DN, DUN, HN, HUN, Trim N

Kort løype (C-løype): 2,1 km
H16C, H30C, H40C, H50C, H60C, H70C, H80C, H90C, HUC
D16C, D30C, D40C, D50C, D60C, D70C, D80C, DUC, Trim C

Mellom løype (B-løype): 2,8 km
H16B, H30B, H40B, H50B, H60B, H70B, HUB
D16B, D30B, D40B, D50B, D60B, D70B, DUB

Lang løype (A-løype): 3,8 km
H16A, H30A, H40A, H50A, H60A, H70A, HUA
D16A, D30A, D40A, D50A, D60A, DUA

Aktive løpere under 30 år skal stille i U-klasse!

Trim N og Trim C klassene har resultatlister uten sluttider!

Løpsleder

Grete Lind, tlf. 950 35 940, grete.lind3@gmail.com

Løypelegger

Erling Strand, tlf.926 02 374, stranderling@gmail.com

Kontrollør

Jens Christian Eriksson, tlf. 928 33 929, jens-chr@online.no

Det blir salg av brus, kaffe, vafler og kaker!

DET ER STRENGT FORBUDT Å LØPE I HAGER!

HUSK Å GI BESKJED TIL ARRANGØREN DERSOM DU BRYTER LØPET!

VEL MØTT!