



Universitetets bedriftsidrettslag innbyr til bedriftsorienteringsløp onsdag 18. september 2024

Fremmøte

Knappenveien 23D (Knappen bosenter)

OBS! En del av bygningene/områdene nær mål er forbudt område og vi ber alle løpere ta hensyn til dette.

<https://maps.app.goo.gl/3fBpvUWEF7Aaj8qU9>

Buss

F.eks. linje 51 fra sentrum, holdeplass **Straume bro**. Se www.skyss.no

Parkering

Begrenset. Se detaljert parkeringsanvisning neste side. **Vi anbefaler sterkt kompiskjøring, sykkel eller kollektivtransport**

Start

Fleksi-start mellom 17.00 og 18.30. Følg merking, ca 10 min å gå for det meste på vei. Målet stenges kl 20.

Kart

Knappenfjellet-Varden (IL Gular, under utarbeiding 2024/2025),

Målestokk/Ekvidistanse: 1:5000/5 m i alle løyper

Utleveres 1 min før start (ferdig preparert).

Nybegynnerløypen utleveres ved påmelding.

Terreng

Halvåpent, kupert vestnorsk kystterreng med flere gjennomgående stier. Om været er bra byr alle løyper på storlagen utsikt mot Grimstadfjorden og Sotra.

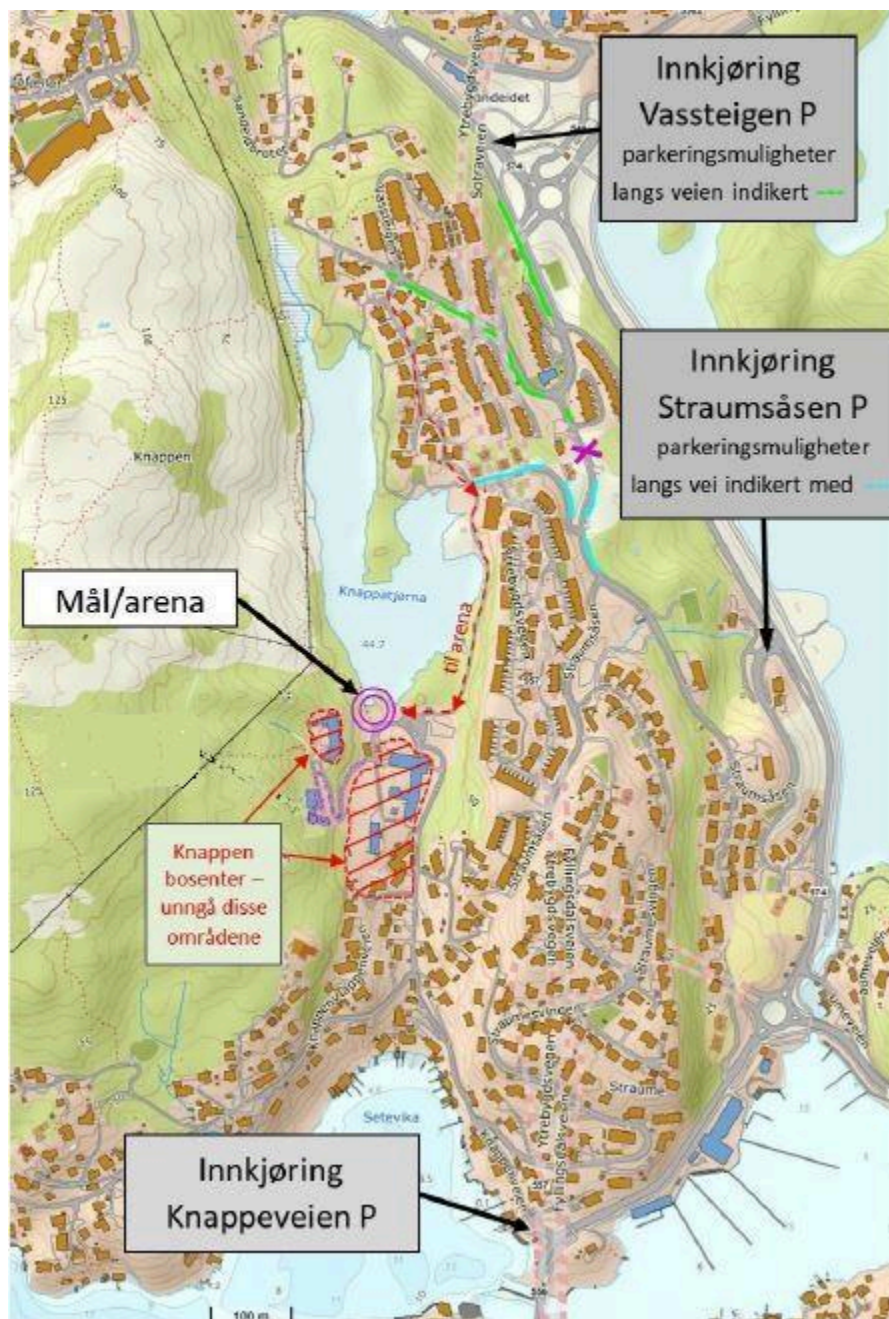
Arena:

Plen mellom Knappentjørna og Knappen Bosenter. (Se kartutsnitt)
Knappen bosenter ved arena er et kommunalt bosenter innen psykisk helsevern - vis hensyn til pasienter/beboere og unngå disse områdene merket på kartutsnittet til høyre.

Parkering:

Det er begrenset parkering ved arena. For å hindre kaos ber vi om at alle som kommer med bil overholder følgende parkeringsanvisning: (Se også kartutsnittet).
Vi anbefaler sterkt kompiskjøring, sykkel eller kollektivtransport!

Ved parkering i Vassteigen og Straumsåsen; bruk kartutsnittet for å orientere deg til arena; det er *ingen* merking fra disse veiene til arena.



Ankomst før 1630:

Parkering i *Knappenveien*, nær arena. **Følg instruksjer fra parkeringsvakter.** Obs! begrenset med plasser, kan bli fylt før kl 16:30

Ankomst etter kl. 1630:

Parkering i *Vassteigen* eller i *Straumsåsen*. Her er *ingen* parkeringsvakter.

Følg parkeringsreglement som gjelder for offentlig vei:
[Forskrift om kjørende og gående trafikk \(trafikkregler\) - Lovdata](#)

Startkontingent

Kr. 110,- i alle klasser. Brikkeleie kr. 35,-.

Kun betaling med Vipps, se info her: <http://o-bergen.no/web/vipps>.

NB! DET KAN FORVENTES DÅRLIG MOBILDEKNING PÅ ARENA!

Betal til 516407, *Orientering, Hordaland Bedriftsidrettskrets*

Merk betalingen med **UBIL 18.09.2024**

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.

Løpere som har løpt bedriftsløp tidligere, men som har ny/annen brikke eller leiebrikke melder seg også på ved å legge brikken på en avleserenhet ved påmelding.

Det oppfordres sterkt til at helt nye løpere sender e-post til resultatservice@o-bergen.no med navn, klubb, løpsklasse, brikkenummer og telefonnummer seinest kl 2100 to dager før løpet istedenfor å fylle ut påmeldingsskjema ved påmelding!

Garderobe

Friluft. Ved sydenden av Knappentjernet hvor det er flere bade og vaskemuligheter.

Løpsantrekk

Skal dekke hele kroppen unntatt hode, hals og armer.

Løyper/klasser

Nybegynnerløype (N-løype): 1,4 km

DN, DUN, HN, HUN, Trim N

Kort løype (C-løype): 1,9 km

H16C, H30C, H40C, H50C, H60C, H70C, H80C, H90C, HUC
D16C, D30C, D40C, D50C, D60C, D70C, D80C, DUC, Trim C

Mellom løype (B-løype): 2,7 km

H16B, H30B, H40B, H50B, H60B, H70B, HUB
D16B, D30B, D40B, D50B, D60B, D70B, DUB

Lang løype (A-løype): 3,2 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 resultatlistene uten sluttider!

Kunsten å ta gode veivalg

I A og B løypen er det et felles langstrek med hele 4 tydelige veivalgalternativer (A, B, C og D). Arrangøren har testet alle 4 men ønsker nå hjelp fra deltakerne til å finne ut hvilket som er best. Etter løpet publiserer vi derfor et kart på www.sidene

til bedriftsidrettskretsen (og på orientering i Bergensområdet) og ber om
tilbakemelding på hvilket av hovedveivalgene du har valgt og hvor lang tid du brukte
på strekket. Vi håper på massiv respons og lover å publisere statistikk fra responsen
som igjen kan bidra til at du blir en
bedre o-løper. Send svaret til Norge rundt.... NEI! til janpetter.hansen@gmail.com

Teknisk arrangør

Universitetets bedriftsidrettslag (UBIL)

Løpsleder

Heikki Savolainen, tlf. 45 22 46 32, heikki.savolainen@uib.no

Løypelegger

Jan Petter Hansen, jan.hansen@uib.no

Kontrollør

Ørjan Totland

DET ER STRENGT FORBUDT Å LØPE I HAGER!
DET ER OGSÅ FORBUDT Å LØPE PÅ DYRKET MARK, GULT MED SVARTE
PRIKKER (karttegn 412)!
HUSK Å GI BESKJED TIL ARRANGØREN DERSOM DU BRYTER LØPET!
VEL MØTT!