

PM Urban O Lund des 2019

- Løypene er 6.8 km og 4,8. 95%+ vei/gress/gruset sti.
- Kart er i målestokk 1: 5100, A 3 - langløypa har 2 forskjellige kartutsnitt.
- Start er ved KKG. (ca 1,2 km fra klubbhus). Mål er på klubbhus. Dusj på klubbhus er tilgjengelig.
- Det legges opp til 2 min start intervall – se start liste

Start tid

09:32 Erland Odd Berge

09:34 Adriana Eik

09:36 Christiane Ruud Bøckman

09:38 Siri Bjorvand

09:40 Harald Eik

09:42 Tina Booth

09:44 David Runde

09:46 Svein Harald Hansen

09:48 Trygve Nomeland

09:50 Jack Bjørnsen

09:52 Åsulv Birkeland Stormoen

09:54 Tor Åmdal

09:56 Vetle Lynnebakken

- De fleste av oss er kjent på Lund. Det er derfor lagt inn en del kunstige sperrer på kartet som:
 - Forbud område
 - Ikke passerbare linjer.
- Det er ikke stempling på postene, med de er markert med o-skjerm (stor eller liten).

Trafikk

Selv om det er tidlig søndag morgen må dere passe dere godt for trafikken særlig ved krysning av Marviksveien og Østre Ringvei. Dere må gjerne løpe langs disse veiene, men krysning av disse veiene gjøres ved fotgjengerfelt . Disse er markert med)(på kartet. Ellers er veien markert med røde kryss på kartet

Kirkegården m/veisystem er forbudt område selv om det ikke er markert på kartet.

Ved /nær Valhalla Omsorgsenter er det tegnet inn nye passasjer for dagen. Den ene er i et lite trappehus. Disse kan dere bruke – dersom dere synes at det gir et bra veivalget. De er markert med)(eller som en ”sti”. Uansett er det viktig å vise hensyn. På et løp kan ikke disse veivalgs-mulighetene brukes, men på et lite treningsløpet går det greit om viser litt hensyn.

Langløypa kommer i kontakt med barnehager. Det er ikke tillatt å klatre over disse gjerdene selv om de er tegnet som passerbare på kartet. Bruk portene, (og lukk dem) .

Sted har jeg brukt tenet x i postbeskrivelsen der det ikke er egnet på kartet. Det er gjerne en stolpe eller noe slikt - 😊