

KYSTJEGER løpet

Sirevåg kystfort 5. september



DELTAKERINFORMASJON

www.KYSTEJEGERLOPET.no



BEDRIFTSIDRETten

VELKOMMEN TIL KYSTJEGERLØPET 2020

Nå er det ikke lenge til startskuddet går og vi håper dere er like klare som oss 😊
Nedenfor finner dere den informasjonen dere trenger til lørdagens løp.

HUSK å sjekke å ta med hodelykta og sjekke at den virker. Det er mørkt i tunnelene.

Vi gleder oss til å se deg/dere på lørdag!

Oppmøte og parkering

Starten er på kunstgressbanen til Brusand IL. Det er flere parkeringsmuligheter, enten ved Ognahallen(start) eller ved Sirevåg konferansehotell (mål), en liten spaser/løpetur til startområdet.

Før start: Hente startnummer, oppvarming og starttid

Ditt startnummer og din starttid. finner du i heftet. Startnummer hentes i sekretariatet på angitt tid. Sekretariatet finner dere i startområdet. Forus Sportssenter kjører oppvarming på scenen i startområdet (se tidsplan under). Vi gjennomfører oppvarming i 3 omganger, slik at du er klar i passe tid før start.

Klasse	Pulje	Hente startnummer	Oppvarming	Starttid fra - til
Individuelt	Pulje 1-3	Kl. 09:30-10:00	Kl. 10:30-10:40	Kl. 11:00-11:12
Lag	Pulje 1-4	Kl. 10:00-10:30	Kl. 10:50-11:00	Kl. 11:24-11:42
Lag	Pulje 5-9	Kl. 10:30-11:00	Kl. 11:20-11:30	Kl. 11:48-12:12

Start

Det er viktig at du/dere står klare noen minutter før tildelt starttid. Det vil være 6 min mellom hver pulje.

Toalett

Toaletter finner du i start -og målområdet.

Transport av personlig utstyr

Vi tilbyr transport av personlig utstyr fra start til mål. Frist for å legge på ditt utstyr er kl 11.15.

Om skift av klær i målområdet

På grunn av COVID19 har vi ikke løsning for innendørs garderobe og dusj etter løpet. I målområdet blir det mulig å spyle av seg. Ta med det du behøver for utendørs skift etter løpet.

Mat og drikke

Etter målgang serveres hamburger, salat og mineralvann til alle deltakere. Matkupong henger på medaljen som du får ved målgang.

Det vil også være mulig å kjøpe mer mat og drikke om man ønsker det.

Premieutdeling

Ved målgang får du deltakermedalje. Når alle er i mål deler vi ut pokaler til de beste.

Husk at

- Du deltar på eget ansvar og er ansvarlig for å gjennomføre på en måte som er ansvarlig for deg. Norsk Folkehjelp er på plass, men vi tar ikke ansvar for eventuelle skader på kropp og utstyr.
- Hodelykt må alle ha, for det er mørkt i tunnelene. Unngå å ha på utstyr som ikke tåler vann
- Det vil bli tatt bilder/video under løpet som vil bli brukt til blant annet markedsføring

Smittervern COVID19

Vi ønsker at du skal oppleve det trygt å delta. Under løpet gjelder myndighetenes regler og råd. For ordens skyld nevnes:

- Du må holde minst 1 meter avstand til andre deltakere.
- Det er ikke tillatt å hjelpe hverandre over hinder. Dette gjelder alle deltakere – også om dere er i familie, for at det skal være rettferdig. Er det noen hinder man ikke klarer, kan man ta straffen på 10 burpees og løpe videre.
- Før start må du desinfisere hender grundig. Vi har fått rikelig med desinfeksjonsmiddel fra vår gode samarbeidspartner NorEngros.
- Ved målgang får du en personlig flaske med 150 ml desinfeksjonsmiddel fra NorEngros. Denne bruker du til å desinfisere hender umiddelbart etter løpet, før du spiser, m.m.

Dersom du har symptomer som kan tenkes å være COVID19 kan du ikke delta eller oppholde deg i arrangementsområdet. Dette gjelder også ved svært milde symptomer.

En stor TAKK til vår støttespiller i arbeid for godt smittevern!



Deltagerliste

Fornavn	Etternavn	Startnr	Starttid (tt.mm.ss)	Pulje
Stian	Aksland	1343	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Anne	Arntzen	1365	11:24:00	Pulje 1 Lag
Per Henrik	Asheim	1328	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Kåre	Auestad	1488	12:06:00	Pulje 8 lag
Stine	Baardsgaard	1474	12:06:00	Pulje 8 lag
Sara	Bakken	1378	11:30:00	Pulje 2 Lag
Monica	Benaglia	1310	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Eirik	Berge	1337	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Lene Øveland	Berge	1436	11:48:00	Pulje 5 lag
Helene	Bergesen	1426	11:48:00	Pulje 5 lag
Espen	BERGET	1317	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Margareth	Bilstad	1492	12:12:00	Pulje 9 Lag
Anna	Birkeland	1446	11:54:00	Pulje 6 lag
Anne Elisabeth	Bjerkreim	1403	11:36:00	Pulje 3 Lag
Inger Merethe	Bjerkreim	1407	11:36:00	Pulje 3 Lag
Olaug	Bjørnsen	1463	12:00:00	Pulje 7 lag
Margrethe	Blaaflat	1491	12:12:00	Pulje 9 Lag
Anastasia	Bogatova	1464	12:00:00	Pulje 7 lag
Marianne Espedal	Boge	1386	11:30:00	Pulje 2 Lag
Sølvi Friestad	Bore	1392	11:30:00	Pulje 2 Lag
Jon Arne	Bratås	1320	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Marianne	Brunes Erga	1497	12:12:00	Pulje 9 Lag
Thomas Myrseth	Bruvik	1330	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Fredrik	Bugge Aase	1480	12:06:00	Pulje 8 lag
Anastasiia	Chistiakova	1458	12:00:00	Pulje 7 lag
Pontus	Christensson	1314	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Annette	Dahle	1477	12:06:00	Pulje 8 lag
Viesturs	Dauguls	1372	11:24:00	Pulje 1 Lag
Kira	Deklerk	1379	11:30:00	Pulje 2 Lag
Thomas	Eggebo	1420	11:42:00	Pulje 4 lag
Lovise	Espedal	1422	11:42:00	Pulje 4 lag
Einar Bern	Farstad	1325	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Morten Brattebø	Fenne	1326	11:06:00	Pulje 2 individuelt
John	Flaaten	1315	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Daniel	Fosmo	1457	11:54:00	Pulje 6 lag
David	Framnes	1347	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Jan Gaute	Friestad	1496	12:12:00	Pulje 9 Lag
Lars Erling	Friestad	1382	11:30:00	Pulje 2 Lag
Torbjørn	Friestad	1452	11:54:00	Pulje 6 lag
Katrine	Friis-Ottessen	1321	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Siri Knutsen	Fuglestad	1301	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Widar	Fuglestad	1416	11:42:00	Pulje 4 lag

Herbjørn	Gabrielsen	1435	11:48:00	Pulje 5 lag
Guro	Garderhagen	1450	11:54:00	Pulje 6 lag
Geirmund	Gjerdrem	1374	11:24:00	Pulje 1 Lag
Silje	Gjessen	1360	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Sven	Graef	1306	11:00:00	Pulje 1 individuelt
August	Granberg	1398	11:36:00	Pulje 3 Lag
Linda	Gudmestad	1364	11:24:00	Pulje 1 Lag
Njål	Gudmestad	1338	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Ken Ove	Gunvaldsenjohnsen	1484	12:06:00	Pulje 8 lag
Svein Magnus	Halsne	1316	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Martin	Handeland	1336	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Frank	Hansen	1493	12:12:00	Pulje 9 Lag
Hilde Søråas	Hansen	1390	11:30:00	Pulje 2 Lag
Lars	Harbo	1410	11:42:00	Pulje 4 lag
Else	Hauge	1437	11:48:00	Pulje 5 lag
Øystein	Hauge Clementsen	1344	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Ine Jøssang	Haugen	1373	11:24:00	Pulje 1 Lag
Martin	Haukerud	1465	12:00:00	Pulje 7 lag
Andreas	Haver	1453	11:54:00	Pulje 6 lag
Emilie	Haver	1425	11:48:00	Pulje 5 lag
Tove Anita	Hellvik	1434	11:48:00	Pulje 5 lag
Tomas	Herikstad	1404	11:36:00	Pulje 3 Lag
Anne Grete	Hov	1438	11:48:00	Pulje 5 lag
Trude	Høyland	1377	11:30:00	Pulje 2 Lag
Roy Kenneth	Håland	1456	11:54:00	Pulje 6 lag
Sylvia	Imhof	1409	11:36:00	Pulje 3 Lag
Marius	Isene	1487	12:06:00	Pulje 8 lag
Ivar	Jaarvik	1350	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Anette	Joa	1485	12:06:00	Pulje 8 lag
William Eikanger	Karlsen	1472	12:00:00	Pulje 7 lag
Sandra	Kassin	1305	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Martin	Kistle	1357	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Nina	Kjærvoll	1401	11:36:00	Pulje 3 Lag
Jon Atle	Kolstø	1353	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Signy	Kolstø	1311	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Monica	Kristiansen Goa	1396	11:36:00	Pulje 3 Lag
Tina	Kvalbein	1399	11:36:00	Pulje 3 Lag
Trond	Laland	1383	11:30:00	Pulje 2 Lag
Jon Andre	Langerak	1423	11:42:00	Pulje 4 lag
Alfred	Larsen	1394	11:36:00	Pulje 3 Lag
Elisabeth	Larsen	1397	11:36:00	Pulje 3 Lag
Anders	Lende	1389	11:30:00	Pulje 2 Lag
Elisabeth	Lerbrekk	1451	11:54:00	Pulje 6 lag
Terje	Lerbrekk	1441	11:54:00	Pulje 6 lag
Silje	Lid	1443	11:54:00	Pulje 6 lag

Julia	Lilleberg	1359	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Thor Magne	Løge	1367	11:24:00	Pulje 1 Lag
Magnus	Løining	1362	11:24:00	Pulje 1 Lag
Trond	Løining	1432	11:48:00	Pulje 5 lag
Even	Madland Larsen	1352	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Steinar	Madsen	1384	11:30:00	Pulje 2 Lag
Synnøve Hellenen	Malmin	1388	11:30:00	Pulje 2 Lag
Leif Erik	Marswall	1385	11:30:00	Pulje 2 Lag
Marit	Martinsen	1431	11:48:00	Pulje 5 lag
Elisabeth	Melbø	1489	12:12:00	Pulje 9 Lag
Rolf A. Svensen	Mellgren	1323	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Edgaras	Mockus	1393	11:36:00	Pulje 3 Lag
Tomas	Mockus	1405	11:36:00	Pulje 3 Lag
Eirik	Moen	1479	12:06:00	Pulje 8 lag
Audun	Myklebust	1424	11:42:00	Pulje 4 lag
Anders	Nilsen	1340	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Jonathan	Nygaard	1402	11:36:00	Pulje 3 Lag
Anniken Tuen	Nygård	1380	11:30:00	Pulje 2 Lag
Kine	Nygård	1429	11:48:00	Pulje 5 lag
Øyvind	Olseth	1476	12:06:00	Pulje 8 lag
Eli	Ottesen	1494	12:12:00	Pulje 9 Lag
Sølve Ims	Ottesen	1495	12:12:00	Pulje 9 Lag
Odd Arne	Pollestad	1349	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Britta	Pusch	1345	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Eimontas	Rackauskas	1395	11:36:00	Pulje 3 Lag
Rose	Refsland	1333	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Torbjørn	Reiestad	1331	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Kenneth	Reime	1454	11:54:00	Pulje 6 lag
Helge	Risa	1418	11:42:00	Pulje 4 lag
Lene	Roth	1459	12:00:00	Pulje 7 lag
Kathrine	Rotseth	1460	12:00:00	Pulje 7 lag
Jan Tore	Rugland	1419	11:42:00	Pulje 4 lag
Arvid Salvesen	Røyneberg	1473	12:00:00	Pulje 7 lag
Trine Salvesen	Røyneberg	1469	12:00:00	Pulje 7 lag
Lillian	Samslått	1408	11:36:00	Pulje 3 Lag
Espen	Sandsmark	1470	12:00:00	Pulje 7 lag
Annie	Schnitzer	1351	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Thor Ivar	Sele	1355	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Janne	Selle	1428	11:48:00	Pulje 5 lag
Morten	Sevilhaug	1318	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Arnstein	Sirevåg	1413	11:42:00	Pulje 4 lag
Kurt Inge	Sirevåg	1415	11:42:00	Pulje 4 lag
Lene	Sivertsen-Aasland	1342	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Andreas	Skeie	1381	11:30:00	Pulje 2 Lag
Kenneth	Skinnarland	1447	11:54:00	Pulje 6 lag

Isabelle	Skontorp	1348	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Helge	Skretting	1412	11:42:00	Pulje 4 lag
Hilde	Skretting	1308	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Magnar	Skutlaberg	1327	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Ellen	Snilsberg	1468	12:00:00	Pulje 7 lag
Bjørn Tore	Solheim	1329	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Nina	Soligard	1387	11:30:00	Pulje 2 Lag
Kenneth	Solvik	1376	11:24:00	Pulje 1 Lag
Stian	Stangeland	1356	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Christine	Stave	1354	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Anette	Stavnem	1478	12:06:00	Pulje 8 lag
Anders	Stensland	1449	11:54:00	Pulje 6 lag
Henriette	Stranders	1462	12:00:00	Pulje 7 lag
Runar	Stranders	1466	12:00:00	Pulje 7 lag
Maren	Strømberg	1461	12:00:00	Pulje 7 lag
Sigurd	Strømsholm	1486	12:06:00	Pulje 8 lag
Morten	Strømø	1322	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Stian	Strømø	1339	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Lene	Støldal	1391	11:30:00	Pulje 2 Lag
Mariann	Sunde	1366	11:24:00	Pulje 1 Lag
Bengt	Sundvor	1421	11:42:00	Pulje 4 lag
Tore	Svendsen	1319	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Juraj	Szigeti	1475	12:06:00	Pulje 8 lag
Kristian	Sæther	1304	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Maria	Søyland	1448	11:54:00	Pulje 6 lag
Ingvild	Thu-Olsen	1312	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Frode	Tingbø	1483	12:06:00	Pulje 8 lag
Emma	Tjelta	1433	11:48:00	Pulje 5 lag
Morten	Tjelta	1334	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Fredrik	Todnem	1430	11:48:00	Pulje 5 lag
Sebastian Løining	Todnem	1439	11:48:00	Pulje 5 lag
Vibeke	Tronslin	1482	12:06:00	Pulje 8 lag
Anne Lunde	Tuen	1455	11:54:00	Pulje 6 lag
Stian	Tuen	1445	11:54:00	Pulje 6 lag
Jon Peter	Ueland	1440	11:48:00	Pulje 5 lag
Ingrid Egeland	Undheim	1313	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Terje	Undheim	1467	12:00:00	Pulje 7 lag
Ukjent	Utøver	1500	12:12:00	Pulje 9 Lag
Eirik	Valheim	1427	11:48:00	Pulje 5 lag
Eigil	Varhaug	1414	11:42:00	Pulje 4 lag
Inger Katrine	Vassbø	1371	11:24:00	Pulje 1 Lag
Dan Børge	Vatnemo	1444	11:54:00	Pulje 6 lag
Kenneth	Vignes Thu	1346	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Cecilie	Vigre	1363	11:24:00	Pulje 1 Lag
Espen	Vigre	1361	11:24:00	Pulje 1 Lag

Gabriel	Vigrestad	1411	11:42:00	Pulje 4 lag
Rolf Tore	Vigrestad	1417	11:42:00	Pulje 4 lag
Morten	Vikerhaug	1406	11:36:00	Pulje 3 Lag
Ingve	Vold	1471	12:00:00	Pulje 7 lag
Mona	Vold	1302	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Alf	Våland	1324	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Marius	Waage	1358	11:12:00	Pulje 3 individuelt
Sven	Watland	1309	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Frode	Wedege-Stokka	1341	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Tor-Inge	Wiggen	1332	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Nina Thorsen	Wikene	1375	11:24:00	Pulje 1 Lag
Anders	Wilhelmsen	1481	12:06:00	Pulje 8 lag
Eirik	Wittenberg	1303	11:00:00	Pulje 1 individuelt
Edvinas	Zevzikovas	1442	11:54:00	Pulje 6 lag
Robertas	Zevzikovas	1490	12:12:00	Pulje 9 Lag
Charlotte Hauge	Østerhus	1335	11:06:00	Pulje 2 individuelt
Stian	Åserød	1307	11:00:00	Pulje 1 individuelt

En stor takk til våre gode hjelpere i tilrettelegging og gjennomføring!



Løypekart



[Klikk her](#) for løypekart på web.