

Forus Stafetten

Lag og individuelt

Forus Sportssenter
Tirsdag 19/10 kl. 18:00

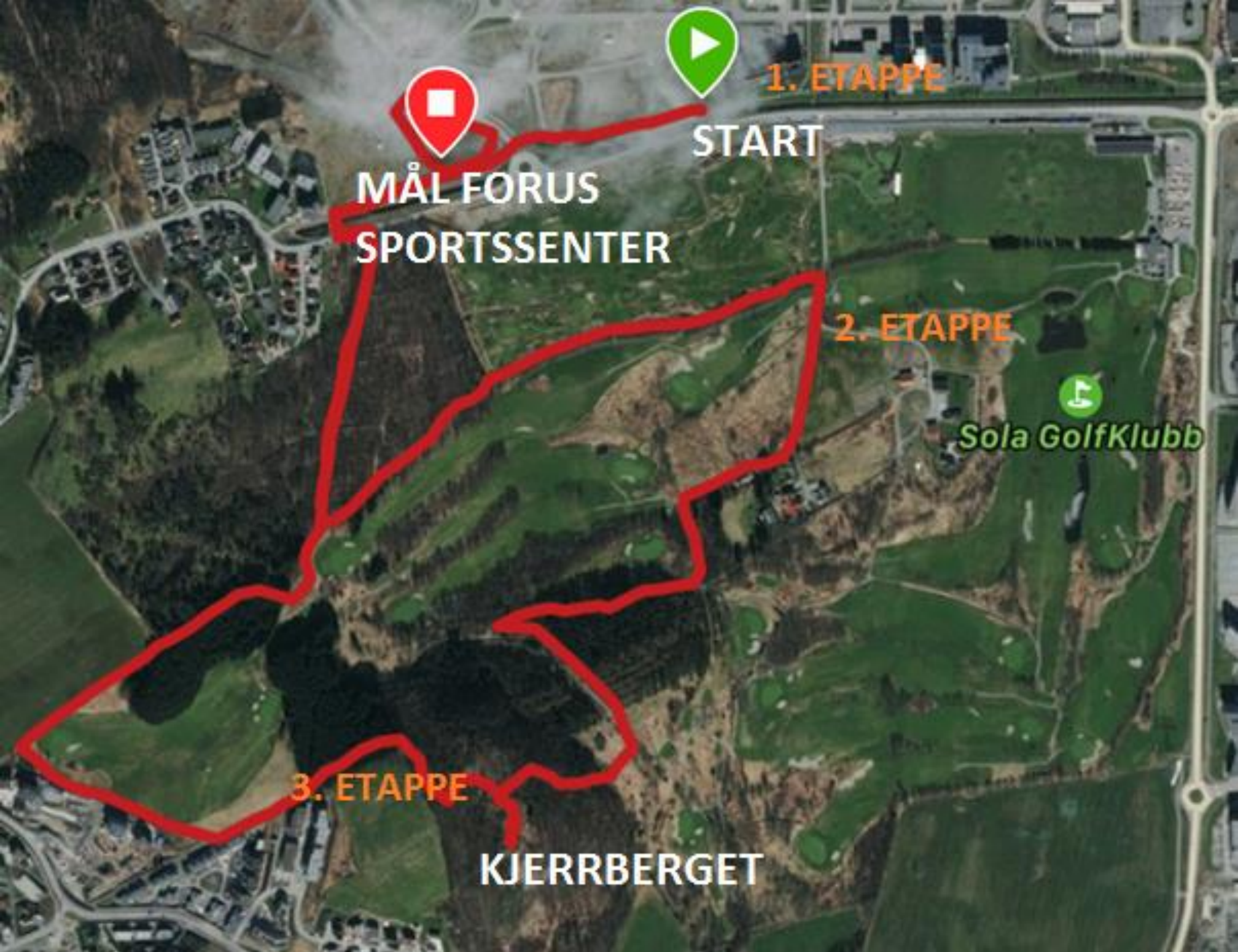
Ta et steg for laget

Alle får medalje og pokal til vinnerne
Tre personer på hvert lag

Stafettlag
kr 900,-
Individuelt
kr 300,-

Påmelding på:
www.bedriftsidretten.rogaland.no





Et kult og uhøytidelig kappløp fra Forus Sportssenter. Rundt golfbanen, opp Kjerrberget (høyeste punkt Sola) og tilbake til Forus Sportssenter. Lengde 5 km

Etappe 1. «Fladå» - 1,65 km

Litt asfalt, men mest skogssti og grussti

Etappe 2. «Kneika» - 1,5 km

Start/veksling på grussti i skille mellom driving range og 18 hulls banen
Grussti og skogsterreng

Etappe 3. «Sluttspurten» - 1,85 km

Veksling/start på grussti etter bakke ned fra Kjerrberget
Grussti, skogssti og litt asfalt før målgang

Praktisk info

HVEM KAN DELTA?

ALLE bedrifter kan stille lag. Ansattes ektefeller, samboere og barn over 16 år kan også delta på laget. Du som mangler lag er velkommen til å stille i individuell klasse.

PÅMELDING

Vi benytter EQ-timing. [Klikk her for å gå til webskjema for påmelding](#)

FELLES OPPVARMING

Forus Sportssenter kjører felles oppvarming i målområdet.

OPPMØTESTED OG PARKERING

Start og mål ved Forus Sportssenter. Det blir felles utmarsj til startsted for 2. og 3. etappe. Vi har 120 p-plasser i anlegget - og mye mer i Forus P-hus (en liten spasertur unna) når det blir fullt.

SEKRETARIAT OG GARDEROBER

Sekretariat, garderober og toaletter er inne på Forus Sportssenter. Startnummer kan du hente i sekretariatet på løpsdagen.

Foto: Håvar Goa, Friskt Alternativ

