



CHECKPOINT MELSHEI



RESULTATSERVICE

- Livesskjermer
 - Kvinner | Menn
- GPS spor på kart
- Offisielle resultater med mellomtider
- Bilder og film på Instagram

LØPSINFORMASJON:

- Tid: 25 oktober 2025
- Sted: Si-hytta, Melshei, Sandnes
- Parkering: Begrenset parkering. Det vil være parkeringsvakter. Det oppfordres til samkjøring eller sykling.
- Start: Fellesstart klokka 12:00 ved Si-hytta, Løperbrif 11:45. Anbefalt oppmøte: senest 10:30
- Mål: Si-hytta
- Distanse: 8-10 km avhengig av veivalg.
- Klasser: Kvinne og Herreklasser
- Terreng: Kupert skogsterreng med et rikt nettverk av stier, grusveier og veier med fast dekke.
- Påmeldingsfrist: 23. oktober, kl 23:59
- Drikke/Næring: Det er ikke drikkestasjoner underveis. Vann og kiosk er tilgjengelig ved Si-hytta.
- Anbefalt skotøy: Terrengløpesko eller grussko med litt mønster.
- Kiosk: Ja, i Si-hytta. Vipps betaling.
- Speaker: Ja
- Toalett/Busj: Tilgjengelig i Si-hytta
- Resultatservice: Livesskjermer og GPS track i etterkant.
- Startskoeningsst: 100kr
- Premier: Vinner i herre/kvinneklasse premiert av Sviland Hipplandbruk, + uttekksserier fra Løplabbet, Coffeeberry og Jærbakeren.

Påmelding Stengt

Checkpoint Melshei er et lavterskel terrengløp for deg som vil ha en løpetur på en lørdags formiddag.

Start og mål er ved Si-hytta i Melsheia i Sandnes. Deretter går løypa innom tre sjekkpunkt i og rundt Melshei. Veien mellom disse sjekkpunktene velger du selv.

Du kan for eksempel velge en kort rute, som gjerne er mer kupert og skogstier som underlag, eller en lengre rute med mindre kupert og raske underlag.

LØPEBESKRIVELSE

Det er fitt veivalg mellom sjekkpunktene. Her er likevel noen alternativer. Klikk på overskriftene for å se hele ruta. Derfra kan du også laste ned GPX og lagre på klokka.

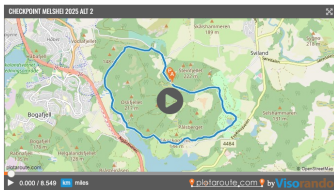
Alternativ 1

En kort variant (mulig å løpe kortere) med mer navigering i stien mot Arboretet og et tungt og krevende strekk til sjekkpunkt 3:



Alternativ 2

Et tryggere veivalg med mindre navigering og raske underlag, men noe lenger:



Alternativ 3,4,5,6,...

Planlegg gjerne egen rute med verktøy som onthegomap.com eller plotaroute.com

Start

Start går fra Si-hytta og estover langs veien mot Skogsprett klatrepark.

1. Checkpoint Coffeeberry

58.812855, 5.814179

Første sjekkpunkt er Checkpoint Coffeeberry som er lokalisert rett sør for kaféen i Arboretet. Ved flaggstanga. Fra starten ved Si-hytta er stort sett nedoverbakke. Flatt og asfalt i begynnelsen og så grus, sti og terreng nedover mot Arboretet. Det er mange veier og stier så pass på og ikke ta feil vei i et kryss! Det finnes også alternative ruter sør for gården Myklebust, som kanskje er litt kortere, men røffere terreng. Det er tillatt å "hutte svinger" og løpe utenfor veiene men vis hensyn til beplantning og turgåere i Arboretet! Dette strekket er i underkant av 2 km.

2. Checkpoint Løplabbet

58.811096, 5.776300

Fra Arboretet går kursen vestover mot badeplåsen i vestenden av Bråsteinvatnet. Checkpoint Løplabbet ligger ved grusbånen rett østlig fra veien. Terreng med sjekkpunktet er stort sett grus- og stogsti. Det begynner med svak stigning opp fra Arboretet til ca 3,5 km ut i løpet før det går nedover mot Bråsteinvatnet. Det er ikke så mange veivalg å vurdere. Man må gjennom et gårdstun og ei grind. Vis hensyn og lukk grinda. Her er det også sjans for å komme i kontakt med husdyr.

3. Checkpoint Jærbakeren

58.826003, 5.783911

Fra Bråsteinvatnet må man sette kursen nordover mot Melsheia igjen. Checkpoint Jærbakeren ligger langs veien ved Rogaland Sparebank Arena, ved trappa ned fra veien til bygningen. Terreng fra Bråsteinvatnet til Checkpoint Jærbakeren er utfordrende med mange alternative stier og det er mye motbakke. Her kan man velge å løpe en lengre runde på grus og raskt underlag eller ta en kortere men variert på sti og terreng det du tar alle høydemeterne i starten. Dette strekket er mellom 2 og 3 km avhengig av veivalg. Stigningen er på mellom 115 og 190 meter.

Mot mål

Fra Checkpoint Jærbakeren kan du kjenne lukten av deilig gjærbaust levret av Jærbakeren fra kiosken i Si-hytta. Nå er det korteste vei til mål som gjelder. Mål er ved Si-hytta og siste strekk blir da langs Melsheiveien sør-estover. Strekket er på ca 700 meter med svak stigning på start. Når du passerer spidehytta vil det være merket løype inn på et opplag. Følg merkingen som leder deg rundt parkeringsplassen. Husk å registrere målplasseringen med brikken din.

FASILITETER

Ved Si-hytta er det toaletter, duoj, kiosk og speaker. Checkpoint Melshei arrangeres samtidig med Hardhausen, så det vil være mye folk og god stemning i området.

Det vil være livesresultater. Link publiseres i god tid. I etterkant vil det også være GPS sporing på Livevox slik at man kan sammenligne veivalg og mellomtider.

GIENNOMFØRING

Anbefalt oppmøte ved Si-hytta er kl 10:30. Nøyaktig start tidspunkt offentliggjøres på denne siden i god tid og vil også være tilgjengelig på oppslagsstavle på arena.

Ved oppmøte henvender du deg i sekretariatet og får utdelt et kart over Melshei med sjekkpunktene markert og en brikke for å registrere tid og sjekkpunktspassingering.

15 minutter før start vil det være en løperbrif der tidtabellbrikkene demonstreres.

Kort oppsummert fungerer det slik:

- Fest brikken rundt en finger mens du løper
- «Stemple» med brikken på hvert sjekkpunkt
- «Stemple» ved målplassering
- Gå rett til sekretariatet og få avlest tid og mellomtider
- Lever inn brikken

I etterkant vil det bli fortløpende premieutdeling, Vaffer, bolle, kaffi i kiosken og god stemning.

Sam arbeidspartnere:

