

INFO - HOF TOPPERS ULTRALØP 2016.

Må leses av alle deltagere og evnt. de som kjører følgebil, før start.

- Start, mål og sekreteriat er ved Hof skole, ca 1 km nor for Hof Sentrum.
- Startnummer etc må hentes senest 45 min før start.
- Starttider: Hof Toppers Ultraløp 75 km, kl 09.00
Hof Toppers Ultraløp 46 km, kl 11.30
- Du får utlevert startnummer som festes på brystet med sikkerhetsnåler. Tidtakerbrikke, som festes på det ene håndleddet og medbringes til hver topp. Registreringspunktet (O – post plate) er godt merket på hver topp, du er registrert da det «blinker» i brikken din.
Alle deltagere er ansvarlige for at tidtakerbrikke blir innlevert til arrangøren umiddelbart etter målgang. For 46 km løpere er det registrering på 4 topper og for 75 km løpere er det registrering på 6 topper.
- **Merking:** Langs veier er løypa merket med skilter. Ca 50 - 100 m før hvert kryss står det et skilt med pil, hvilke retning løypa går. Ca 50 - 100 m etter hvert kryss står det en pil rett frem for å bekrefte at dere er på riktig vei. Det vil også være røde og hvite merkebånd der det er lang avstand mellom kryss. Fra drikke / matstasjonene og opp til toppene er stiene merket med røde og hvite bånd.
På grunn av at vi arrangerer Hof Toppers Duathlon samme dag, gjør vi oppmerksom på at all merking på veier er på høyre side av veien.

Mat / drikke stasjoner 75 km Ultra, 46 km i parentes:

Kanelen	4,5 km og 6,5 km	Vann, sportsdrikk
Tuftfjell	16 km og 20 km	Vann, sportsdrikk, banan, brødsriver
Hof skole	29 km	Vann, sportsdrikk, banan, brødsriver
Skibergfjell	40 og 42 km (11 og 13 km)	Vann, sportsdrikk, banan, brødsriver
Hovåsen	50 og 54 km (21 og 25 km)	Vann, sportsdrikk, cola, banan, brødsriver
Djupdalskjenn	58 og 61 km (29 og 32 km)	Vann, sportsdrikk, cola, banan, brødsriver
Ravnåskollen	69 og 70,5 km (40 og 41,5 km)	Vann, sportsdrikk, cola, banan, brødsriver

På brødsriverne er det smør med saltpølse eller smør med sjokoladepålegg.

Vis varsomhet, vanlige trafikkregler gjelder. I hele løypa kan deltagerne møte motgående biler/trafikanter.

Alle må følge oppmerket løype, ikke lov å ta noen snarveier. Før hver drikke / matstasjon varsles det med et skilt som det står, «sykkelparkering 200 meter». På hver drikke / matstasjon skiltes det med avstand til neste topp og avstand til neste drikke / matstasjon.

- Etter å ha besøkt hver topp, skal man alltid følge samme oppmerkete løype tilbake til sykkelparkeringen.
- Når deltagere møtes på stier, skal deltager på vei til toppen, vike for den som har vært på toppen.
- Deltagere som ikke ligger an til å klare å være i mål senest kl 22.00, kan bli tatt ut av løpet.
- Meld fra til sekretariatet (tlf 90947189) eller nærmeste vakt så raskt som mulig hvis du gir deg.
- Hjelp under veis: Deltagerne har lov til å motta mat og drikke under veis.
- Kl 08.45 og kl 11.15 vil det være fellesmøte og briefing, for henholdsvis 75km og 46 km.
- Til de som kjører følgebil, ber vi om at dere viser forsiktighet under løpet. Det er ikke anledning til å kjøre bil opp Grønnskjenneveien (til Skibergfjell), opp til sykkelparkering ved Djupdalskjenn og opp til Tuftfjell (her stenges veien for følgebiler ved glattkjøringsbanen og Kleppan).
- Meld fra til sekretariatet (tlf 90947189) eller nærmeste vakt så raskt som mulig hvis du gir deg.
- Vi har også egen face book side som heter «Hof il Toppers Ekstremsport»:
<https://www.facebook.com/groups/Hof.Toppers.Duathlon/>
Info siste uke vil bli lagt ut på denne side, be om å bli medlem.
- Ellers kan vi nevne at vi også arrangerer Hof Toppers Duathlon 5 topper og 10 topper samme dag.
Startidspunkt: Hof Toppers Duathlon 10 topper er kl 09.30. Hof Toppers Duathlon 5 topper er kl 11.00.
- **En liten oppfordring til alle dere som er meldt på:** Vi ønsker flere deltagere, fint hvis dere kan utfordre noen andre til å være med. Det er fortsatt mulig til å melde seg på. Påmeldingsfrisen er innen torsdag 11/8 kl 19.00. På forhånd, takk!
- **Miljø:** Vi oppfordrer alle deltagere til ikke å kaste søppel ute i naturen, ta med all søppel til matstasjonene!

GOD TUR!

Hof Toppers Duathlon
Tom Arne Akerholt
Arrangementsleder
Tlf 91324461

