

INFO - HOF TOPPERS DUATHLON 2016.

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

- Deltagerne tar seg rundt på eget ansvar med sykkel, hjelm er obligatorisk.
- Av sikkerhetsmessige grunner skal mobiltelefon medbringes under konkurransen.
- Deltagerposen hentes i sekretariatet ved Hof Hallen / Hof skole fra kl 07.30 lørdag morgen. Hent posen så tidlig som mulig, og senest 45 min før start.
- I deltagerposen vil det ligge, startnummer og tidtakerbrikke. Startnummeret festes foran på sykkelen. Utlevert tidtakerbrikke må festes til håndleddet og medbringes til hver topp. Registreingspunktet (O-post plate) er godt merket på hver topp, dere er registrert da det «blinker» i brikken deres. Alle deltagere er ansvarlig for at brikken blir innlevert umiddelbart etter målgang. Vi gjør oppmerksom på at det ikke er noen registrering på topp 1 (vi sykler forbi topp 1 uten registrering), det vil si at første registrering er på topp 2, Skibergfjell.
- **Merking:** Der hvor man sykler 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 sykkelparkeringene og opp til toppene er stiene merket med røde og hvite bånd. Noen steder (der man sykler) er det merket med gule bånd, her må dere vise ekstra forsiktighet.
- **Vis varsomhet, vanlige trafikkregler gjelder. I hele løypa kan deltagerne møte motgående biler/trafikanter. Viktig å holde til høyre hele tiden. Brudd på trafikkregler og uaktsomhet kan føre til at deltagerne blir tatt ut av rittet/løpet og ingen sluttid vil bli registrert.**
- Alle må følge oppmerket løype, ikke lov å ta noen snarveier.
- Sykkel parkeres ved oppmerket plass og det vil stå vakter på hver sykkelparkering. Viktig at dere legger fra dere syklene der dere får anvist plass av vaktene. Sykkelparkering varsles med skilt, 200 meter, før parkering.
- På hver sykkelparkering vil det skiltes med avstand til neste topp og avstand til neste sykkelparkering.
- 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 21.00, kan bli tatt ut av løpet.
- Meld fra til sekretariatet (tlf 90947189) eller nærmeste vakt så raskt som mulig hvis du gir deg.
- Ved alle sykkelparkeringene vil det være vann og energi drikk.
- Ved passering Hof Skole for de som er med på 10 topper, er det mat servering (brødsriver med saltpølse og sjokoladepålegg + bananer). Det vil også her være anledning til å fylle opp med drikke.
- Til de av dere som ikke har betalt lisens, må det ordnes i sekretariatet lørdag morgen, vi har betalingsterminal og Vipps tilgjengelig på løpsdagen.
- Hjelp underveis: Deltagerne har kun lov til å motta mat, drikke og evnt hjelp til sykkel rep.
- Starttidspunkter: 10 topper kl 09.30 - 5 topper kl 11.00
- Start posene må være hentet senest 45 min før start.
- Kl 09.15 (10 topper) og kl 10.45 (5 topper) vil det være fellesmøte og briefing.
- 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 Djupdalstjenn og opp til Tuftfjell (her stenges veien for følgebiler ved glattkjøringsbanen og Kleppan). Vi ønsker heller ikke biltrafikk på gårdsveien bort til sykkelparkering ved Nøtnesåsen. Ingen følgebiler kan parkere der hvor det er merket sykkelparkering
- Vi har egen face book side som heter «Hof il Toppers Ekstremsport»:
<https://www.facebook.com/groups/Hof.Toppers.Duathlon/>
Det vil bli lagt ut info siste uke før arrangementet på denne siden, be om å bli medlem.
- Hof il arrangerer også Hof Toppers Ultraløp lørdag 13. august. Start Ultraløp 75 km er kl 09.00 og start Ultraløp 46 km er kl 11.30.
- **Miljø: Vi oppfordrer alle deltagere til ikke å kaste søppel ute i naturen, ta med all søppel til sykkelparkeringene!**
- **Vi ønsker flere deltagere, påmeldingsfristen er torsdag 11/8 kl 19.00.**

GOD TUR!

Hof Toppers Duathlon

Tom Arne Akerholt

Arangementsleder

Tlf 91324461