



HOF TOPPERS DUATHLON – LØRDAG 13. AUGUST 2022

Sykling – løping – sykling – løping – sykling – løping – sykling – løping – sykling – løping, osv

8 TOPPER:	63 KM SYKKEL	16 KM TIL FOTS	2.290 HØYDEMETER
5 TOPPER:	36 KM SYKKEL	10 KM TIL FOTS	1.600 HØYDEMETER
3 TOPPER:	27 KM SYKKEL	6 KM TIL FOTS	690 HØYDEMETER

For 13. gang arrangerer Hof idrettslag "Hof Toppers Duathlon". Start og mål ved Hof skole. Man sykler til angitt sykkelparkering, løper opp og ned til en topp, sykler til neste angitt sykkelparkering og løper opp og ned til neste topp, osv.

Løypa går rundt omkring i Hofs fantastiske fine natur. Syklingen foregår litt på asfaltert vei, mest skogsbilveier og noen hundre meter på sti. Løpingen foregår på stier. Hele løypa er godt merket.

En av tidligere års deltagere har beskrevet Hof Toppers Duathlon på følgende måte:

Hof toppers er den perfekte utfordringen for deg som liker å sykle, liker å løpe, liker å teste kroppen. Med tøffe bakker både opp og ned står utfordringene i kø. Klarer jeg å holde krampa borte? Kommer jeg til å orke den neste toppen? Dette er bare to av spørsmålene som melder seg underveis. Svaret er som oftest nei på det første, og ja på det andre. Konkurransen byr på vakker natur og flott utsikt fra toppene, men vi må ærlig innrømme at vi ikke får med oss all verden av dette på slutten når melkesyra bobler i lårene. Gjennomfør Hof toppers, og du er garantert et minne for livet."

Program:

Kl 06.45 – 07.30	Fremmøte, registrering 8 topper,
Kl 07.50	Fellesmøte, briefing for 8 topper
Kl 08.00	Start 8 topper
Kl 07.30 – 08.30	Fremmøte, registrering 5 topper
Kl 08.50	Fellesmøte, briefing 5 topper
Kl 09.00	Start 5 topper
Kl 10.00 – 12.15	Fremmøte, registrering Løke Challenge - 3 topper
Kl 12.35	Fellesmøte, briefing Løke Challenge - 3 topper
Kl 12.45	Start, Løke Challenge - 3 topper
Kl 13.00	Start, Løke Challenge – 3 topper, El sykkel

Vi tar forbehold om at det kan bli endringer i starttidspunktene.

Klasseinndeling:

Under 20 år (ungdom)

21 – 49 år

50 – 69 år

Over 70 år

Deltagere som ligger an til ikke å være i mål til kl 17.00 kan bli tatt ut av løpet.

Deltageravgift Hof Toppers Duathlon 2022:

	1/11 – 31/12	1/1 – 1/8
8 topper og 5 topper	550	650
Løke Challenge / 3 topper / + El s	450	550
8 topper og 5 t ungdom	400	500
Løke Challenge / 3 t ungd.	300	400

Påmeldingsavgiften øker med kr 100,- for alle klasser fra og med 1. januar 2022.

For å delta på Hof Toppers Duathlon, må alle deltagere ha Triatlonlisens.

Engangslisens innbetales ved påmelding, kr 200,- for voksen og kr 100,- for ungdom.

Regler / informasjon.

Du tar deg rundt på eget ansvar med sykkel (terrengsykkel er best egnet), hjelm er obligatorisk.

Sykkelløypa er merket med skilt (piler) i veikanten, før og etter hvert kryss, stier er merket med røde og hvite bånd. Farlige partier er merket med gule bånd.

Vanlige trafikkregler gjelder, vær varsom i kryss og bratte utforkjøringer, hold hele tiden til høyre.

På alle veier kan man forvente å møte motgående trafikk (biler).

Brudd på trafikkreglene kan føre til at man blir tatt ut av rittet/løpet.

Automatisk registrering (brikke) på hver topp (unntatt topp 1, Stordalen, hvor man sykler rett forbi).

Sykkel parkeres på anvist plass ved hver sykkelparkering.

Alle deltagere skal være "selvhjulpene", kun langing av drikke og mat er lovlig.

Det er ikke lov å få "drahjelp" av utenforstående på sykkel.

Meld fra til nærmeste vakt eller sekretariatet hvis du må bryte rittet / løpet.

Estimering av tid: 5 Topper: ca samme tid som Birkebeiner rittet.

Premiering til de beste i hver klasse. Alle som melder seg på innen påmeldingsfristen (01.08.22)

og gjennomfører, får «Hof Toppers Duathlon finisher skjorte». Sort skjorte til 8 topper,

hvit skjorte til 5 topper og gul skjorte til Løke Challenge / 3 topper.

Deltagermedalje til alle som gjennomfører.

Sekretariat, start, mål, garderober og sykkelvask er ved Hofhallen.

Nettside: <http://www.hoftoppers.hof-il.no/>

Facebook side: <https://www.facebook.com/hoftoppers/>

Påmelding: [Hof Toppers Duathlon \(deltager.no\)](http://hoftoppers.no/deltager),

Arrangementsleder: Tom Arne Akerholt
Mail: T-aakerh@online.no
Tlf. 91324461

Ytterligere info / oppdateringer vil bli gitt deltagere på mail, noen dager før arrangementet.

Velkommen til Hof, lørdag 13. august!