

Info Hof Toppers Duathlon - Løke Challenge / 3 topper 2021

Må leses av alle deltagere.

- Deltagerne tar seg rundt på eget ansvar med sykkel, hjelm er obligatorisk.
- Deltagerposen hentes i sekretariatet ved Hofhallen fra kl 09.30 lørdag formiddag. Må hentes senest 45 min før start (**husk 1 meter avstand i køen**).
- I deltagerposen vil det ligge, startnummer og tidtakerbrikke. Startnummeret festes foran på sykkel. Utlevert tidtakerbrikke må festes til håndleddet og medbringes til hver topp. Registreringspunktet (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, Hammerborgåset/Hovetåsen.
- **Starttidspunkt: Løke Challenge / 3 topper: kl 12.00 - Felles briefing kl 11.50**
- **Starttidspunkt: Løke Challenge EL – sykkel: kl 12.15 – Felles briefing kl 12.05**
- **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. **Det vil stå vakter «å vifte» med gule flagg før kryss, hvor det kan oppstå farlige trafikksituasjoner.**
- **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 vil føre til at deltagerne blir tatt ut av rittet/løpet og ingen sluttid vil bli registrert. Etter ca 4 -5 km skal dere komme fra en lite trafikkert grusvei ut på fylkesvei 35, her må dere ta hensyn til biltrafikk på fylkesveien. Biltrafikken blir ikke stoppet!**
- 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.
- 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 (**husk avstand**).
- Meld fra til sekretariatet (tlf 90947189) eller nærmeste vakt så raskt som mulig hvis du gir deg.
- **VIKTIG KORONA INFORMASJON: Hold så stor avstand som mulig. Respekter beskjeder fra funksjonærer. 1 meters regelen gjelder under arrangementet. Det vil ikke være mat/drikkestasjoner underveis, det vil si at all mat/drikke må medbringes. Garderobeser vil ikke være tilgjengelige før eller etter løpet, WC er tilgjengelig. Ikke spytt eller snør når du har personer bak deg. Hold deg hjemme hvis du føler deg syk på konkurransedagen. Engangslissens: For å unngå kø ved henting av startnummer, ber vi om at alle som ikke har triatlon lissens eller har innbetalt engangslissens ved påmelding, om å innbetale engangslissens på forhånd, dette gjøres til konto 1503 1962665 eller Vipps 24792, merkes engangslissens og navn, voksen kr 200,- ungdom kr 100,- Kvittering må vises ved henting av startnummer. Håndrens / håndspriten i start og målområdet er der for å brukes!**
- Den enkelte deltager er selv ansvarlig for at lissens er betalt.
- Hjelp underveis: Deltagerne har kun lov til å motta mat, drikke og evt hjelp til sykkel rep.
- Hof Toppers Duathlon 5 topper har start kl 08.45.
- Hver deltager som gjennomfører får medalje og finisherskjorte. I tillegg er det premie til vinner av hver klasse.
- Vi anbefaler å gå inn på vår nettside: <http://hoftoppers.hof-il.no/p/22224/nyheter>
Vi har også egen face book side: <https://www.facebook.com/hoftoppers/>
Informasjon siste dagene vil bli lagt ut på disse sidene.
- Oppdager du skadde personer underveis, meld fra til nærmeste funksjonær, er personen hardt skadet –ring 113!
- Parkering: Det er parkering til alle ved Hof skole, parker på anvist plass. Adresse: Lindsetveien 5.
- **Miljø: I Hof Toppers er det ikke lov å kaste søppel ute i naturen, ta med all søppel til sykkelparkeringene eller tilbake til mål!**

God TUR!

Hof Toppers Duathlon.

Tom Arne Akerholt

Arrangementsleder

Tlf 91324461