

INFO - HOF TOPPERS DUATHLON - 5 topper 2021

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.
- Deltagerposen hentes i sekretariatet ved hovedinngang Hofhallen fra kl 07:00 lørdag morgen. Hent posen så tidlig som mulig og senest 45 min før start (**husk 1 meter avstand i køen**).
- I deltagerposen vil det ligge, startnummer og tidtakerbrikke. Startnummeret festes foran på sykkelen. Utlevert tidtakerbrikke må festes til håndledet 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, 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. **Det vil stå vakter «å vifte» med gule flagg før kryss, hvor det kan oppstå farlige situasjoner.**
- **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 fører til at deltagerne blir tatt ut av rittet/løpet og ingen sluttid vil bli registrert. Biltrafikk vil ikke bli stoppet i noen kryss!**
- Alle må følge oppmerket løype, ikke lov å ta noen snarveier. Sykkel parkeres ved oppmerket plass og det vil stå vakter på hver sykkelparkering. Sykkelparkering varsles med skilt, 200 meter, før parkering.
- Ved hver sykkelparkering skal sykkelen legges ved anvist plass av vaktene.
- 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.
- Den enkelte deltager er selv ansvarlig for at lissens er betalt da man stiller på startstreken, se info under.
- Hjelp underveis: Deltagerne har kun lov til å motta mat, drikke og evnt hjelp til sykkel rep.
- **Starttidspunkt: 5 topper kl 08.45 - Felles briefing før start kl 08.35**
- **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!**
Til de som kjører følgebil, ber vi om at dere viser forsiktighet under løpet. Det er ikke anledning til å kjøre bil opp Grønntjernveien (til Skibergfjell) eller opp til sykkelparkering ved Djupdalstjenn. Ingen følgebiler kan parkere der hvor det er merket sykkelparkering.
- Vi anbefaler å gå inn på vår nettside: <http://hoftoppers.hof-il.no/p/22224/nyheter>
Vi har også egen facebook 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 personer hardt skadet – ring 113!
- Parkering: Det er god parkering til alle ved Hof skole, parker på anvist plass. Adresse: Lindsetveien 5.
- **Miljø: I Hof Toppers er det FORBUDT å kaste søppel ute i naturen, ta med all søppel til sykkelparkeringene!**
- Etappen opp til Skibergfjell foregår innenfor Skibergfjell naturreservat, der vegetasjon- og dyreliv vernes mot skade og ødeleggelser.
- Hver deltager som gjennomfører får medalje og finisherskjorte. I tillegg er det premie til vinner av hver klasse.

GOD TUR!

Hof Toppers Duathlon

Tom Arne Akerholt
Arrangementsleder
Tlf 91324461