

HOF TOPPERS DUATLON

INFO - LØKE CHALLENGE (3 topper) 2023 – NB! Nye starttider

Lørdag 12. august

Må leses av alle deltagere, før start.

- Deltagerne tar seg rundt på eget ansvar med sykkel, hjelm er obligatorisk.
- Deltagerposen hentes i sekretariatet ved Hof Hallen / Hof skole fra kl 09.30 lørdag formiddag. Må hentes 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. 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, Hammerborgåsen/Hovetåsen.
- **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, det er aldri mer en maks 300m mellom hvert bånd.
- **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 går løypa 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 sykkel 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.
- Meld fra til sekretariatet (tlf 93024660) eller nærmeste vakt så raskt som mulig hvis du velger å ikke gjennomføre.
- Ved alle sykkelparkeringene (Eidsfoss og Ravnåskollen) vil det være vann og energi drikk.
- Den enkelte deltager er selv ansvarlig for at triatlon lisens er betalt da man stiller på startstreken.
- Hjelp under veis: Deltagerne har kun lov til å motta mat, drikke og evt hjelp til sykkel rep.
- **Starttidspunkt for 3 topper / Løke Challenge er kl 12.00, El sykkel starter kl 12:10
Kl 11.45 vil det være felles briefing for alle deltagere.**
- Info siste dager blir lagt ut på nettsiden til Hof Toppers: [Hof IL – Hof Toppers \(hof-il.no\)](http://hof-il.no)
Og vår facebookside: [Hof Toppers Duathlon | Facebook](https://www.facebook.com/HofToppersDuathlon)
- Hof Toppers Duatlon 5 topper starter kl 09.00.
- Oppdager du skadde personer underveis, meld fra til nærmeste funksjonær, er personen hardt skadet –ring 113!
- Parkering: Det er parkering til alle ved Hof Hallen / Hof skole, Lindsetveien 5.
- **På grunn av uværet som har vært de siste dagene er det mulighet for at løypa kan bli lagt om noe fra siste sykkelparkering og inn til mål.**
- **Miljø: I Hof Toppers er det ikke lov å kaste søppel ute i naturen, ta med all søppel til sykkelparkeringene eller tilbake til mål!**
Påmeldingen er åpen til torsdag kveld kl 23.00, så utfordre gjerne en venn til å være med!

God Tur!

Hof Toppers Duatlon.

Tom Arne Akerholt

Arrangementsleder

Tlf 91324461