

INFORMASJON OM HOF TOPPERS DUATHLON 2023 (pr. 08.08.2023)

Vi setter stor pris på at du/dere hjelper til, slik at Hof il kan gjennomføre Hof Toppers Duathlon, og lørdag 12. august 2023 er det for 14. gang.

Vi har p.t. om lag 170 påmeldte deltagere, og vi forventer ytterligere påmeldinger i tiden frem til start.

Starttider:	5 topper:	kl. 09:00
	3 topper «Løke Challenge»	kl. 12:00
	El-sykkel	kl. 12:10
	Minitoppers	kl. 12:45
Vi regner med at siste deltager er i mål senest		kl.16:30

Vedlagt oversikt over alle vakter, mobilnummer og tidspunkt dere må være på plass der dere skal være vakt. I tillegg er for oversiktens del også øvrige frivillige i arrangementet inkludert på oversikten. Vennligst bekreft at dere har mottatt mailen. Sjekk også at mobilnummeret deres er riktig, gi tilbakemelding med eventuelle feil. Det tas forbehold om endringer i vaktlista.

Før dere reiser ut til oppsatte vaktposter må vaktene innom Hof Hallen (start/mål). Her tar dere kontakt med Gunnar Akerholt som er i salongen ved siden av sekretariatet/Hofhallen. Vi anbefaler at alle vakter kommer innom for informasjon, henting av utstyr og baguette.

Dere vil få utdelt gule vester, rød "crew" t-skjorte (for de som ikke har fra tidligere), oppdaterte startlister, telt ved behov (primært til sykkelparkeringer med lengst vakt), førstehjelpsutstyr samt annet utstyr og info som er aktuell på den enkelte plass. Til alle sykkelparkeringer tas det med vann og sportsdrikk.

Dere vil få en baguette pr. vakt, mens drikke må dere ta med selv. Det kan være greit å ta med en stol å sitte på. Ved regn bør det beregnes litt ekstra tid for transport og forberedelser. Og husk: det finnes ikke dårlig vær – bare dårlige klær 😊.

Hovedoppgavene til vaktene:

- Sjekk at merking er riktig da dere kjører ut til dit dere skal stå
- Gi beskjed om hvor hver deltager skal legge fra seg sykkelen (gjelder de som er vakter på sykkelparkeringene). Sykkelen må ikke flyttes etter at deltageren har løpt mot toppen
- Gi best mulig informasjon til deltagere (og publikum)
- Sørge for at privatbiler ikke får parkere der sykkelparkeringen er
- Ved skader kontaktes Gunnar Akerholt eller Tom Arne Akerholt, som igjen kontakter Røde Kors
- Det gis umiddelbart melding til sekretariatet (tlf. 9302 4660) hvis deltager bryter
- Sørge for at deltagerne løper/sykler riktig vei
- Etter at sistemann har passert må dere komme til Hof Hallen og levere utstyret dere har fått utlevert. Ta også med mest mulig merking

Ønsker dere mer oppdatering om Hof Toppers kan dere gå inn på nettsiden til Hof idrettslag hvor det fortløpende blir lagt ut informasjon. Dere kan finne ytterligere info om Hof Toppers på følgende sider:

[Hof IL – Hof Toppers \(hof-il.no\)](https://hof-il.no)

[Hof Toppers Duathlon | Facebook](#)

Husk å møte opp ved Hof Hallen i god tid før dere skal være ute på vaktpostene!

Gunnar Akerholt
Vaktleder
Tlf. 9095 3103

Tom Arne Akerholt
Arrangementsleder
Tlf. 9132 4461

Eira Baastad
Leder sekretariatet
Tlf. 9302 4660