HOF TOPPERS – LØRDAG 12. AUGUST 2023.

Sykling – løping – sykling – løping – sykling – løping – sykling osv.

5 TOPPER:	**36 KM SYKKEL**	**12 KM TIL FOTS**	**1.600 HØYDEMETER**
Løke Challenge (3 topper)	**27 KM SYKKEL**	**5 KM TIL FOTS**	**690 HØYDEMETER**

For 14. gang arrangerer Hof idrettslag "Hof Toppers". Start og mål ved Hof skole. Hof Toppers er et Duathlon hvor 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.

Konkurransen byr på vakker natur og flott utsikt fra toppene, gjennomfør Hof toppers, og du er garantert et minne for livet!

Program:

Kl 07.30 – 08.30	**Fremmøte, registrering 5topper**
Kl 08.50	**Fellesmøte, briefing 5 topper**
Kl 09.00	**Start 5 topper**
Kl 09.30 – 11.30	**Fremmøte, registrering Løke Challenge - 3 topper**
Kl 12.05	**Fellesmøte, briefing Løke Challenge - 3 topper**
Kl 12.15	**Start, Løke Challenge - 3 topper**
Kl 12.30	**Start, Løke Challenge – 3 topper, El sykkel**

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

Klasseinndeling (det året man fyller)
14 – 20 år (ungdom)
21 – 49 år
50 – 69 år
Over 70 år

Deltagere som ligger an til ikke å være i mål til kl 16.30 kan bli tatt ut av løpet.

Deltageravgift Hof Toppers Duathlon 2023:

	1/09 – 31/12	1/1 – 3/8
5 topper	550	650
5 topper ungdom	400	500
Løke Challenge / 3 topper / + El sykkel	450	550
Løke Challenge / 3 t ungd.	300	400

Triatlon lisens kommer i tillegg, kr 200,- (kr 100,- for ungdom).

Early Bird rabatt kr 200,- frem til og med 31.08.22

Kr 200,- i rabatt i perioden 19.08.22 til og med 31.08.23 og kr 100,- i rabatt 01.09.22 – 31.12.22
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.
Sykkeløypa 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 den beste i hver klasse. Alle som melder seg på innen påmeldingsfristen (03.08.23) og gjennomfører, får «Hof Toppers Duathlon finisher skjorte». Hvit skjorte til 5 topper og gul skjorte til Løke Challenge / 3 topper. Deltagermedalje til alle som gjennomfører.

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

Nettside: Hof IL – Hof Toppers (hof-il.no)

Facebook side: Hof toppers duathlon – | Facebook

Påmelding: Hof Toppers (deltager.no)

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 12. august 2023!