

INFO - HOF TOPPERS DUATLON, 5 topper 2024

Lørdag 10. 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 hovedinngang Hofhallen fra kl 07:30 lørdag morgen. Hent posen så tidlig som mulig og senest 30 min før start.
- 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 (sykler forbi topp 1 uten registrering), det vil si at første registrering er på topp 2 Vestfjellet.
- **Merking:** Der hvor man sykler er løypa merket med skilter. 20 - 100 m før hvert kryss står det et skilt med pil, hvilke retning løypa går. 20 - 100 m etter hvert kryss står det en pil rett frem for å bekrefte at dere er på riktig vei. 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 deltager 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 sykkel legges ved anvist plass av vaktene.
- Etter å ha besøkt hver topp, skal man alltid følge samme oppmerkede løype tilbake til sykkelparkeringen.
- Når deltagere møtes på stier, skal deltager på vei til toppen, vike for den som har vært på toppen.
- Det er tilgang på vann og sportsdrikk på hver sykkelparkering.
- Meld fra til sekretariatet (tlf 93024660) eller nærmeste vakt så raskt som mulig hvis du gir deg.
- Den enkelte deltager er selv ansvarlig for at triatlon lisens er betalt da man stiller på startstreken.
- Hjelp underveis: Deltagerne har kun lov til å motta mat, drikke og evt hjelp til sykkel rep.
- **Starttidspunkt 5 topper: kl 09.00 - felles briefing før start kl 08.50**

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 Vestfjellet) eller opp til sykkelparkering ved Djupdalstjern. 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 hallen / Hof skole. 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 Vestfjellet foregår innenfor Skibergfjell naturreservat, der vegetasjon- og dyreliv vernes mot skade og ødeleggelser.
- Alle deltagere som gjennomfører får medalje, de som har meldt seg på innen påmeldingfristen 1/8 får finisherskjorte.
- **Det er fortsatt mulig å utfordre en venn til å være med, vi tar imot påmelding t.o.m fredag kl 14.00**

GOD TUR!

Hof Toppers Duatlon

Tom Arne Akerholt

Arrangementsleder

Tlf 91324461