



7-fjellstur - Informasjon til deltakere

Velkommen til et morsomt og litt annerledes terrengløp. Dere har sikkert lest om løypa og arrangementet på <http://tonsbergtri.no/p/27069/7-fjellstur>, men her er litt informasjon som det er viktig at dere forholder dere til.

Da dette løpet startet opp for noen år siden, var det mellom 20 og 40 deltakere. Antallet har steget jevnt og trutt, og i fjor var det ca. 100. I år kommer vi sannsynligvis til å bli mellom 200 og 300. Vi synes det er utrolig hyggelig at så mange har lyst til å dele denne flotte opplevelsen med oss.

Løpet er gratis, men vi har inngått et samarbeid med «Aktiv mot kreft». Klubben har allerede bidratt med 5000 kroner, og vi håper du som deltaker vippser noen kroner til 10191. Merk innbetaling med "7-fjellstur".

Dette er et enkelt mosjonsløp. Tønsberg Triathlonklubb merker løypa, ordner med drikkestasjoner og har en enkel tidtakingstjeneste. Ellers er det opp til deltakerne å gjøre dette til en fin opplevelse. Vis hensyn, og hold til høyre i løypa slik at de som evt. kommer bakfra kan passere på venstre side. Hvis noen skulle ha et uhell regner vi med at de som er i nærheten hjelper vedkommende.

Parkering. Vi kan ikke parkere på parkeringsplassen til Kiwi, men vi kan parkere ved idrettsbanen og skolen. Vi kan også parkere hos Visma. Siden vi blir mange i år vil vi anbefale alle å være ute i god tid. Avtal gjerne å kjøre med andre, slik at det ikke blir så mange biler.

Påmelding. Påmeldingen stenger fredag 26/10 kl. 20.00. Du melder deg på via denne linken:

<https://www.webscorer.com/register?raceid=147169>

Startnummer. Etter at påmeldingen er stengt (fredag 26/10 kl. 20.00), vil vi lage startliste og publisere den. Fint om du sjekker listen, og finner ut hvilket startnummer du har. Skriv startnummeret på håndbaken din før de kommer til Barkåker lørdag.

Etteranmelding. Det er mulig å etteranmelde seg, men vi håper flest mulig melder seg på innen kl. 20 fredag. Sekretariatet åpner kl. 10.00 ved Kiwi. Alle som skal gå/løpe må registrere seg i sekretariatet, og skrive startnummeret sitt på håndbaken.

Puljer og oppstilling. Vi har delt opp i 2 puljer. De som ønsker å gå løypa starter kl. 11.00 uten tidtaking. De som ønsker å løpe med tidtaking starter kl. 12. For at det skal bli god flyt er det viktig at de som mener de er blant de raskeste stiller seg først i feltet. De som løper halvmaraton under 1.30 først, deretter de som løper under 1.40 osv. Dette styrer dere selv!

Startområdet. Vi blir som sagt mange deltakere. Det er viktig at vi tar hensyn til det lokale næringslivet, slik at folk kommer inn og ut på Kiwi, den lokale kafeen osv.

Målgang. Vi kommer til å lage en smal trakt inn mot mål, slik at alle passerer tidtaker. Rop ut nummeret ditt når du kommer i mål, slik at tidtaker får klokket deg inn. Hvis det kommer mange inn i mål samtidig kan det hende det blir litt kø slik at tiden blir noen sekunder dårligere enn den egentlig er, men da får vi rekkefølgen riktig. De som startet kl. 11.00 trenger ikke gå innom tidtaking.

Premiering. Premien er gleden av å ha fullført løpet 😊, og en liten kakebit.

Gule vester. Det er fint om de som kjenner løypa tar på gule vester, slik at de som er usikre på løypa kan følge en gul vest.

Løypa. Løypa er merket med røde og hvite bånd, og noen piler for å markere retning. Hvis du er i tvil om hvor løypa går, løft blikket og se etter båndene.

Forholdene. Det kan være veldig vått og glatt noen steder, så regn med å bli våt og vær forsiktig. Nevner spesielt et sted i første skogsparti hvor man hopper ned på noen planker – de er ofte ekstremt glatte. Bergene er glatte, og enkelte partier med leire er svært glatte.

Drikkestasjon. Vann og saft serveres når du er halvveis, i det du løper ut på gamle E-18 og svinger nordover. Du vil også få saft når du kommer i mål.

Søppel. Hvis du har med gels eller andre ting må du ikke kaste søppel i naturen. Ta det med til drikkestasjonen eller til målområdet.

Mobiltelefon. Ta med mobiltelefon i tilfelle du eller andre skulle få problemer eller uhell.

Løypesoper. Vi kommer til å ha to løypesopere bak siste løper

Velkommen, og lykke til!