



BEDRIFTSIDRETTE
TELEMARK



LØPE, JOGGE ELLER GÅ -
DU VELGER SELV!

VARDEN 2020 TRIMKARUSELL

Opplev mestring

14 LØP

FOR ALLE FRA 15 ÅR

LAVTERSKE

Varden trimkarusell er for alle fra 15 år. Hos oss kan alle delta uavhengig av nivå.
løpe, jogge eller gå - Du velger selv

Delta uten tid fra 15.30
Delta med tid 18.00

Et sosialt, aktiv, inkluderende og sunt arrangement for alle. Vi heier på deg!

PRIS

Før 1 Mars:

Sesongkort med/uten tid
Medlem 500,-
Ikke-medlem 700,-

Etter 1 Mars:

Sesongkort med/uten tid
Medlem 700,-
Ikke-medlem 900,-

Enkeltstart med/uten tidtaking: 100,-

INFO

INKLUDERT I SESONGKORT:

- Temakveld 23.04 18.00-20.00 med Gunhild Halle Haugen på Comfort Hotell, Porsgrunn
- T-skjorte
- Bevertning
- Startnr. med personlig navn (Ved kjøp sesongkort innen 13.04)

REGISTRERING:

Registrer deg på EQ TIMING i forkant. Start.nr kan hentes i start/målområde. Vær alltid tidlig ute. Du kan registrere deg helt frem til 10min før start.

PREMIER:

Alle som fullfører 10/14 løp får medalje

Alle som fullfører 13/14 er med i trekning av flotte premier

Det trekkes ut 3 mindre premier i hvert løp





TERMINLISTE

TEMAKVELD 23.04

Gunhild Halle Haugen er tidligere friidrettsutøver som spesialiserte seg på langdistanseløp. Hun representerte IL Runar. Hun har tilsammen 12 NM-gull fordelt på 1500 meter, 5000 meter, 10000 meter og terrengløp. Hun vil dele noen fine tips og inspirasjon til hverdagsløping. Dette er inkludert for alle som kjøper sesongkort.

18.00 Smarte teknikk tips i praksis, ute
19.00 Foredrag inne på komfort hotell, Porsgrunn.

28.04 HJELLEVANNET RUNDT
05.05 SKIEN FRITIDSPARK
12.05 STRIDSKLEV
19.05 GULSET
26.05 JARSENG
02.06 HEISTAD
09.06 LANGESUND
16.06 STRIDSKLEV

18.08 SKIEN FRITIDSPARK
25.08 GULSET
01.09 JARSENG
08.09 HEISTAD
15.09 LANGESUND
22.09 HJELLEVANNET RUNDT

VIKTIG INFO

Registrering:

Vi ber alle om å melde seg på via eqtiming.no i forkant av løpet. Hent ditt start nr i start/mål område. Skal du delta på fellesstarten ber vi deg hente ditt start nr. senest 17.45

Vi ønsker at all påmelding må gjøres via din pc/nettbrett eller telefon. Du kan melde deg på helt frem til 17.45. Vi foretar ingen manuell påmelding i sekretariatet etter 17.30.

Alle som deltar på enkelt-løp skal levere tilbake sitt start nr. ved mål-gang. Kjøper du sesongkort så er ditt start nr. personlig hele veien.

Resultatene er tilgjengelig direkte etter målgang. Deltakere i trimklassen blir oppført som fullført og deltakere i fellesstarten blir oppført med tid og plassering.

Forsikring:

Norges bedriftsidrettsforbund har ikke lisens i påmeldingen hvilket betyr at som deltaker er du ikke forsikret i regi av Bedriftsidretten. Deltakelse skjer på eget ansvar. Vi anbefaler at du har dine forsikringer i orden. Vil du kjøpe en egen forsikring for VTK 2020 kan du gjøre dette via vår hjemmeside under fanen "forsikring"

Merking

Vi merker med oransje merkebånd hvor det står Varden trimkarusell. Merkingen gjøres på høyre side i hofte høyde, men noen unntak. Merkebånd tas ned fortløpende etter hvert løp

Søppel

Vi kildesorterer restavfall og papp.

Bevertning

Meny leverer saft, kaffe, frukt og tilbehør.

Aunt Mabels sponser muffins.

I tillegg serverer vi vafler på noen av løpene.

Vi setter ut noen stoler og border så kan du sette deg ned og nyte tilværelsen.

Førstehjelp

Vi har primært førstehjelpsutstyr i målområde.

Ved større skader anbefaler vi kontakt med din lege.

Ved akutte tilfeller kontakter vi 113

Frivillig

Det krever mye innsats for Varden trimkarusell. Kunne du tenke deg å delta som frivillig på noen områder så vil vi gjerne høre fra deg.

Send post til thomas.stornes@bedriftsidretten.no for mer informasjon

Takk

Vi setter stor pris på sponsorer og partnere.

Takk for at dere gjør dette mulig.

Varden



**Ledig
løpsponsor**



LØP 1 OG 14

Hjellevannet rundt
5,2 km
Asfalt / grus
Profil: Flat

LØPSPONSOR



OM TRASEEN

LØYPA

Start og mål er ved Herkules kjøpesenter i Skien, like ved lekeplassen. Løpet er i urbane strøk og du løper på gang- og sykkelsti stort sett hele runden. Du løper mest på asfalt, men er innom grus fra 3-4 km. Dette er et populært løp og setter virkelig igang Varden trimkarusell.

PARKERING

Vi anbefaler alle kjørende å parkere på taket til Citycon kjøpesenter, Herkules. Eventuell parkeringsavgift må dekkes av deltaker. Ellers så oppmuntrer vi til og ta kollektivt eller sykle/gå

UTREKSPREMIE

Vi trekker ut 3 heldige deltakere som vinner gavekort på GMAX verdi 150,-



LØP 2 OG 9

Skien fritidspark
5,1 km
Grus / sti
Profil :Kupert

LØPSPONSOR



OM TRASEEN

LØYPA

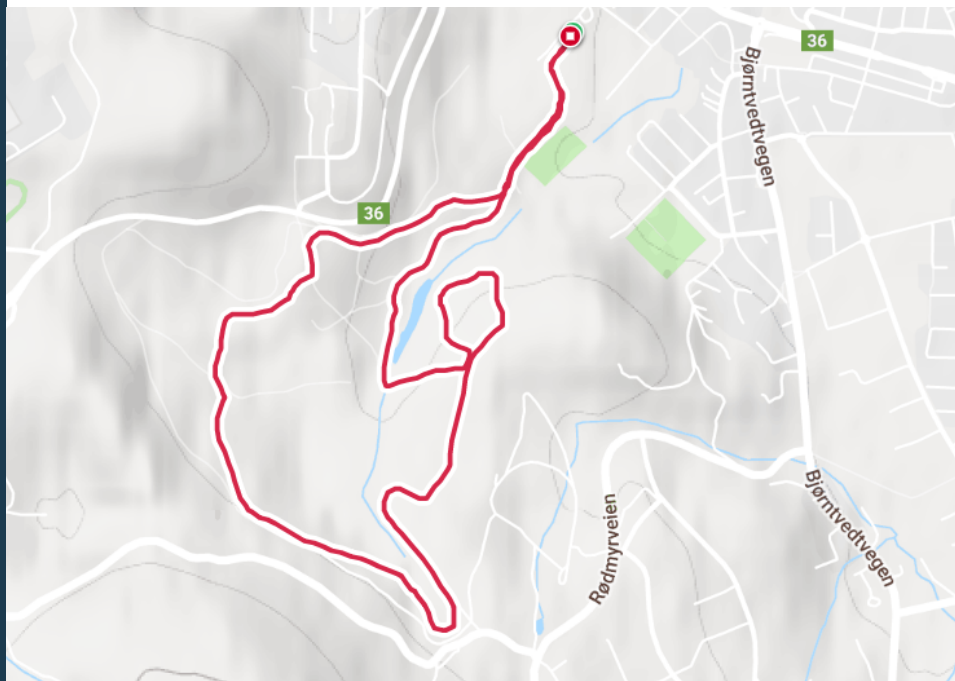
Start og mål er ved inngangen til badeland i Skien Fritidspark. Vi løper mot klokken. Løpet foregår mest på grus, men vi svinger innom enkelte lekne stipartier. De første 500m er også de siste inn mot mål.

PARKERING

Det er gode parkeringsmuligheter i fritidsparken. Det skal være parkeringsavgift fra ettermiddagen. Se www.skiensfritidspark.no for mer informasjon. Ellers så oppmuntrer vi til og ta kollektivt eller sykle/gå

UTREKSPREMIE

Vi trekker ut 3 heldige deltakere som vinner en flott premie levert av Sparebank1 Telemark.



LØP 3 OG 8

Stridsklev
5,9 km
Sti / asfalt
Profil: Mild kupert

LØPSPONSOR

**Vil din bedrift
være med på
laget?**

OM TRASEEN

LØYPA

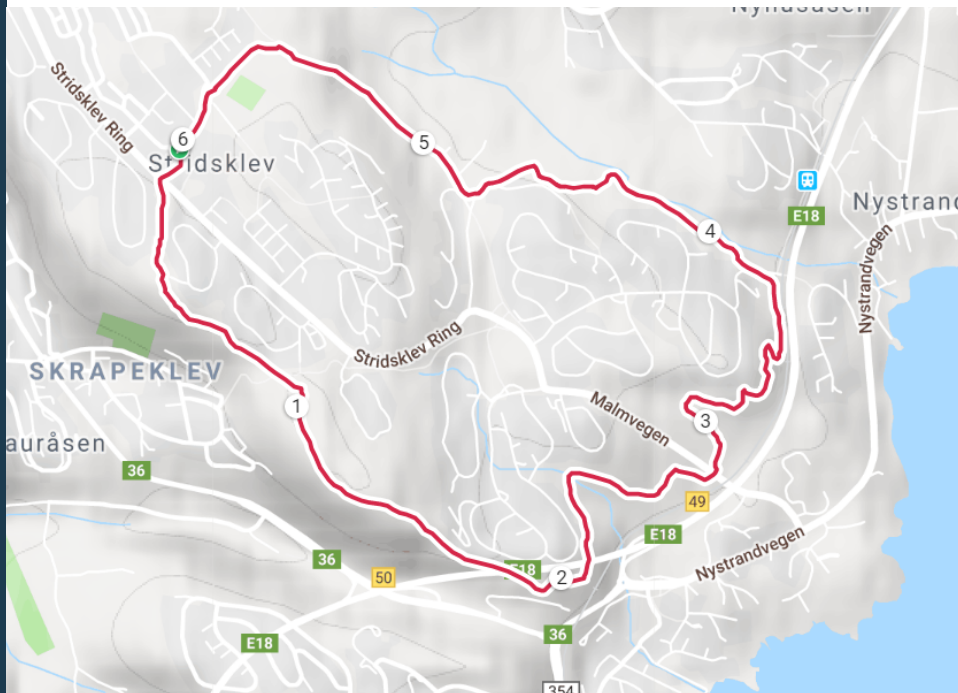
Start og mål er ved Stridsklev hallen. Vi løper den såkalte Urædd løypa. Vi løper mot klokken. Vi krysser veien over Stridsklev ring og inn i skogen. Der løper vi på et flott sti underlag og i lysløype. Det er mildt kupert de første 4 km før det går oppover de siste 2 km. Siste 1,5 km foregår en del på asfalt.

PARKERING

Det er parkeringsmuligheter ved Stridsklevhallen / Kiwi. Ellers så oppmuntrer vi til og ta kollektivt eller sykle/gå

UTREKSPREMIE

Vi trekker ut 3 heldige deltakere som vinner



LØP 4 OG 10

Gulset

5km

Grus / sti

Profil: Flat / mild kupert

LØPSPONSOR



OM TRASEEN

LØYPA

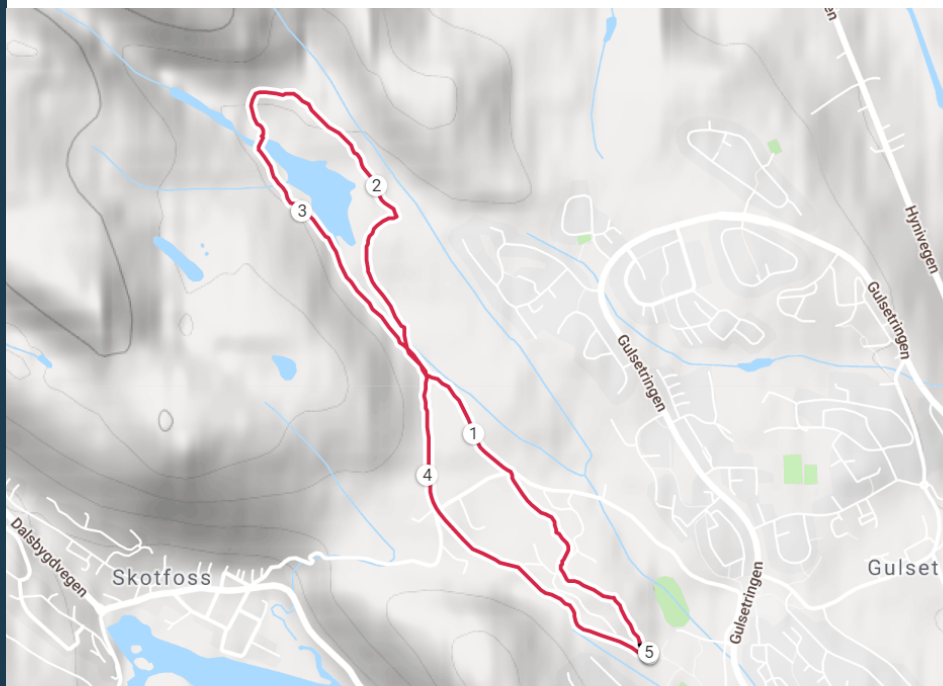
Start og mål er ved grønn slette like utenfor Kollmyr skole. Vi løper mot klokken og inn til Åletjern. Her holder vi høyre og løper rundt vannet. Når du er rundt vannet ved stranden til Åletjern får du en jevn flate på grus helt inn til mål. Vi er stort sett inne på lysløypen, men går innom noen stier rundt 2 km merket.

PARKERING

Det er stor parkeringsplass like ved Kollmyr skole. Unngå parkering like utenfor svømmehallen. Ellers så oppmuntrer vi til og ta kollektivt eller sykle/gå

UTREKSPREMIE

Vi trekker ut 3 heldige deltakere som vinner gavekort på Meny verdi 150,-



LØP 5 OG 11

Jarseng
5,6 km
Grus / sti / terreng
Profil: Kupert

LØPSPONSOR



OM TRASEEN

LØYPA

Ny trasè 2020
Start og mål er ved Jarseng sportstue. Her vil dere se IF Ørn sitt flotte område og deres helt nye skiskytter arena. Vi løper mot klokken og følger deres to naturstier. Vi løper opp mot Sanniseter og grusveien tilbake til sportstuen før vi holder videre til høyre, igjennom naturstien og over i lysløypen på baksiden. Derfra følger vi naturstien til mål.

PARKERING

Det er mange parkeringsmuligheter på Jarseng. Vi ønsker at dere parkerer på plassene til venstre like før sportstuen.

UTREKSPREMIE

Vi trekker ut 3 heldige deltakere som vinner glass fra Porsgrunns porselen



LØP 6 OG 12

Heistad

5,8 km

Asfalt / grus / sti

Profil: Kupert

LØPSPONSOR

Varden

OM TRASEEN

LØYPA

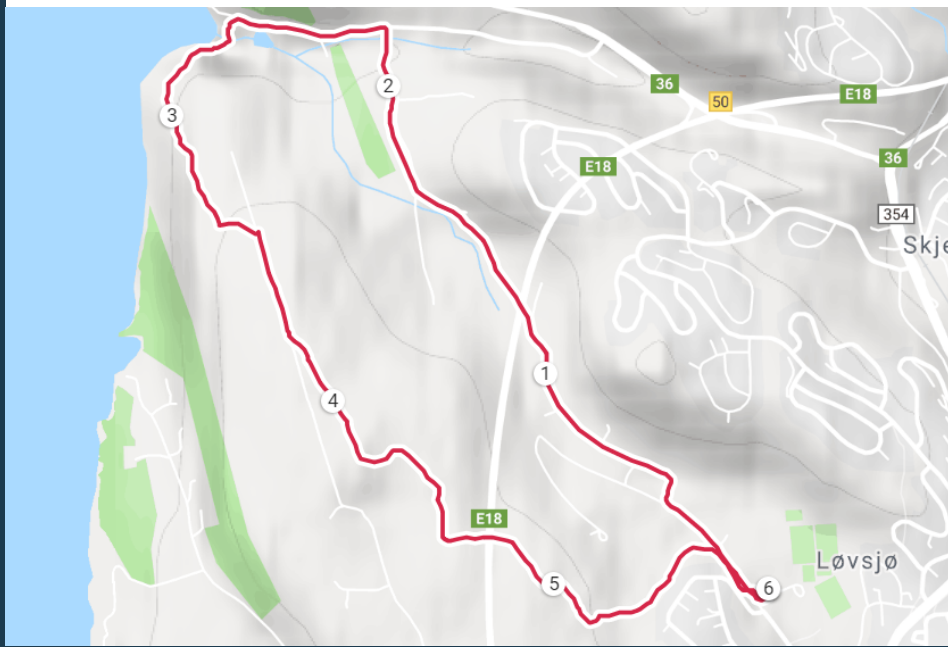
Start og mål er ved Hei IL og Heistadhallen. Vi løper mot klokken igjennom industriområdet, ned til versvika, opp frierstien. Vi kommer så igjennom skogen, over E18, innom lysløypen mot mål. Dette er et løp som gir en del grus nedover til Versvika og sti/terreng opp igjen til mål.

PARKERING

Det er fint å parkere med Heistad hallen. Ellers så oppmuntrer vi til og ta kollektivt eller sykle/gå

UTREKSPREMIE

Vi trekker ut 3 heldige deltakere som vinner 3-mnd digitalt Varden abonnement.



LØP 7 OG 13

Langesund
5,3 km
Asfalt / sti
Profil: Kupert

LØPSPONSOR

NORDIC
CHOICE
HOTELS



TM

OM TRASEEN

LØYPA

Ny trasè 2020
Start/mål er på sjøsiden av
Quality Hotell Skjærgården i
flotte omgivelser. Vi løper opp til
hoppbakken, og videre herfra
løper vi med klokken. Vi kommer
etterhvert inn i lysløypen, ned til
dammene og opp i lysløypen.
Vender etterhvert tilbake mot
hoppbakken. Derfra samme vei
tilbake til mål.

PS: Alle som deltar har fri entrè i
velvære avdelingen med badstue
og steambad, samt inngang i
Badeparken etter løpet

PARKERING

Det er gode
parkeringsmuligheter ved
hotellet og Skjærgårdshallen.

UTREKSPREMIE

Vi trekker ut 3 heldige deltakere
som vinne familiedag i
Badeparken for inntil 5 pers.

