



BEDRIFTSIDRETTE
TELEMARK



SKAGERRAK SPAREBANK

Code råd gir bedre råd.



VESTMAR**2021** TRIMKARUSELL

Opplev mestring

**LØPE, JOGGE ELLER GÅ -
DU VELGER SELV!**

LAVTERSKE

Vestmar 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 16.00

Delta med tid 18.00

Et sosialt, inkluderende og sunt arrangement for som bidrar til god folkehelse. Vi heier på deg!

TERMINLISTE

TORSDAGER

20. Mai - Studsdalen
27. Mai - Berg museum
03. Juni - Lønne "golfbane"

Sommer

19. Aug - Studsdalen
26. Aug - Berg museum
02. Sep - Lønne "golfbane"

INFO

PRIS

Sesongkort:
Medlem kr 450,-
Ikke-medlem kr 550,-

Enkeltstart kr 130,-

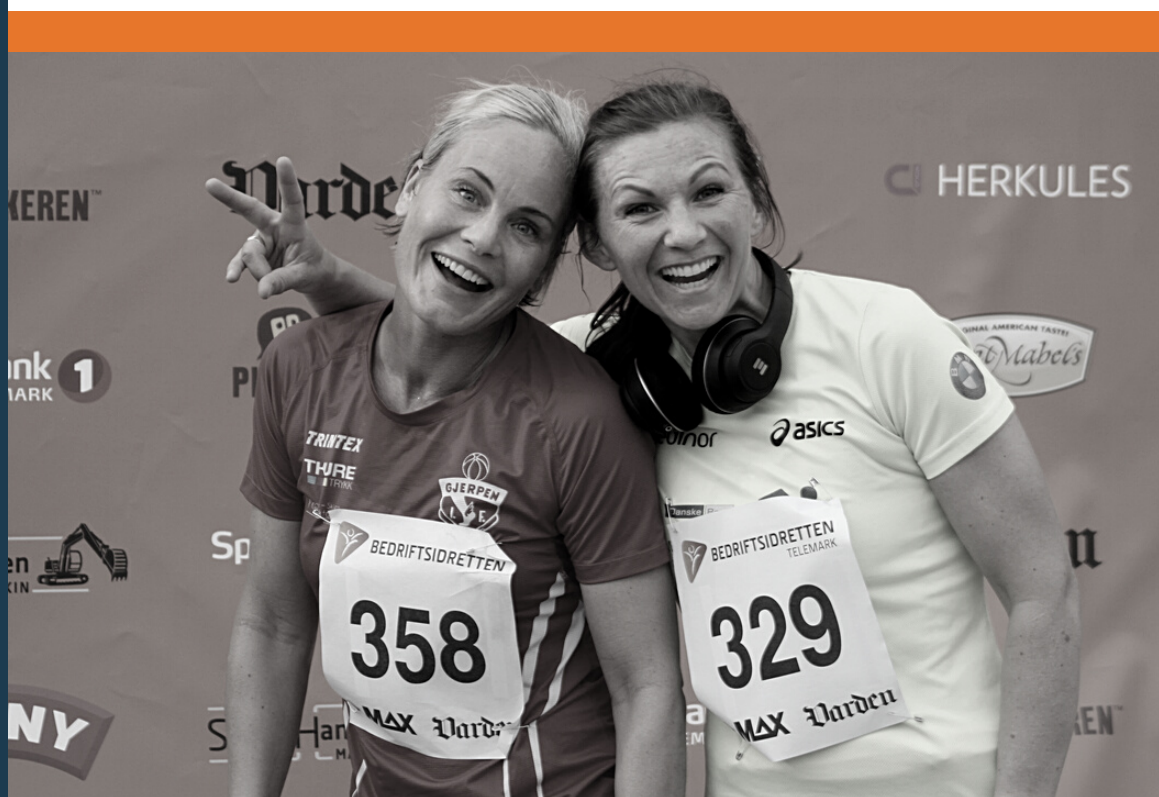
Prisen inkluderer:

- Startnummer
- Løpe t-skjorte
- Enkel bevertning
- Tidtaking og registrering
- Premie

PREMIERING

Alle som fullfører 3/6 løp får medalje

Alle som fullfører 5/6 er med i trekning av flotte premier



TAKK TIL



SKAGERRAK SPAREBANK

Gode råd gir bedre råd.



TAKK OGSÅ TIL
KRAGERØ SKI & RUNNERS MED
ØRNULF CLAUSEN I SPISEN.
SAMMEN MED FLERE BIDRAR DE TIL ØKT
AKTIVITET OG ET FLOTT LAVTERSKE
TILBUD FOR ALLE I VESTMAR REGIONEN



BEDRIFTSIDRETTE
TELEMARK

VIKTIG INFO

Registrering:

Vi ber alle om å melde seg på via eqtiming.no/vestmar trimkarusell 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. Meld deg på sesongkort allerede nå - Spar penger. Vil du kun delta per enkeltløp så kan du melde deg på en uke før hvert løp.

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

Deltakere i trimklassen blir oppført som "fullført" og deltakere i fellesstarten blir oppført med tid og plassering.

Men husk; Det viktigste er å delta

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 Vestmar trimkarusell 2020 kan du gjøre dette via vår hjemmeside under fanen "forsikring"

For mer informasjon og spørsmål kontakt oss på:
telemark@bedriftsidrett.no
47668286

Merking

Vi merker med røde/hvit merkebånd.

Merkingen gjøres på høyre side i hofte høyde, med noen unntak.

Merkebånd tas ned fortløpende etter hvert løp

Søppel

Vi kildesorterer restavfall og papp.

Bevertning

Det vil være enkel bevertning i form av vann/saft, bananer og muffins levert av Meny og Aunt Mabels. Du kan også kjøpe annet godt i kioskene ved Berg museum og idrettsbanen.

Vi setter ut noen stoler og border så kan du også sette deg ned og nyte tilværelsen og slå av en god prat med venner og kolleger.

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 Vestmar 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.

LØP 1 OG 4

Studsdaalen
5,2 km
Grus / sti
Profil: Middels

ANKOMST/PARKERING

Vi oppmuntrer alltid til å
komme syklende/gående
eller ta kollektivt om mulig.

Parkering ved Kragerø IF.
Steinmannstien 1
3770 Kragerø

Alternativt byggarasjen

OM TRASEEN

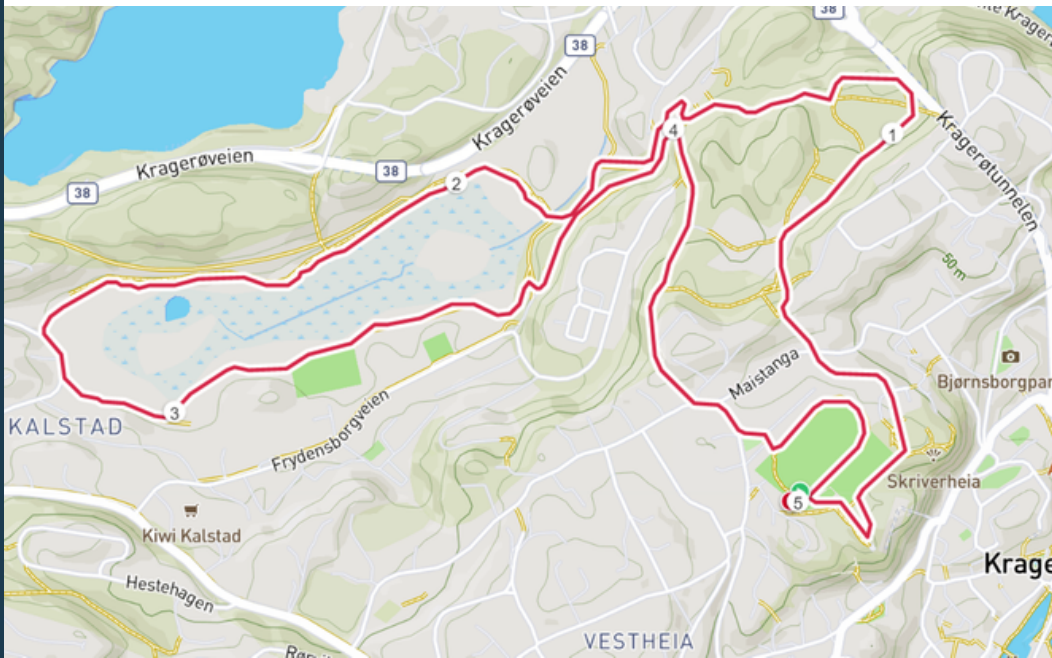
LØYPA

Start og mål på Kragerø IF stadion. Vi løper mot klokken. Først tar vi en runde utenom banen med utsikt over byen. Videre rundt og opp til hoppbakken før vi tar ned til høyre og holder lysløypen.

Vi holder også høyre rundt myra. Tilbake via grusstien, forbi Kragerø vgs. og bort til der vi kom ned fra lysløypen, like ved barnehagen. Der holder vi høyre opp til parkeringen ved hoppbakken og treningsparken.

Følger grusveien vider opp og tilbake mot stadion, rundt banen og inn til mål.

Etter løpet kan du kjøpe en god is eller kanskje en vaffel i kiosken til Kragerø IF



LØP 2 OG 5

Berg museum
4,8 km
Grus / sti
Profil : Kupert

PARKERING

Vi oppmunttrer alltid til å
komme syklende/gående
eller ta kollektivt om mulig.

Parkering ved Berg Museum

Lovisenbergveien 45
3770 Kragerø

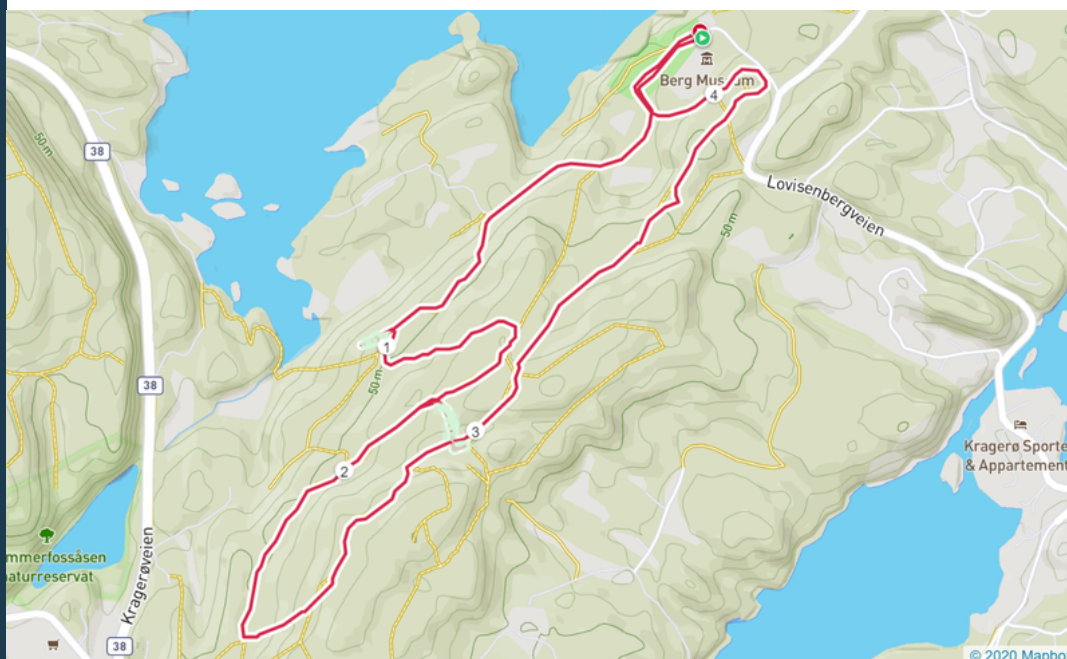
OM TRASEEN

LØYPA

Bli med til flotte Berg museum og løp i fine og historiske stier. Start/mål er hos Berg Museum og vi løper mot klokken. Vi begynner å løpe veien ned mot sjøen. Etter 400m tar vi opp til venstre inn på blåmerket sti og opp til "gammel kjøreveg".

Vi holder høyre og ned mot kalstadveien. Vi runder etter ca 600 meter tilbake mot venstre, mot ørneheia og videre mot Berg Museum. Dør første 200 meterne er også de siste 200 meterne.

Etter løpet kan du nyte en god is eller kanskje en vaffel i kiosken til Berg museum.



LØP 3 OG 6

Lønne "golfbane"
4,8 km
Sti / grus
Profil: Mild

PARKERING

Vi oppmuntrer alltid til å
komme syklende/gående
eller ta kollektivt om mulig.

Parkering ved tidligere
Lønne golfklubb.
3766 Sannidal

OM TRASEEN

LØYPA

Start og mål er ved tidligere
Lønne golfklubb i Sannidal.
Idag er det Kragerø Naturstein
som holder til her.
Vi løper mot klokken og løper
på en flott sti inn mot Lønne
Gård.

Vi holder etter hvert venstre i
det vi går inn i Lonedalen, over
heia og ut på Lønneveien.
Herfra løper vi grusveien
tilbake, men vi skal holde
høyre og over Fjellmyr.
Dette er en forholdsvis enkel
trase i meget flotte omgivelser

Etter løpet kan du nyte enkel
bevertning og slå av en god
prat.

