



BEDRIFTSIDRETTE
TELEMARK



LØPE, JOGGE ELLER GÅ -
DU VELGER SELV!

VARDEN 2021 TRIMKARUSELL

Opplev mestring

15 LØP

FOR ALLE FRA 15 ÅR

LAVTERSKE

Et sosialt og inkluderende arrangement
hvor alle over 15 år kan delta.

Deltakelse er helt uavhengig av fysisk
form.

Løp, jogge eller gå - Vi heier på deg!

Tirsdag:

Delta uten tid fra 16.30

Delta med tid 18.00

eller

fullfør på egenhånd og registrer selv i
perioden tirsdag-søndag

PRIS

Før 1 april:

Sesongkort med/uten tid

Medlem 500,-

Ikke-medlem 700,-

Etter 1 april:

Sesongkort med/uten tid

Medlem 700,-

Ikke-medlem 900,-

Enkeltstart med/uten tidtaking: 130,-

INFO

INKLUDERT I SESONGKORT:

- 15 løp
- T-skjorte
- Enkel bevertning tirsdager
- Startnr. med personlig navn
(Ved kjøp sesongkort innen 1 april)

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 30 min før start.

Meld deg på innen 1 april og du
kan vinne Mizuno løpesko.
Vi trekker ut 8 par !!

PREMIER:

Alle som fullfører 10/15 løp får



TERMINLISTE

FØR SOMMER:

20.04 HJELLEVANNET RUNDT
27.04 SKIEN FRITIDSPARK
04.05 STRIDSKLEV
11.05 HEISTAD
18.05 JARSENG
25.05 GULSET
01.06 LANGESUND
08.06 STRIDSKLEV

ETTER SOMMER:

17.08 SKIEN FRITIDSPARK
24.08 HEISTAD
31.08 JARSENG
07.09 GULSET
14.09 LANGESUND
21.09 SILJAN
28.09 HJELLEVANNET RUNDT

Ny trasè:

Siljan er et bonus løp. I tillegg må vi ta forbehold for løpet på Heistad med tanke på utbygging av ny E18. Ny trase på Heistad eller å flytte løpet til Geiteryggen er et alternativ.

Endring:

Traseene endres litt hos Skien Fritidspark og på Gulset.

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 17.30

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

Skulle det ikke passe for deg og delta den aktuelle tirsdagen kan du gjennomføre på egenhånd og registrere ditt resultat selv via din bruker i perioden tirsdag fra 16.30 til søndag 23.59

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 via vår partner, Gjensidige 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. Løypen er merket kun tirsdager fra 16.30-18.00 og merkebånd tas ned fortløpende etter hvert løp.

Søppel

Vi kildesorterer restavfall og papp.

Beverting

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. Bevertingen gjelder kun tirsdager fra 16.30 til fellesstarten er ferdig.

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



SpareBank 1
TELEMARK



NORDIC
CHOICE
HOTELS



Steen-Hansen
MASKIN 



LØP 1 OG 15

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



LØP 2 OG 9

Skien Fritidspark
5,5km
Sti / grus
Profil: Mild kupert

LØPSPONSOR



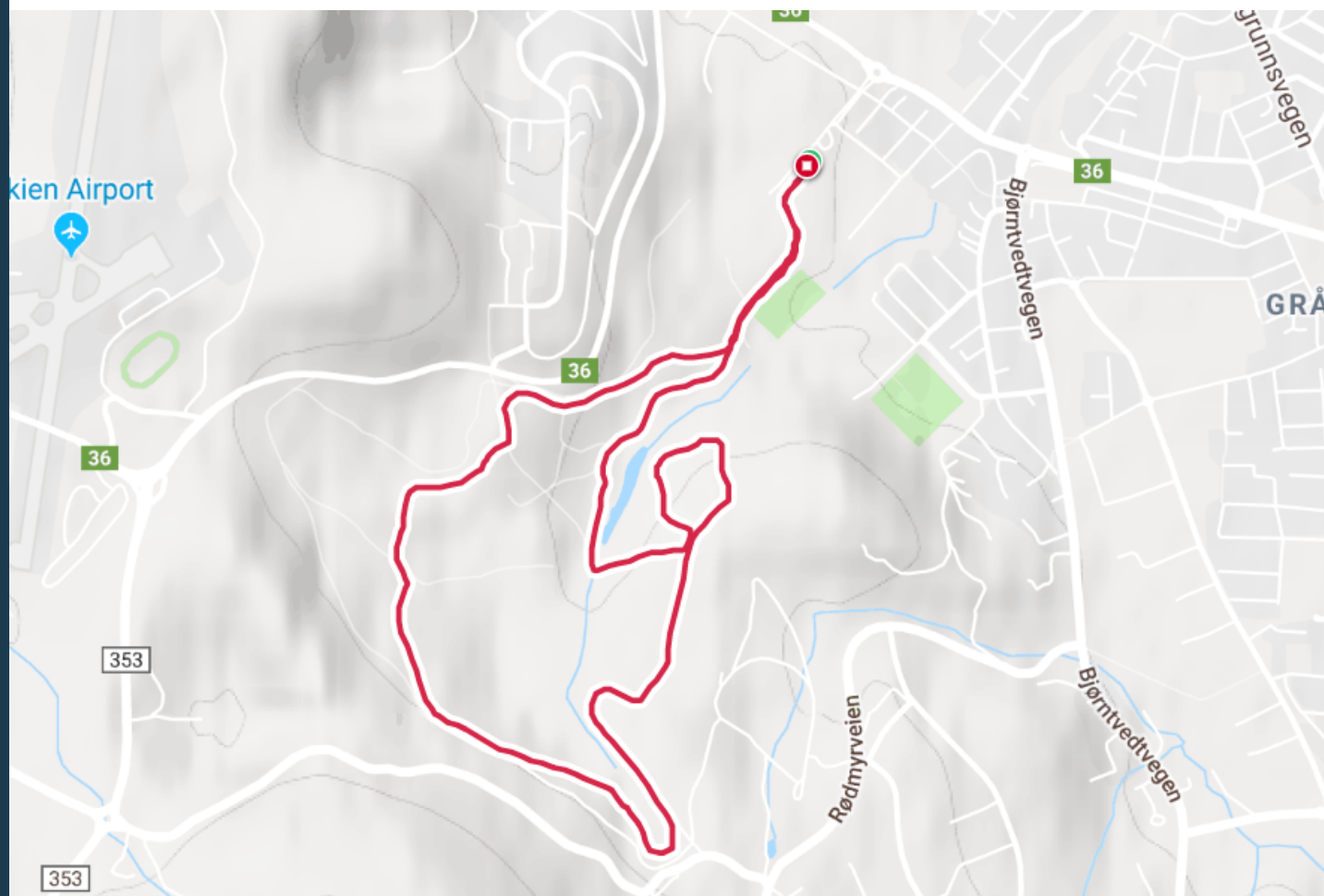
OM TRASEEN

LØYPA

Start/mål er ved hovedinngangen til Skien Fritidspark. Vi løper mot klokken. Fra start løper vort til lysløypa og holder høyre opp bakken. Vi løper lysløypa rundt og tilbake til mot. Vi kommer trolig til og flytte oss inn på noe av stinettet som en variasjon.

PARKERING

Det er parkeringsmuligheter ved Skien Fritidspark med parkeringsavgift dagtid. Ellers så oppmuntrer vi til og ta kollektivt eller sykle/gå



LØP 3 OG 8

Stridsklev

5,9 km

Sti / asfalt

Profil: Mild kupert

LØPSPONSOR

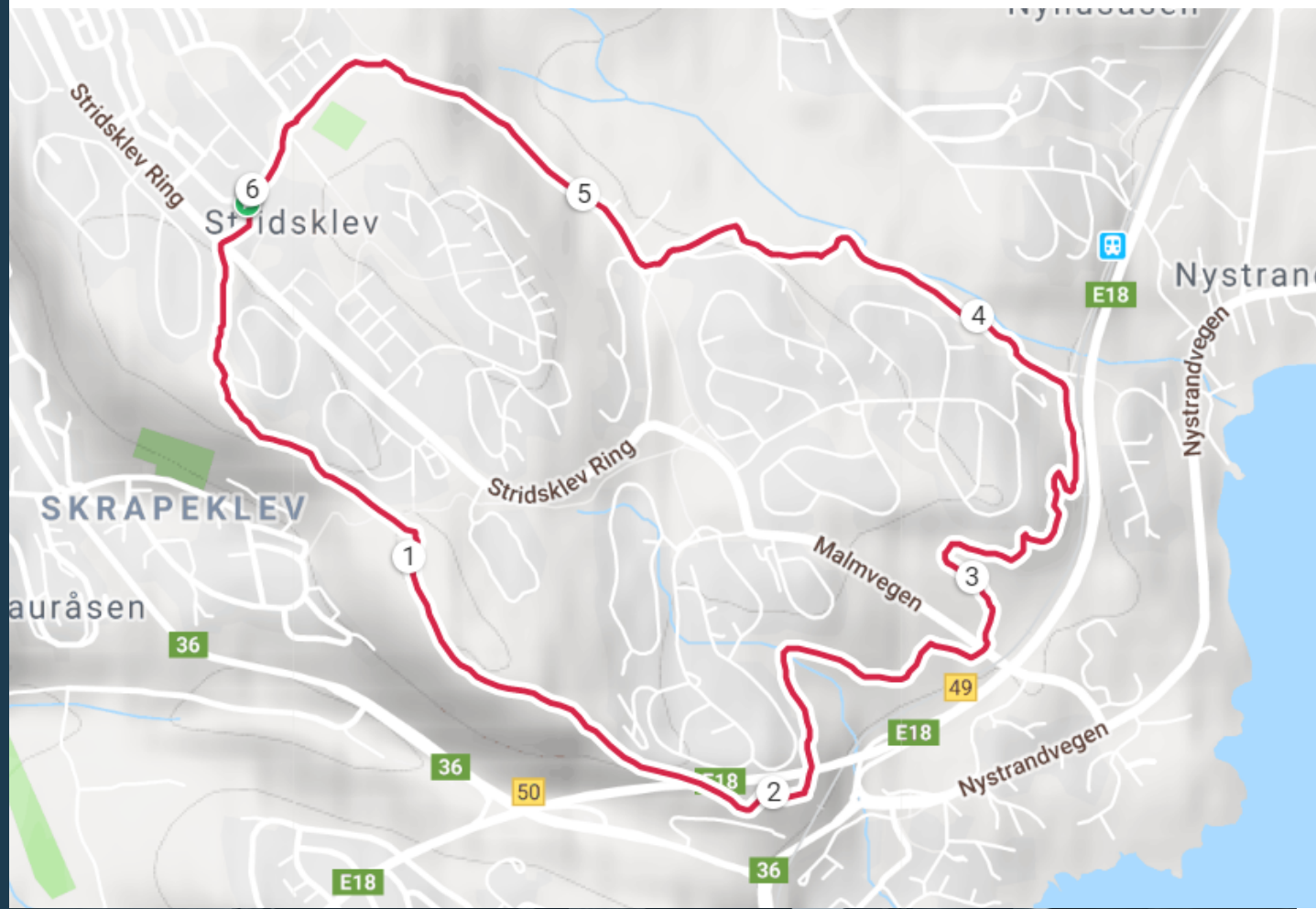
OM TRASEEN

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



LØP 4 OG 10

Heistad

5 km

Grus / sti

Profil: Mild/kupert

LØPSPONSOR

Varden

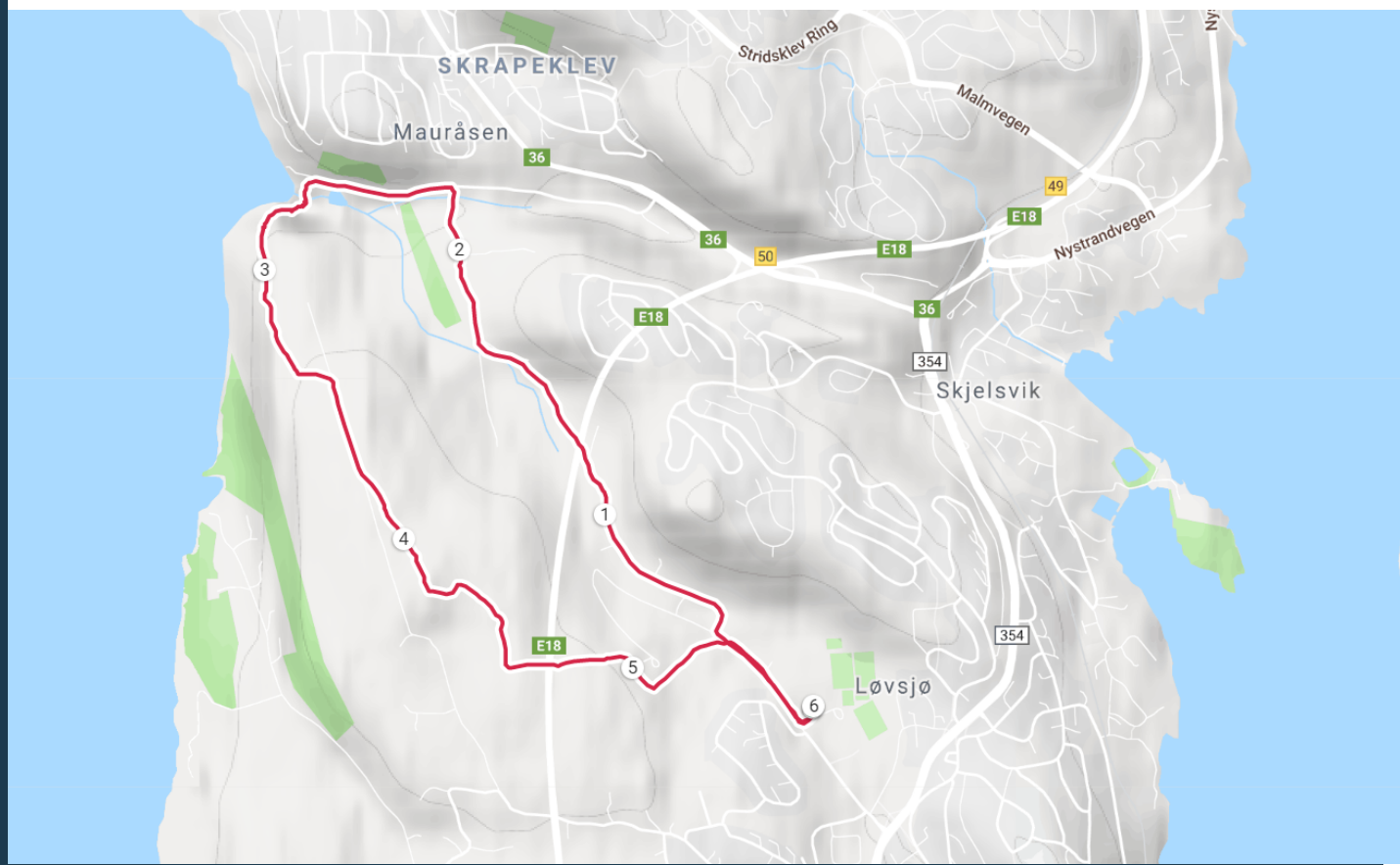
OM TRASEEN

LØYPA

Start/mål er ved HEI IL klubbhus. Vi løper mot industrifeltet og ned til Versvika. Herfra løper vi opp Frierstien på flotte stien, holder venstre og over E18. Vi kommer ut i lysløypa og ned til Lundedalen veien og tilbake til mål.

PARKERING

Det er gode parkeringsmuligheter ved Heistadhallen. Vi oppmuntrer vi til og ta kollektivt eller sykle/gå



LØP 5 OG 11

Jarseng

5,6 km

Grus / sti / terreng

Profil: Kupert

LØPSPONSOR



OM TRASEEN

LØYPA

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.



LØP 6 OG 12

Gulset

5km

Grus / sti

Profil: Flat / mild kupert

LØPSPONSOR



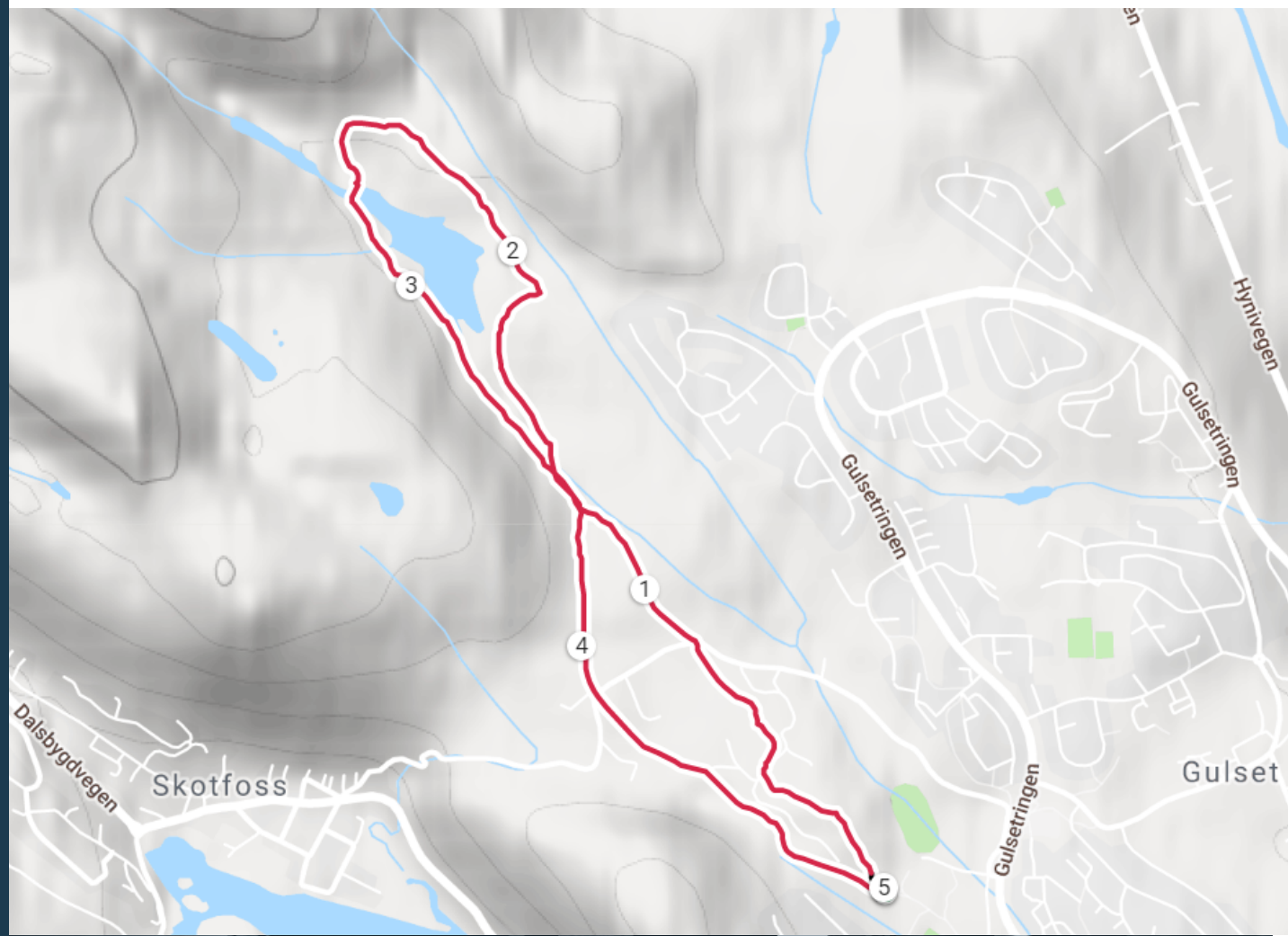
OM TRASEEN

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



LØP 7 OG 13

Langesund
5,3 km
Asfalt / sti
Profil: Kupert

LØPSPONSOR

NORDIC
CHOICE
HOTELS



TM

OM TRASEEN

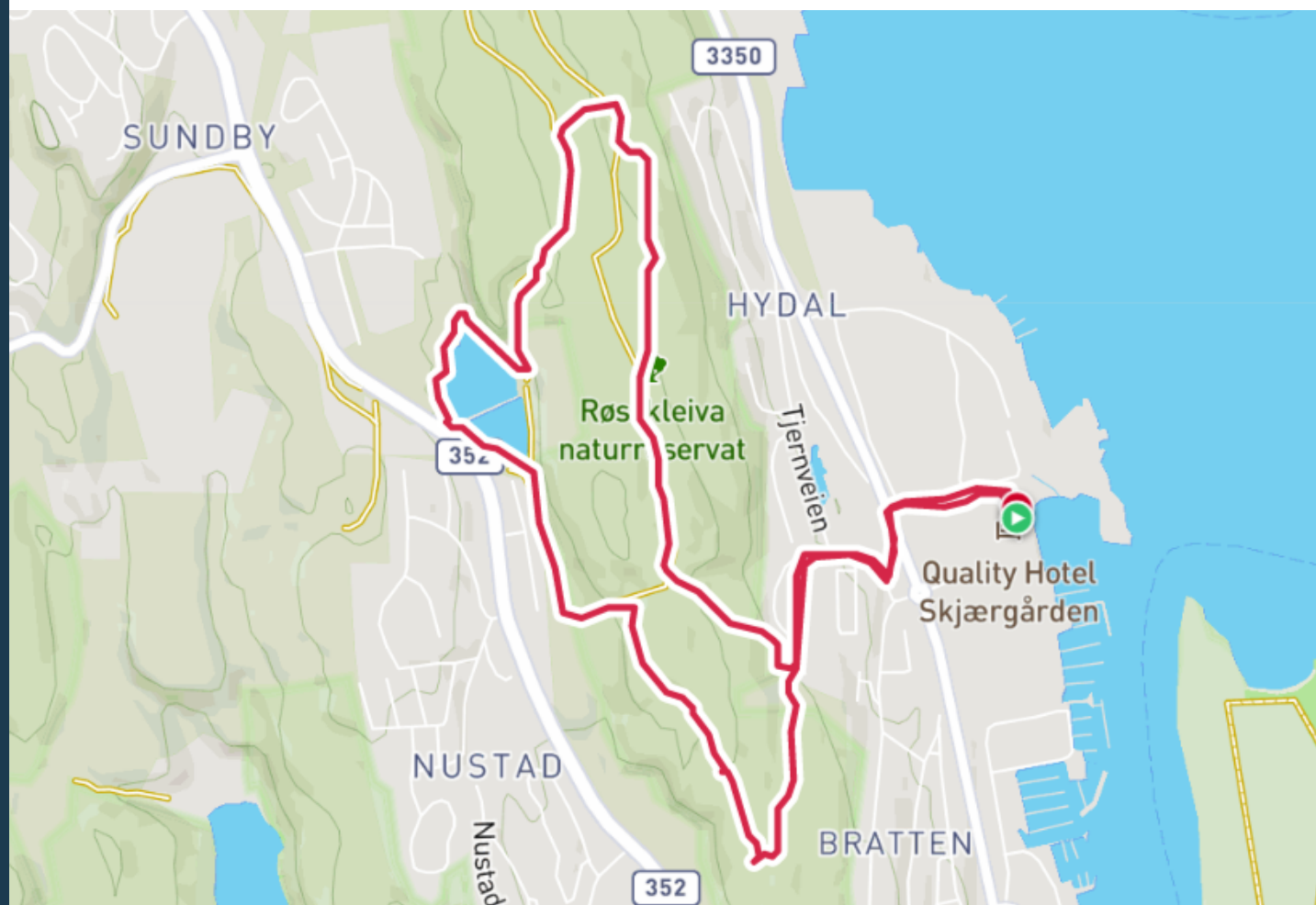
LØYPA

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.



LØP NR 14

Informasjon om SILJAN løpet kommer.
Start/mål er ved lysløypen (Blåbærvegen)