



BEDRIFTSIDRETTE
TELEMARK



SKAGERRAK SPAREBANK

Code råd gir bedre råd.

VESTMAR2022 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

19.05 Studsdalen
02.06 Berg museum
16.06 Kragerø Resort

Sommer

11.08 Studsdalen
25.08 Berg museum
08.09 Kragerø Resort

INFO

PRIS

Sesongkort:
Medlem kr 250,-
Ikke-medlem kr 350,-

Enkeltstart kr 120,-

Prisen inkluderer:

- 6 løp
- Premie ved minst 3 fullførte trim-løp
- Startnummer med eget navn ved påmelding innen 1. april
- Utrekkspremier ved sesongslutt



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 LAVTERSKEL
TILBUD FOR ALLE I VESTMAR REGIONEN



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 egne 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.

Beverting

Det vil være enkel bevertning i form av vann/saft,
Det er mulig å kjøpe noe ekstra både i Idrettskiosken
på stadion, Kafeen til Berg Museum og i butikken hos
Kragerø Resort.

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

Parkering ved Kragerø IF.
Steinmannstien 1
3770 Kragerø

Alternativt bygarasjen

OM TRASEEN

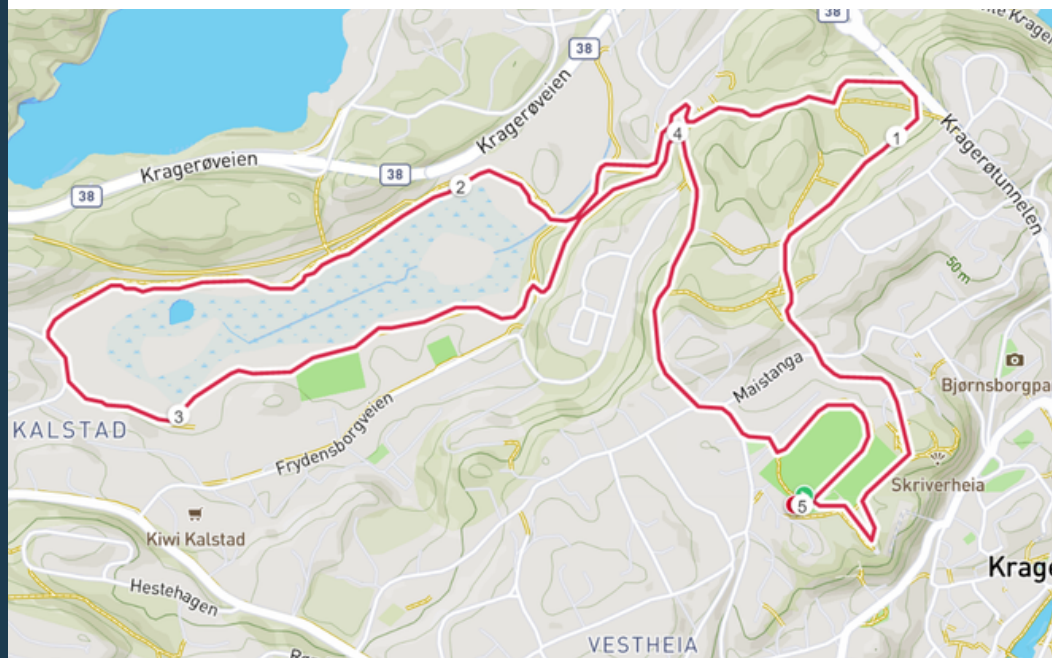
LØYPA

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

Parkering ved Berg Museum

Lovisenbergveien 45
3770 Kragerø

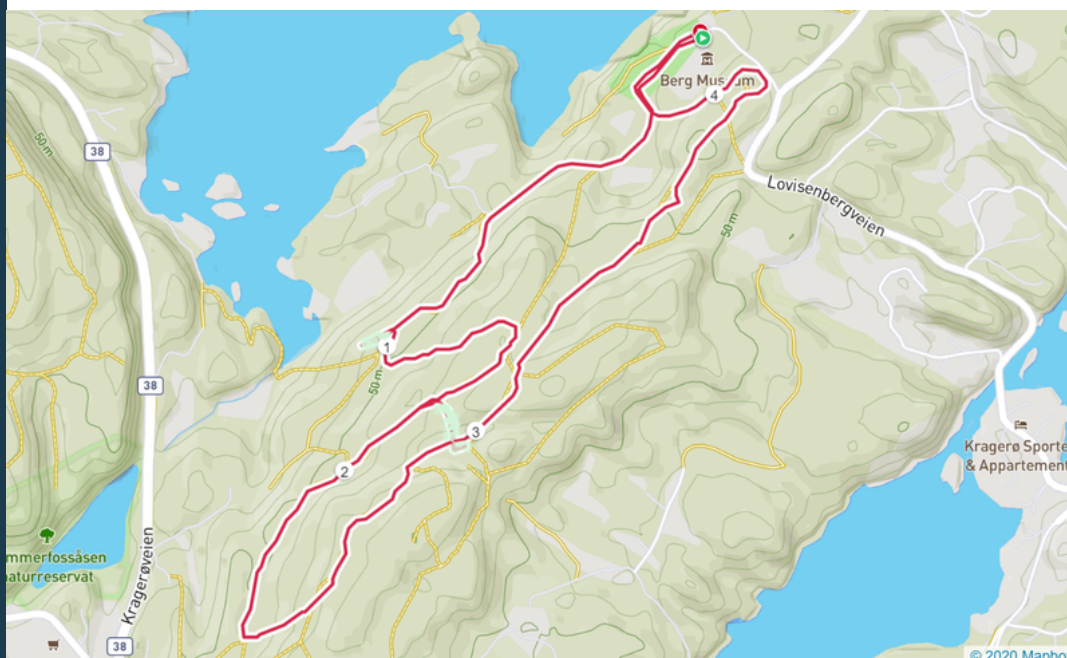
OM TRASEEN

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

Kragerø Resort
4,2 km
Sti / grus / asfalt
Profil: Medium

PARKERING

Fri parkering oppe ved Driving-Rangen til golfklubben og på P-plass nedenfor hotellet og bortenfor tennisbanene. Etter løpet får du en fin og rolig gåtur til toppen for å hente bilen ;)

OM TRASEEN

LØYPA

Bli med til flotte Kragerø Resort. Start er oppe ved bassenget ved Kragerø Resort og mål er nede ved Beach Club. Løypen er ca. 4,2km og vi løper med klokken.

Starten går litt på asfalt før vi går inn på sti, med gradvis stigning de første 1,8km til Solbergheia i retning Ørvik. Her holder vi høyre og vender snuten tilbake mot Resorten, men da ned via hyttefeltet i panoramaveien. Så holder vi venstre og på asfalt ned til Beach Club. Fra resorten og ned til Beach Club er det ca. 800m på golfbil vei. Mål like før Beach Club.

Ved målgang oppmuntrer vi til å bli igjen på Beach Club. Her kan du bade, slappe av og kjøpe god mat og drikke.

Alle som er meldt på og deltar er med i trekningen av Polar Pulsklokke, HOKA løpesko, 4 frysebokser med tilbehør. I tillegg kan du få avslutte kvelden inne i spa-avdelingen for kun kr 150,-

