



# PM



## TØFFEN

Tirsdag 26. desember 2017

Larvik OK ønsker velkommen til årets utgave av Tøffen fra vårt klubbhus på Tanum (Tanumveien 71). Vi merker fra f.v. 302 fra Larvik mot Helgeroa.

### Løpsforhold:

Det er pr. 24.12 nesten helt bart i terrenget, men isete på småveier og store stier. Det er meldt mildvær fram til løpet og vi regner med at mye av isen forsvinner innen start. Vi anbefaler uansett pigger under skoene.

Det er forbudt (og farlig!) å bevege seg ut på isen på vannene i terrenget.

Det er tillatt å løpe på dyrket mark. De jordene som er aktuelle på veivalg er i all hovedsak godt løpbare (slått, men ikke pløyd).

### Kart:

Kartet er revidert den siste måneden i aktuelle løpstrasséer. Det er digitaltrykket, og har målestokk 1:7.500 med 5m. ekvidistanse.

### Løyper:

Løype	Start	Lengde	Poster
Tøffen	11:00	10,8 km	18
Tøffeln	11:00	5,8 km	9
Tøfflus	11:01-12:00	3,2 km	8
Tøffer'n	11:01-12:00	2,2 km	7



**Tøffen**, er i år «tøffe tak» og har mange varierte og gode tekniske utfordringer i løypen. Det er flere gode veivalgsstrekker med mange alternativer. Vi håper deltakerne i år er "tøffe" nok til å ta sjansen på å avgjøre med egne veivalg? Det blir bemannet en væskepost (med temperert saft) etter ca. 5 km.

**Tøffeln** er også variert og har gode veivalgsstrekker og kortere karttekniske strekker.

**Tøfflus** har fri start. Den er litt «snillere» lagt enn Tøffeln og er egnet for de eldste og yngre løpere.

**Tøffer'n** er N-nivå og har fri start. Kart får dere på klubbhuset før du går til start.

### Start:

Alle har samme startsted, merket 500 meter nordøstover tilbake på grusveien mot Larvik.

### Etter løpet:

Vi tilbyr garderobes og dusj. Så håper vi også at du kan kose deg med litt julestemning og vår kiosk inne i storsalen på klubbhuset.

Premieutdelingen foregår også innendørs så fort løypene og løpere er klare.

**Vel møtt og lykke till!**