



PM



TØFFEN

søndag 28. desember 2014

Løpsforhold:

Det er flotte løpsforhold i terrenget med barfrost, men det er stedvis is på stier og veier. Noen jorder er høstsådd og derfor forbudt å løpe over. Disse er rødskravert på kartet.

Sterk kulde de siste dagene åpner mulighetene for løping over vann/tjern i løypene. Det er målt 10-13 cm is på Bakkanetjønnna, Steinsholtjønnna og Ulfsbak. Hold dere unna bekkefar – se eget kart vi henger opp på klubbhuset og på start med rødskraverte usikre/farlige områder. Dette er ikke merket av på løpskartene. Vi presiserer at kryssing av vann skjer på eget ansvar!

Kart:

Kartet er revidert den siste måneden i aktuelle løpstrasséer. Det er digitaltrykket hos Konkylie Data, og har målestokk 1:10.000 eller 1:7.500 med 5m. ekvidistanse.

Løyper:

Løype	Start	Lengde	Poster	Målestokk
Tøffen	11:00	8,7 km	16	1:10000
Tøffeln	11:00	5,2km	12	1:7500
Tøfflus	11:01-12:00	3,1 km	8	1:7500
Tøffer'n	11:01-12:00	2,5 km	8	1:7500



Tøffen, 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 væskestasjon (med temperert saft) ved kryssing av en grusvei etter ca. 4,5km. **Tøffeln** er også variert og har gode veivalgsstrekker og kortere karttekniske strekker. **Tøfflus** har fri start. Den er «snilt» lagt 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 i år, merket 1,4 km nordøstover tilbake på grusveien mot Larvik. Det er flatt, og du løper dit på 6 minutter i rolig tempo.

Liveresultater:

Vi kjører livetjeneste inne på klubbhuset under løpet med 2 meldeposter. Dette blir også tilgjengelig på eqtiming.no.

Etter løpet:

Vi tilbyr garderobes og dusj. Så håper vi også at du kan kose deg med julestemning og liveresultater på storskjerm i storsalen på klubbhuset. Vi lager en enkel kiosk.

Vel møtt og lykke til!