

Ellevilla sprintstafett

onsdag 20. juli klokka 18:00



Larvik OK inviterer til treningsløp i form av en sprintstafett, med to personer på laget som løper to etapper hver. Stafetten er åpen for løpere fra alle klubber, det er sikkert nok av folk som er lei ferie, sjø, soling og generell avslapping!

Oppmøte klokka 18:00, fellesstarten går klokka 18:30.

Arena: Bak i hagen på Ellevilla, Colin Archers gate 4. Merka fra rundkjøringa på Herregårdssletta ved Larvik kretsfengsel.

Parkering: Nede ved Skottebrygga, på Indre havn eller i tilstøtende gater.

Opplegg: Stafetten kan gjennomføres med 2 løpere og 4 etapper.

Påmelding: I Eventor (velg «vis treninger» under «Kategori») så fort som mulig og helst før tirsdag 19. juli klokka 20:00 for at vi skal trykke nok kart. Åpent for løpere fra alle klubber.

Link til påmelding: <http://bit.ly/EllePåmelding>

Lagoppstilling: Lagoppstilling gjøres av oss basert på påmeldte løpere til stafetten.

Informasjon: I tillegg til innbydelsen i Eventor har vi et Facebook-arrangement.

Link til arrangement: <http://bit.ly/ElleFjasbok>

Kart: Utsnitt av sprintkartet Larvik 1:4000 2,5 m ekvidistanse

Toalett og vask: Toalett er tilgjengelig. Etter løpet kan en dukkert i sjøen anbefales, men en stk. dusj finnes for dem som trenger det.

Ellevill treningsløpsleder: Tom Kristensen (mob 9516 1107 / epost 2mkristensen@gmail.com)

Ellevill treningsløypelegger: Tobias Kristensen

Kortreist løperdrikke: Saft fra Juno på Torstrand

Bli med, da vel!