



PM



TØFFEN

søndag 29. desember 2019

Løpsforhold:

Det er nå fine forhold for løping i terrenget. Søndag er det meldt mange varmegrader og stort sett oppholdsvær. Vi anbefaler sko med pigger, da det kan henge igjen noe is i myrområder og på store stier. Jorder som er forbudt å løpe over er rødskravert på kartet. Øvrige jorder er lov å løpe over.

Kart:

Vi benytter både det gamle kartet fra 2001, som er revidert den siste måneden i aktuelle løpstraséer. Det gamle kartet kan oppleves litt ujevnt mht. fargene som viser løpbarheten. Men også det nye kartet fra 2015 benyttes, med små revideringer. Kartene er digitaltrykket på plastkart fra Sundby Sport, og har målestokk 1:7.500 eller 1:5.000 med 5m. ekvidistanse. Du har kart på begge sider av arket.

Løype	Start	Lengde	Poster	Målestokk
Tøffen (A)	11:00	9.1	14	1: 7.500
Tøffeln (A)	11:00	5	9	1: 7.500
Tøfflus (B/C)	11:01-11:30	3.2	9	1: 5.000
Tøffer 'n (N)	11:01-11:30	1.7	5	1: 5.000



Tøffen, er i år «tøffe tak» og har mange varierte og gode tekniske utfordringer i løypen. Det er flere gode veivalgstrekk 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. 6 km.

PS!

Tøffen-løypene er i de siste dagene lagt om, da en post er lagt rett ved ett revehi og under ett uglereir. Dette ble oppdaget etter at kartet ble trykket. Det er derfor manuelt tegnet inn ny plassering av 7. posten i langløypen (Posten etter væskepost). Det er derfor ekstra viktig at løperne er oppmerksomme på dette. Ny plassering skal gå godt fram av kartet. Men det anbefales at dere har kartet i plast, som utdeles på start, da vi er usikre på hvordan den manuelle inntegningen reagerer med fukt.

Tøffeln er også variert og har gode veivalgstrekk og kortere karttekniske strekk.

Tøfflus har fri start. Den er litt «snillere» lagt enn Tøffeln både i forhold til stigning og løpbarhet. Løypen er også egnet for de eldste og yngre løpere.

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

Start:

Alle har samme startsted i år, merket **1,3 km** innover Tanumveien fra klubbhuset. 15-20 minutter å gå.

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.

NB! Ekstratilbud om skattejakt om du vil gå på tur med barna. Last ned appen «ZippyGO» og velg Larvik OK og «Skattejakt». Du kan finne skattkister!