

o-triatlon 17.08.22



Det blir merket fra f.v. 301 ved rundkjøringen ved Rema mellom Larvik og Stavern. Parkering på grusplassen på venstre side ned Støperiveien. Arena er på stranda.

Oppmøte på Jordestranda kl. 18:00 for registrering og oppvarming på stranda. Fra kl.18:15 går fellesstartene. Vi starter A-klassene først, så C og N. Husk å nulle brikken ut fra start. Vi benytter den vanlige o-brikken.

Kartbytter etter løpingen og syklingen skjer på Jordestranda, der vasse-o starter. Det er **IKKE** løse postbeskrivelser.

Det er mulighet for individuell start, om du ikke ønsker å delta på fellesstarten.



Merk at en av A-klassene vil starte med syklingen. Først får du **løpe-kartet** (1:4000). Når du er ferdig med løpingen, er du tilbake på arena igjen. Der stempler du på sistepost og får deretter nytt kart til **sykkel-o** (1:4000).

NB! Det er påbudt med sykkelhjelm

Sykkelen skal være med deg hele sykkelløypen. Dette betyr at det ikke tillatt å legge fra seg sykkelen for å løpe en snarvei for å stemple på posten. Når du er ferdig med syklingen stempler du igjen på siste post, og får nytt kart.

Da får du løypen til **vasse-o** (1:2000). Det er fortsatt deilig badevann. På postene ligger det en stemplingsenhet på bunnen. Når du kommer i mål, stempler du på målposten og leser av brikken.

Vi kan informere om at vasse-o kun handler om vassing. Det er maks 1 meter dypt. Vannstanden under løpet er nesten lavvann. Merk at blå prikk på kartet er stein under vann, og svart stein er synlig over vann. Kartet er tegnet ved normal vannstand, som vil være under vasse-o. Generelt er det lurt å peile seg inn på de største steinene i vannet. Dette kartet kan være litt unøyaktig i forhold avstander mellom steiner under til lengre strekk uten detaljer.

A-løypen har løpeløype på 2,5 km. Så 2,5 km sykkel og 0,5 km bade-o. Vi anbefaler lang bukse, men det kan også gå med sprintantrekk med sikre veivalg. Det vil være ca. 50% av løypen i skogen. Vi anbefaler o-sko med knotter. Sykkelløypen går i boligfelt og har innslag av offroadveivalg. Merk dere at hovedveien (f.v.301) er skravert forbudt. Vis aktsomhet ved kryssing av veier.

C-løype har først 2,0 km på løpedelen, og går mest i boligfeltet/industriområdet. Ca. 30% av løypen foregår i skogen. Sykkeldelen er samme som A-løypen 2,5 km. Vasse-o er felles for alle med 0,5 km.

N-løpere kan bli med på fellesstart sammen med C-løypen. Men dere kan også velge å starte alene. N-løypen er 1,5 km (løping) og 0,5 km vasse-o. Det er ikke sykkel-o for N-løypen.

Du kan selvfølgelig gjennomføre de øvelsene du har lyst til! Det er et offentlig toalett ved brua syd for stranda. Etterpå er det fritt fram for å bade og ha det gøy på stranda.

Påmelding i [Eventor](#) helst innen mandag 15.8. Men Eventor er åpen til onsdag 17.8 kl. 17:00. Det koster 50 kr å melde seg på for løpere fra andre klubber, ingen ekstra etteranmeldingsfrist.