



Treningsløp 2016

Dato	Arena	Merket fra	Tema	Arrangør/ansvarlige	Kommentar
30.03	Anvik minigolf	Krysset fv. 301/Hummerbakkveien	Vanlig	Fam. Dirdal	
06.04	Kirkegården Askeskogen	Fv. 301 mellom Stavern/Helgeroa	Vanlig	Per Olav/Marthe/Aurora	
13.04	Rakke, 3-kanten	Fv. 301 vest for Stavern	Vanlig	Anders BK/Jens/Peder MT	
20.04	Tjøllingvollen	Fv.303 v/Tjølling kirke	Vanlig	Terje L./Per Øystein	
27.04	Bjørndalen	Gamle Kongevei v/Månejordet	Vanlig	Tobias/Tom	
04.05	Hegdal/Gjerstad	Fv.303 mellom Larvik og Tjølling kirke	Vanlig	Asgeir/Andrine/Helle	
11.05	Rømminga	Rundkjøringen v/Nordbyen inn Vestmarkaveien	Vanlig	Rolf/Kåre	LOK Vårcup dagen før
18.05	Gon	Fv. 303 ved Gloppe (rundkjøringen)	Vanlig	Peder/Elisabeth	
25.05	Tveteneåsen, Hjortlands	Fv. 302 avkjøring Tveteneåsen	Klubbmesterskap sprint	Fam. Hjortland	grilling, 10-kamp
01.06	Utsiktspunktet, Salsås	Felles jogg til start fra klubbhuset	Salsås Grand Prix	Jørn & Elin	
08.06	Oterøya	Fv. 303 ved Gloppe (rundkjøringen)	Sprint	Ole Petter/Antonette	Fellesstart
15.06	Skråvika	Fv. 301 like vest for Stavern	2-manns-stafett	Anders BK/Jens/Ingrid/Iver	grilling, 10kamp
	Sommerferie				
17.08	Jordestranda	Fv. 301 mellom Larvik/Stavern	O-triathlon	Per Olav/Fam. Dirdal	
24.08	Klubbhuset Tanum	Fv. 302 Tanum	Klubbmesterskap lang	Jørgen/Ana Maria/Per Olav	Matservering, 10kamp
31.08	Batteristranda -->Salsås		Salsås opp (bakkeløp)	Styret organiserer	
07.09	Travbanen i Tjølling	Fv. 303 ved Løveskogen	Vanlig	Asbjørn/Anne Gro R.	
14.09	Skytebanen Åres	Fv. 302 mellom Larvik/Helgeroa	Vanlig	Lars & Anne Gro	
21.09	Valby skole	Fv. 303 mellom Larvik/Tjølling kirke	Vanlig	Ole Petter/Martin E.	
28.09	Klubbhuset Tanum	Fv. 302 Tanum	Fellesstart	Tr.kom.	Matservering etterpå

Oppmøte/start: alle møter kl. 18:00

Løypetilbud: 5-6 km, 3km, C-løype og N-løype. Noen spesialøkter har avvikende lengde

EKT: viktig med EKT på alle økter. LOK har nå mange hengende enheter vi kan bruke.

Oppgaver: løypelegging, OCAD-produksjon, uthenging av poster, praktisk gjennomføring og ta inn poster

Grunneier: husk å avtale med grunneier på arenaen du skal bruke. Dersom dette ikke er et offentlig friområde.

Arena: treningsløpet skal arrangeres fra planlagt arena, med mindre vektige grunner tilsier flytting. Flytting MÅ avklares med treningskomiteen!

Start: skal foregå på arena eller i umiddelbar nærhet. Unntakene er økter med spesialtema, der vi både merker til start og har bemanning på start.

Trykking: Vi printer i utgangspunktet på klubbhuset. Avtal med treningskomiteen, dersom du trenger hjelp.

Spesiell info: trenings-/rekruttkomiteen vil drøfte hvert enkelt treningsløp med arrangør, for å tilpasse behovene best mulig.

Frammøteliste: Treningskomiteen vil sende over en frammøteliste i Excel som skal oppdateres og sendes tilbake etter treningsløpet.

Pris: treningsløp er gratis for LOK-medlemmer, men koster 30 kr for løpere fra andre klubber. Notér på listen, kasserer fakturerer naboklubber etter sesongslutt.

Utstyr: 2 stk mini-timere, start/målbukk (249), lånebrikker, kompass/tommelkompass, og kartplast i en egen plastbakk merket "Treningsløp" i garasjen.