

PM o-triathlon 16.8



Vi merker 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. Der foregår også alle startene. Vi satser på fellesstart fra kl. 18:15. Vi starter A-løypen først, så C og N kort tid etterpå. Husk å nulle brikken på start.

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.

Først får du **løpe-kartet** (1:4000). Når du er ferdig med løpingen, er du tilbake på arena igjen. Der stempler du på kode 150 og får nytt kart til **sykkel-o** (1:4000).

NB! Det er påbudt med sykkelhjelm



Når du er ferdig med syklingen stempler du igjen på 150.

Da får du løypen til **bade-o** (1:2000). På postene der står det en bokstav på hver post - som til slutt danner et litt snodig ord. Dette skal du melde i mål - for å få godkjent løp. Når du kommer i mål, stempler du med brikken på kode 249. Da har vi tiden på hele o-triathlon.

Vi kan informere om at bade-o kun handler om vassing. Det er maks 1 meter dypt. Vannstanden under løpet er lavvann.

Merk at blå prikk på kartet er stein under vann, og svart stein er synlig over vann. Kartet er tegnet ved normal vannstand. Dette betyr at enkelte «blå steiner», kan være synlige over vann.

A-løypen har løpeløype på 2,2km. Så 1,8 km sykkel og 0,5 km bade-o. Vi anbefaler lang bukse til løpingen, samt piggfrie og dine letteste o-sko. Men man kan også løpe i kort bukse, om man velger veivalg deretter. Halvparten av løpingen foregår i skogen. Sykkelløypen går i boligfeltet/industriområdet. Bade-o foregår på grunt vann, men det er mulig du blir litt våt på badebuksen.

C-løype har først 1,5 km på løpedelen, og går litt i skogen, men også mye i boligfeltet/industriområdet. I sykkel delen er C-løypen 1,3 km. Bade-o løypen 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, om dere heller ønsker dette. N-løypene er 1,8 km (løping), 1,3 km (sykkel) og 0,5 km bade-o.

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.

