



## Treningsløp 2019

Dato	Arena	Merket fra	Tema	Arrangør/ansvarlige	Kommentar
03.04	Kirkegården Askeskogen	F.v. 301 mellom Stavern/Helgeroa	Vanlig + inni ringen	Per Olav/Henrik	Ungdomsøkt naboklubber
10.04	Pumpeparken, Stavern	Stavern sentrum	Stolpejaktåpning	Lars/Anne Gro	pizza+quiz
24.04	Gjerstad	Rauanveien	Vanlig	Rolf/Kari	
08.05	Brunla u-skole	F.v. 301 i Stavern	Klubbmesterskap sprint	Fam. Ringheim/Undstad	grilling, 10-kamp
15.05	Vanntårnet, Dolvi	F.v. 302 Dolvenhøgda	Vanlig	Tom/Celine	
22.05	Gon	F.v. 303 ved Gloppe (rundkjøringen)	Vanlig	Per Øystein	
29.05	Valby skole	F.v. 303 mellom Larvik/Tjølling kirke	Sprint	Asgeir/Andrine	
05.06	Rømminga	Vestmarkaveien	Vanlig	Per Olav	
12.06	Ra u-skole	F.v. 302, Ra	Vanlig + kurve	Karina/Helene	
19.06	Rakke/Grevle	F.v. 301 like vest for Stavern	Vanlig + forlenging	Fam. Kaupang Lye	10-kamp
	<b>Sommerferie</b>				
14.08	Klubbhuset Tanum	F.v. 302 Tanum	Vanlig	Lars & Anne Gro	Vi ser VM-lang på NRK først
21.08	Jordestranda	F.v. 301 mellom Larvik/Stavern	O-triatlon	Per Olav/Ida Vår	
28.08	Rømminga	Vestmarkaveien	Klubbmesterskap lang	Ole Petter/Per Henrik/Mie	grilling, 10-kamp
04.09	Lunneplassen, Hvatum	Tanum kirke	Vanlig	Jørgen	
11.09	Bjørndalen	Gopledalsveien	Vanlig + kurve	Fam. Hjortland	
18.09	Klubbhuset Tanum	F.v. 302 Tanum	Vanlig + stafettrening	Lars & Anne Gro	Matsservering etterpå

**Oppmøte/start:** alle møter kl. 18:00.

**Løypetilbud:** A-løype (4-5 km), B-løype (3 km), C-løype og N-løype. Sprinter og noen spesialøkter har avvikende lengde

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

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

**Resultater:** Arrangør noterer sluttiden på de som ønsker dette. Så kan resultater legges i "Aktivitetsgruppen" på Facebook, eller på klubbens nettsider.

**Spesiell info:** treningskomiteen 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.

**Rekrutter/nye løpere:** Det er viktig at vi tar i mot nye løpere som kommer på en god og imøtekommende måte.

**Pris:** treningsløp er gratis for Larvik, Hedrum, Lardal og Sandefjord. Andre løpere betaler 30 kr. Notér på listen, kasserer fakturerer andre klubber felles.

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