

PM o-triathlon 21.8



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 for registrering. Kl.18:15 samler vi troppene for å varme opp til start for løpingen et stykke bort fra arena. 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** (1:3333). 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 **bade-o** (1:2000). Det er fortsatt deilig badevann. 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. Det er nok lurt å løpe bade-o med brikken.

Vi kan informere om at bade-o kun handler om vassing. Det er maks 1 meter dypt. Vannstanden under løpet er midt mellom høyvann og 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 «svarte steiner», kan være under vann under bade-o. Men det er lurt å peile seg inn på de største steinene i vannet. Dette kartet kan være litt unøyaktig mht. de blå steinene under vann.

A-løypen har løpeløype på 2,3 km. Så 2,4 km sykkel og under 0,5 km bade-o. Det går nok fint med sprintantrekk denne gangen (kort bukse og singlet). Men det vil være noe skog som gjør at mange vil foretrekke lang bukse til løpingen. Velg også piggfrie og dine letteste o-sko. Ca. 30% av løpingen foregår i skogen. Sykkelløypen går i boligfeltet/industriområdet. Merk dere at hovedveiene er skravert forbudt. Vi har også noen tvungne passeringer. Vis aktsomhet ved kryssing av veien.

C-løype har først 2,1 km på løpedelen, og går mest skogen, men også noe i boligfeltet/industriområdet. Sykkeldelen er samme som A-løypen 2,4 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-løypen er 0,9 km (løping) 2,4 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.

Meteogram, neste 48 timer

