

PM o-triatlon 12.8



Vi ber alle deltakere om å lese seg opp på [NOF's veileder for arrangementer under Covid-19](#).

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. Kl.18:15 går fellesstarten. Vi starter A-løypen først, så C og N sammen kort tid etterpå.

Husk å nulle din emiTag ut fra 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 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.

17		23°
18		23°
19		22°
20		21°

Da får du løypen til **vasse-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 din emiTag på målposten. Da har vi tiden på hele o-triatlon. Det er nok lurt å løpe vasse-o med brikken (emiTag).

Vi kan informere om at vasse-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 under vasse-o. Men det er 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 2,4 km. Så 3,5 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. 60% 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. Vi har også noen tvungne passeringer. Vis aktsomhet ved kryssing av veien.

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 3,5 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 1,8 km (løping) 1,0 km (sykkel) og 0,5 km vasse-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.