



## Treningsløp 2023

Dato	Uke	Arena	Merket fra	Tema	Arrangør/ansvarlige	Kommentar
12.04	15	Aske, vedplassen	F.v. 301 mellom Larvik/Stavern		Per Olav	
19.04	16	Klubbhuset Tanum	Tanumveien 71		Jørgen, Per Olav	m/klubbhusdugnad
26.04	17	Kavli Bru, Vestmarka	Vestmarkaveien		Per Olav	
03.05	18	Ulfsbakk gård	Ulfsbakveien forbi Ra u-skole	Runde kanter	Per Olav	
10.05	19	Tjøllingvollen	F.v. 303 ved Tjølling kirke		Maren Sofie, Asgeir, Trond	
24.05	21	Bjørndalen	Gopledalsveien	Kurve-o	Jørn	
31.05	22	Berg skole	F.v.302 Brunlanesveien		Tom, Celine og Lars Ole	
08.06	23	Fjære gård	Trollsåsveien	Klubbmesterskap lang	Hedrum OL	mat
14.06	24	Eikedalen	Sørlandske hovedvei, Pauler		Bjørn & Ida	Nytt kart!
21.06	25	Rakke/Grevle	F.v. 301 like vest for Stavern	Mellomdistanse	Ingrid, Elisabeth	
		Sommerferie				
16.08	33	Jordestranda	F.v. 301 mellom Larvik/Stavern	O-triatlon	Fam Zagor/Per Olav	
24.08	34	Sportybanen	Verningen	Klubbmesterskap sprint	Hedrum OL	Nytt kart!
30.08	35	Saga, Kjose	Kjoseveien	Mellomdistanse	Anne Lise/Tr.kom.	Kjose arr.
06.09	36	Salsås utsiktspunkt		Salsås Grand Prix	Jørn	
13.09	37	Klubbhuset Tanum	F.v. 302 Tanum	Avslutning artig vri	Ole Petter, Randi + tr.kom.	mat, 10-kamp
20.09	38	Batteristranda, Langestrand		Sprint	Per Olav	

**Oppmøte/start:** kl. 18:00 - Start til ca. 18:30

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

**EKT:** helst EKT på alle økter og alltid N-løypen. Klubben har ganske 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:** Avtal med treningskomiteen om trykking, avhenger av terreng og detaljriddom

**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:** PO oppdaterer frammøtelisten i Excel. Send liste med deltakere etter treningsløpet.

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

**Pris:** treningsløp koster 30 kr. for løpere fra andre klubber. Klubbene, Hedrum, Lardal og Sandefjord blir fakturert felles. Enkelt deltakere - Vipps #18841

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