



## Treningsløp 2024

Dato	Uke	Arena	Merket fra	Tema	Arrangør/ansvarlige	Kommentar
03.04	14	Sørskogen	Brunlanesveien, Nevlunghavn	Mellomdistanse	Ingrid, Elisabeth	
10.04	15	Aske, vedplassen	F.v. 301 mellom Larvik/Stavern		Peder/Arne	
17.04	16	Gon	Gonveien	Skog og sprint	Ole Petter, Ulric, Sølvi	
24.04	17	Ulfsbakk gård	Ulfsbakveien forbi Ra u-skole	Runde kanter	Karina/Ine	
08.05	19	Tjøllingvollen	F.v. 303 ved Tjølling kirke		Maren Sofie, Asgeir, Trond	
15.05	20	Bjørndalen	Gopledalsveien	Kurve-o	Jørn	
22.05	21	Berg skole	F.v.302 Brunlanesveien		Tom, Celine og Lars Ole	
29.05	22	Hegdal/Gjerstad	Rauanveien		Rolf/Kari	
05.06	23	Roppestad	RV40, Gjone	Klubbmesterskap lang	Hedrum OL	mat
12.06	24	Saga, Kjose	Kjoseveien	Mellomdistanse	Anne Lise/Tr.kom.	Kjose arr.
19.06	25	Rakke/Grevle	F.v. 301 like vest for Stavern	HL-relevant	Per Olav	Åpen økt til HL
		Sommerferie				
14.08	33	Jordestranda	F.v. 301 mellom Larvik/Stavern	O-triatlon	Fam Zagar/Per Olav	
21.08	34	Nevlunghavn/Omrestranda	Brunlanesveien, Nevlunghavn	Klubbmesterskap sprint	Jørgen	
28.08	35	Eikedalen	Sørlandske hovedvei, Pauler		Bjørn & Ida	Kombineres med P.M.
04.09	36	Salsås utsiktspunkt		Salsås Grand Prix	Jørn	
11.09	37	Klubbhuset Tanum	F.v. 302 Tanum	O-intervaller	Ole Petter/Anne Lene+tr.kom.	mat, 10-kamp
18.09	38	Larvik torv		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 imøtekommende 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.