

Skisse samlingsplass:

Nærmere forklaring:

Vi følger i stor grad samme opplegg på samlingsplass i år som tidligere år.

Følgende informasjon gjelder ALLE deltakerne:

- * Starten vil gå i "renna". Deltakerne vil bli sendt ut i vannet ca 1 minutt før starten går.
 - * Etter svømming løpes det rundt Ogge gjesteheim (nordsiden) og frem til parkeringsplass der syklene står oppstilt (kalt "sykkelparkering" på skissen). Et party-telt blir satt opp i enden av gressplen for de som ønsker å benytte dette til å skifte (kalt "Ombytte tøy" på skissen).
 - * **Arrangøren vil lage en markering i bakken opp til Ogge gjesteheim. Det vil ikke være tillatt å sykle i området mellom denne markeringen og Ogge gjesteheim av sikkerhetshensyn. Egen vakt vil sjekke dette.**
- Dette vil også gjelde ved veksling sykling / løping. Hopp av sykkelen ved denne markeringen. Vakta vil ta hånd om sykkelen.
- * Etter sykling løper alle rundt samlingsplassen og rundt Ogge gjesteheim før man starter på siste etappe (løping). Party-telt kan benyttes til skifte.
 - * Mat (banan) og drikke vil være plassert på syd-østsiden av Ogge gjesteheim.

Stafett: Veksling skjer i sør-enden av gressplen.

Informasjon for 12-13 åringene:

- * Avslutning: Løp rundt samlingsplass og inn til mål.

Informasjon til alle fra og med 14 år:

- * Endring 2009: Løperne skal **ikke** innom samlingsplass (rundt Ogge gjesteheim) etter ca 2,5 / 6,5 km i løpetrase. Man løper *direkte* mot Fredheim leirsted og siste sløyfe på ca 1,5 km.
- * Avslutning: Løp rundt samlingsplass og inn til mål.

Spørsmål?

Kontakt Arnulf Bærheim, mob 908-78305 eller Finn Terje Uberg tlf. 901-17842