

## PRAKTISK INFORMASJON TIL LØPERE OG LEDERE

Fellesstart med skibytte - søndag 7. april kl. 11.00

### Tidsplan:

Tid	Klasse	Lengde	Runder (K + F)	Ca. varighet K	Ca. tid 1. skibytte
11:00	G13	2 + 2 km	1x2 + 1x2	6 min	11:06
11:15	J13	2 + 2 km	1x2 + 1x2	7 min	11:22
11:30	G14	2 + 2 km	1x2 + 1x2	6 min	11:36
11:45	J14	2 + 2 km	1x2 + 1x2	7 min	11:52
12:00	G15	3 + 3 km	1x3 + 1x3	8 min	12:08
12:20	J15	3 + 3 km	1x3 + 1x3	9 min	12:29
12:40	G16	3 + 3 km	1x3 + 1x3	8 min	12:48
13:00	J16	3 + 3 km	1x3 + 1x3	9 min	13:09
13:20	K17, K18, K19/20, Ksen	4 + 4 km	2x2 + 2x2	11 min	13:31
13:40	M17, M18	6 + 6 km	2x3 + 2x3	16 min	13:56
14:05	M19/20, Msen	6 + 6 km	2x3 + 2x3	15 min	14:15

**NB! Lytt til praktisk info fra speaker og følg arenavakters instruksjoner!**

### Fellesstart klassisk:

- Etter seedingsgrunnlag fra sammenlagtstillingen i Sparebank1 Cup etter lørdagens langrennscross. Startlister kommer på Rindal IL ski sine nettsider i løpet av lørdag kveld
- Fellesstart med 4 startspor, som går over i 2 spor etter startflata. Fra høyre mot venstre starter løperne 1-4 i linje 1, 5-8 i linje 2, osv.
- Det er innlagte stakefrie soner i klassiskdelen

### Skibytte:

- Ski og staver kan legges i skiftebås først etter at starten har gått på sin klasse
- Alle løpere må derfor ha medhjelpere for både utlegging og innhenting av utstyr. Foresatte skal være ute av skiftebåsområdet under utstyrsbytte
- Henting av klassisk-ski etter skibytte må gjøres umiddelbart etter at alle i klassen har byttet. Start på neste klasse settes ikke i gang før alle båser er tømte
- Ski som ligger igjen ved utlegging av ski til neste klasse vil bli samlet av arenamannskap og lagt ved inngangen til skibyttebåsene
- Første startnr. i hver klasse har ledertrøye som er innlagt på startnummer med siste siffer lik 1, og gjør skibytte i bås 1, seedet 2. plass vil ha siste siffer lik 2 med skibytte i bås 2, og så videre. Eks.: Hvis leder i SP1-cup i klassen har startnr. 131, og du har startnr. 147, bytter du ski i bås 17.



Generalsponsor:



### Gjennomgang av løypa:

- Kan gjøres én gang pr. løype og løper. Gå helst ut rett etter start i en klasse.
- Ønskelig at gjennomgang av begge løyper gjøres i klassisk stil, som én runde
  - Ikke tillatt å gå gjennom klassiskløype i fristil
- Benytt egne sluser for inn- og utgang for gjennomgang av løypa
- Oppvarming ellers skal skje i oppvarmingsløypa mot gammel stadion
- På grunn av langrennscross dagen før, vil ikke løypene til duathlon være merket og klare for gjennomgang på lørdag

### Startnummer / Tidtakerbrikker:

- Første startnr. i hver klasse har gul ledertrøye
- Frivillig brikkekontroll i slusen ved inngang til start. Arrangør gjør kun visuell brikkekontroll.
- Kun løpere har adgang i startområdet
- Glemte brikke? Lån lånebrikke ved brikkekontrollen i god tid før start

**Nervøs eller matløst?** WC og kiosksalg ved stadion.

**Premieutdeling:** Tider for premieutdeling i Rindalshuset kunngjøres av speaker på stadion. Premieutdeling for sammenlagtstilling i Sparebank1 Cup gjøres fortløpende etter Rennets premieutdeling for hver klasse.

Hovedsamarbeidspartner:



Partnere:

