

DELTAGARINFORMATION LÖRDAG 23 MARS 2024

Kansli i Gäddede är öppet följande tider:

Fredag: kl 14.00 – 20.00
Lördag: kl 14.30 – 19.00

Rennkontoret i Nordlis öppettider:

Fredag kl 15.00 – 20.00
Lördag kl 09.00 – 20.00
Söndag: kl 08.00 – 12.00

Utdelning av startnummer till lördagens tävling vid startområdet från kl. 09.00

Övernattning:

Övernattningsmöjligheter i masslogi finns i Nordli och Gäddede
Frukost och kvällsfika går att köpa i Liernehallen

Transport:

Gratis buss från Saga i Gäddede (Sagavägen 5) till starten
Kl. 10:00
Kl. 10:30
Kl. 11:00

Retur från Gäddede till start, från Saga (Sagavägen 5) kl. 14.00. Bussar går fortlöpande efter behov, sista buss kl. 15.00

Bagage:

Gratis frakt av bagage från start till målområdet. Fäst adresslapparna på väskor/säckar med kläder.
De levereras till bagagebilen.
Plastsäckar med kläder samlas upp från startområdet och fraktas till målområdet

Parkering: 70 kr

Swish: 123 051 46 46

Vipps: 801552

FÖLJ PARKERINGSVAKTERNAS ANVISNING.**Starttider:**

Gemensam start kl. 11:30: Alla tävlingsklasser. (D/H15-16, D/H 17-20, D/H70)
Gemensam start kl. 11:40: Damer och herrar motion
Gemensam start kl. 12:00: Klass utan tidtagning 12 och 17 km

Chip: Chip i alla klasser, ska fästas runt höger fotleden

Åkteknik: Endast klassisk stil gäller. Kontrollanter finns efter banan. **ALL** passering **ska** ske i vänster spår. Norska skidförbundets regler gäller.

Reservstavar:

Det finns stavar för utlåning strax efter start och vid dryckstationerna på Muruhatten.
Stavarna lämnas tillbaka tillsammans med startnummer.

Sjukvård:

Røde Kors sköter samband och sjukvård efter banan. Efter sista åkare körs en efterpatrull.
Tävlingsläkare kan nås genom Røde Kors personal. Om **NI** upptäcker någon skadad åkare ber vi er ta kontakt med närmaste Røde Kors personal och uppge startnummer och plats.

Dryckstationer:

I 17 km-spåret: Efter ca 3 km, 6 km och 11 km.

I 12 km-spåret: Efter ca 3 km och 6 km

Dryck: Enervit sportdryck och vatten. På den sista stationen finns mat och coca cola.

De som av någon anledning bryter loppet skall lämna besked till närmaste Röda kors/dryckstation

Skräpzoner:

Vi uppmanar deltagarna att endast slänga skräp i skräpzoner. Zonerna är 100 meter före och 100 meter efter dryckstationerna och är väl markerade.

MÅLOMRÅDET

Priser:Alla som fullföljer 1.–10:e året erhåller minnesmedalj eller diplom. Pokaler från 15-året och varje 5-års intervall. Priserna hämtas ut i prisboden bredvid bagageutlämningen. I motionsklassen utlottas silverbestikk till $\frac{1}{5}$ av deltagarna direkt efter målgång

Fika:

Alla åkare får fika i skolans matsal.

Dusch:

Finns i Frostviksskolans anläggning.

Prisutdelning:

Prisutdelning kl. 15.00 i Gäddede kyrka. 1/3 premieras i alla tävlingsklasser. **Närvara för att få pris.** Information om hur många som ska få pris står på resultattavlan

Resultatservice:

Resultatlistor hängs upp vid ingången till målområdet.

Telefonnr:

Kansli Gäddede +46 (0) 72 217 16 44

Rennkontoret Nordli + 47 95 02 93 32

**Ha en bra dag i Flyktingloppets spår!
Flyktingloppet 2024**