

# LØPERINFORMASJON LØRDAG 23. MARS 2024

**Rennkontoret i Liernehallen er åpent:**

Fredag: kl 15.00 – 20.00  
Lørdag: kl 09.00 - 20.00  
Søndag: kl 08.00 – 12.00

**Rennkontor/Kansli i Gäddede er åpent:**

Fredag kl 14.00 – 20.00  
Lørdag kl 14.30 – 19.00

Utdeling av startnummer til lørdagens renn ved startområdet fra kl. 09.00

**OVERNATTING:**

Overnatting på Stortangen skole og i Liernehallen.  
Frokost og kveldsmat selges i Liernehallen.

**Transport:**

Gratis buss fra Saga, Sagavägen 5 i Gäddede til start:

Kl. 10.00.

Kl. 10.30

Kl. 11.00

Retur fra Gäddede til start: Første buss fra Saga (Sagavägen 5) kl. 14.00. Deretter fortløpende etter behov. Siste buss kl. 15.00.

**Bagasje:**

Gratis frakt av bagasje fra start til målområdet.

Fest adresselappene på bager/ryggsekker med klær. De leveres til bagasjebilen. Plastsekker m/overtrekksklær o.l. samles opp fra startområdet og fraktes til målet på Gäddede.

**Parkering: 70 kr**

**Vipps: 801552**

**Swish: 123 051 4646**

**FØLG PARKERINGSVAKTENES INSTRUKSER!****Starttider:**

Fellesstart kl. 11.30 Alle konkurranseklasser (H/D 15- 16, H/D 17-20, H/D 70).

Fellesstart kl. 11.40 Damer og herrer mosjon.

Fellesstart kl. 12.00 Klasse uten tidtaking 12 og 17 km.

**Brikke:**

**Brikker i alle klasser. Skal festes på ankelen.**

**Løypekultur:**

**Løpet går i klassisk stil.** Det er kontroll flere plasser langs løypa.

Norges skiforbundets regler gjelder. **ALL passering skal skje i venstre spor!**

**Stavposter:**

Det er stavpost like etter start og ved drikkestasjonene på Muruhatten. Stavene leveres tilbake sammen med startnummer.

**Sanitet:**

Det er Røde Kors-personell med samband og snøscooter flere plasser i løypa.

Etter siste løper kjøres etterpatrulje. Rennlege kan kontaktes gjennom Røde Kors.

Oppdager **DU** skadde medløpere, vennligst gi beskjed til nærmeste sanitetsvakt om startnummer og sted.

**Drikkestasjoner:**

I løype 17 km; etter ca 3 km, 6 km og 11 km.

I løype 12 km; etter ca 3 km og 6 km.

**Drikke:** -ENERVIT sportsdrikke, vann. På den siste stasjonen serveres det brødmatt og Cola.

De som **bryter løpet skal gi beskjed** til nærmeste sanitetsvakt/drikkestasjon eller sekretariatet.

**Søppelsoner:**

Vi oppfordrer deltakerne til kun å kaste søppel i søppelsonene. Sonene er 100 m før og etter drikkestasjonene og de er merket med skilt.

**Målgang****Utmerkelser:**

Alle som fullfører 1.-10.året får medalje eller diplom. Pokal 15., 20., 25., — året. Premiene må hentes ut i premieboden ved bagasjeutleveringen. I mosjonsklassene trekkes det på sølvbestikk til 1/3 av deltakerne. Dette skjer like etter målgang.

**Mat:** Alle løpere får mat i Frostviksskolan.

**Dusj:** Dusjer finnes i tilknytning til gymsalen i Frostviksskolan.

**Premieutdeling:**

Premieutdeling i Gäddede kirke kl. 15.00. 1/3 premiering i alle konkurranseklasser.

Personlig oppmøte kreves for å få premie.

Opplysning om hvem som skal ha premie finnes på resultat-tavla i målområdet.

**Resultatservice:**

Resultatlistene henges opp ved inngangen til målområdet.

**Telefonnr:**

Rennkontor Nordli: +47 95 02 93 32

Kansli Gäddede: +46 72 217 16 44

**LYKKE TIL I FLYKTINGERENNET!**