

LØPERINFORMASJON SØNDAG 24. 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

Overnatting:

Overnatting på Stortangen skole og i Liernehallen.
Frokost og kveldsmat kan kjøpes i Liernehallen.

Transport:

Gratis buss fra Saga, Gäddede (Sagavägen 5) kl 09.00 til startområdet i Nordli.
Retur fra Saga (Sagavägen 5) til Liernehallen: første buss ca. kl 14.00, deretter fortløpende etter hvert som busser fylles opp. Siste buss går kl. 17.00.

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: 801 552.
Swish: 123 051 4646

FØLG PARKERINGSVAKTENES INSTRUKSER!**Starttid:**

Fellesstart kl. 11.00 for alle klasser.

Brikke:

Brikker i alle klasser. Brikken festes på ankelen med borrelåsbåndet.

Løypekultur:

Løpet går i klassisk stil. Det er kontroll flere plasser langs løypa. Norges Skiforbunds regler gjelder. Passering av annen løper skal skje i venstre spor!

Stavposter:

Det er stavpost like etter start og ved alle drikkestasjoner.
Lånte staver leveres tilbake sammen med startnummer

Sanitet:

Det er Røde Kors-personell med samband og snøscooter flere steder i løypa.
Etter siste løper kjøres etterpatrulje. Rennlege kan kontaktes via Røde Kors.
Oppdager du skadde medløpere, vennligst gi beskjed til nærmeste sanitetsvakt om startnummer og sted.

Drikkestasjoner:

7 km (Kvelifjellet), 19 km (Nymyran), 29 km (Grenserøysa), 33 km (Torpet), 38 km (Muruhatten)

Drikke: ENERVIT sportsdrikke og vann. På drikkestasjon Grenserøysa og Muruhatten serveres det også brødmatt, kaffe og Coca Cola.

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.

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

MÅLOMRÅDET

Utmerkelser:

Alle som fullfører 1.-10.året får medalje eller diplom. Pokal 15., 20., 25.året osv.

Årspremier hentes 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 målområdet kl. 14.45 for alle konkurranseklasser. 1/3 premiering i alle konkurranseklasser.

Personlig oppmøte kreves for å få premie.

Premier fra og med 6. plass og utover hentes i premieboden etter at offisiell resultatliste er ferdig.

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 FLYKTNINGERENNET!