



Nydalens Skiklub

PM Sjusjøløpene 2019

Sprint lørdag 14. desember og mellomdistanse søndag 15. desember 2019

Løpene inngår i Norgescupen for klassene D/H 17-20 og D/H 21. For D/H 21 er løpene også World Ranking Events (WRE).

Løyper og klasser:

(Torsdag 12. desember: fortsatt mulig at det blir noen mindre justeringer på løypelengde)

Klasser	Lengde lørdag	Lengde søndag
N-åpen, D/H11-12, D/H70	2.0 km	2.5 km
D/H13-14, D/H60	2.5 km	3.0 km
D15-16, D17K, D40, D50	2.8 km	3.5 km
H15-16, H17K, H50	3.0 km	4.5 km
D17-20, D21, H40	3.2 km	5.0 km
H17-20, H21	3.5 km	7.0 km

Målestokk 1:7500 begge dager

Terreng:

Mest åpent fjellterreng med myrer og varierende gran og bjørkeskog. Moderat kupe-
ring med noen brattere partier.

Kart og løyper:

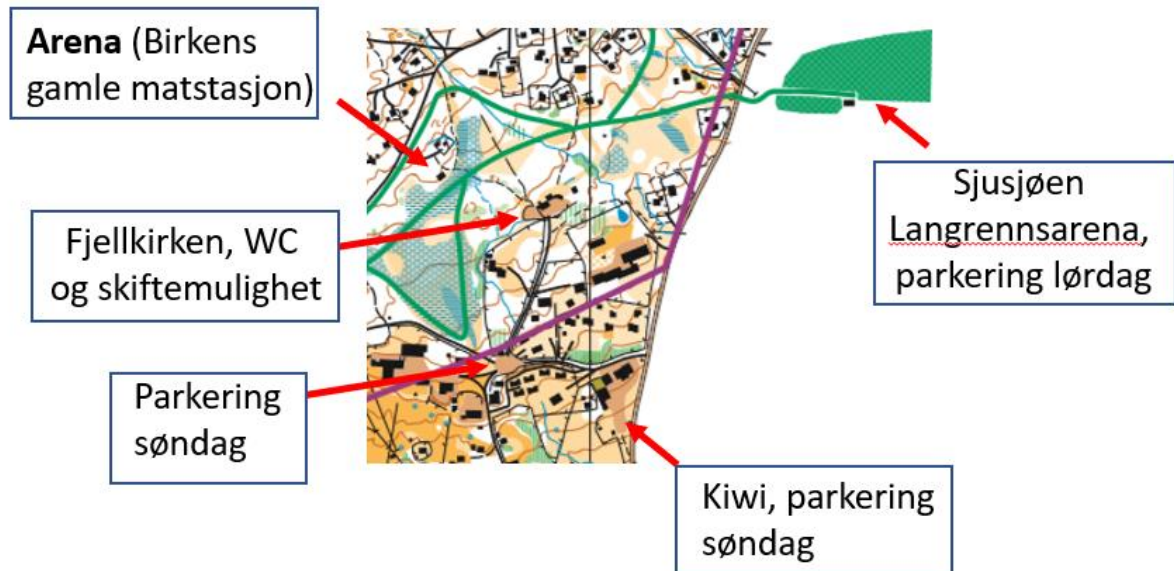
Det er mest scooterspor og noen få maskinkjørte løyper gjennom området. Forde-
lingen er 10% brede spor og 90% smale spor. Ta hensyn til turgåere og folk som
trener på ski.

Fremmøte og parkering:

Samlingsplass er ved den gamle matstasjonen på Birkebeinerløypa.

Lørdag kan man parkere på Sjusjøen langrennsarena (husk å betale
parkeringsavgift på automat). Til samlingsplass går man på ski under veien og noen
hundre meter videre langs Birkebeinerløypa mot Lillehammer.

Søndag er det pga lokalt skirenn begrenset parkering ved Sjusjøen langrennsarena. Det er noe plass nedenfor Sjusjøen fjellkirke, i tillegg har vi fått lov til å parkere på nedre plass ved Kiwibutikken (NB! gjelder kun søndag). Det anbefales ellers å komme på ski til løpet.



Start/mål:

Samlingsplass og mål vil begge dager være den gamle matstasjonen på Birkebeinerløypa.

Det er merket med rød/hvite bånd fra arena til start begge dager.

Det er merket fra siste post til mål.

Tøy fra start blir transportert tilbake til mål begge dager.

Start lørdag: Skiløype fra arena, ca 2000 meter til start. Første start kl. 13:00. 50 m til startpost. På vei til start kan dere møte løpere som går konkurransen, vis hensyn til disse!

N-åpen har fri starttid kl. 13:00-14:00 (vanskelig med tidligere start da mulig snøvær kan gi behov for løypekjøring helt fram til ordinær starttid).

Start søndag: Skiløype fra arena, ca 1500 meter til start. Første start kl 09:30.

N-åpen har fri starttid kl. 09:30-12:00. 50 m til startpost.

Startprosedyre og målgang:

Oppropstid 3 min før start. Deretter nulling av brikke. Kart fås 15 sek før start i D/H 21 og D/H 17-20. 1 min før start i øvrige klasser.

N-åpen og D/H 11-12 kan hente kart i sekretariatet før start.

Ved målgang må alle løpere sørge for å registrere brikken på målposten.

Kvitteringssystem:

Emit touchfree (emiTag). Alle benytter emiTag-brikke. De som ikke har egen brikke blir tildelt leiebrikke. Denne hentes på løpskontoret (kr 50,- uavhengig av om en går ett eller to løp, faktureres klubbene). Eventuell tapt emiTag faktureres løperens klubb med kr 600,-.

- **Det vil bli salg av emiTags på løpskontoret, kr 750 (25 % rabatt ned til kr 563,- hvis innlevering av gammel brikke). (VIPPS eller kontant – eksakt beløp)**

Premiering:

Premiering i henhold til NOFs retningslinjer.

Premier til N-åpen og D/H11-12 ved målgang. Premieutdeling for andre klasser skjer så fort som mulig etter at de er avgjort.

Kartstativ:

Et begrenset antall kartstativ er tilgjengelig for utleie. Disse hentes på løpskontoret. Utleiepris er kr 50,- uavhengig av om en går ett eller to løp. Tapt eller ødelagt kartstativ faktureres løperens klubb med kr 500,-

- **Det vil være kartstativ til salgs på løpskontoret, kr 750,- (VIPPS eller kontant – eksakt beløp)**

Start-/resultatlist:

Legges ut på <http://eventor.orientering.no/Events>

Toalett og skiftemuligheter:

Det er ingen varmetue eller garderobe på arena, men det er åpent for skifte i gangen på Sjusjøen fjellkirke (noen hundre meter unna). Der er det også toalett. Det er merket med gule/sorte bånd fra arena til kirken.

Etteranmelding:

Etteranmelding i Eventor innen torsdag 12.des kl 23:59. Etter dette på mail til gunnar.vik@online.no eller sms til 96010599, eventuelt på arena løpsdagen forutsatt ledig kart.

Løpsleder: Ole Petter Haugen tlf: 93242010, e-post: haugenolepetter@gmail.com

Løypelegger: Erlend Slokvik

TD/IOF Event Advisor: Lars Lystad

Gamle emiTags:

Erfaringsmessig er det alltid en del svake brikker på første ski-o-løp for sesongen. EMIT har følgende info/anbefaling om bytte av brikker:

Alle emiTag-brikker som har serienummer lavere enn 3 731 640 skal byttes i løpet av 2019.

Det blir mulig å kjøpe nye emiTags på løpskontoret, kr 750. Det gis 25 % rabatt hvis gammel brikke byttes inn (kr 563,- med innbyttebrikke)