



PM ski-orientering 28. og 29. januar 2012

Fremmøte og parkering

Samlingsplass er ved **Eiksetra** i Lier, merket fra rundkjøring nord i Lierbyen. Det er **11 km** fra Lierbyen til Eiksetra. Ved vanskelig føre kan veien være vanskelig å komme opp.

Parkering og bompenger 50.- betales til funksjonær ved Eiksetra, **ikke** ved Eggevollen hvor bommen er plassert.

Lagsposer

Lagsposer deles ut for hver dag. Inneholder PM, startliste og EmiTag brikke. Hentes på løpskontoret inne på Eiksetra. Ski-o stativ som skal leies hentes også her.

Kart

Vakkertjernsheia 1:7.500 for sprinten på lørdagen og 1:10.000 for hovedløp og mellomdistanse på søndagen.

Terreng

I hovedsak glissen furuskog i sør. Sterk kupering mot arena i nord med i hovedsak granskog. Området ligger mellom 370 og 550 meter over havet.

Løyper

15-20% maskinkjørte løyper ellers preparert med snøskuter. Hvis hensyn til turgåere i løypenettet. Det er noen **bratte utforkjøringer**, kjør ikke over evne og slipp fram raskere løpere. Hold til høyre.

Løypelengder lørdag - sprint

H17 (norgescup): 5,0 km – **Snu kartet ved 8. post.**

D17 (norgescup): 3,8 km

H 10-12 og D 10-12: 2,5 km

H 13-16 og D 13-16: 3,3 km

H 40, D 40 og H 50: 3,2 km

H 60 og D50: 2,7 km

Løypelengder søndag – hovedløp og mellomdistanse

H17 (norgescup): 10,0 km – **Snu kartet ved 10. post.**

D17 (norgescup): 7,1 km – **Snu kartet ved 8. post.**

H14 (hovedløp): 4,4 km

D14 (hovedløp): 3,8 km

H15 (hovedløp): 5,5 km

D15 (hovedløp): 4,4 km

H16 (hovedløp): 6,3 km

D16 (hovedløp): 5,5 km

H 10-12 og D 10-12: 3,9 km

H 13-16 og D 13-16: 4,5 km

H 40, D 40 og H 50: 6,3 km

H 60 og D50: 5,2 km

Start

1,2 km sterk stigning lørdag og 1,6 km sterk stigning søndag. På lørdagen er det muligheter for å oppvarming ved start. De som trenger ytterligere oppvarming på søndagen kan benytte samme område som på lørdagen.

Alle tar kartet fra boks merket med riktig klasse 1 minutt før start.

Samtlige løpere skal bære startnummer. Startnummeret festes godt synlig på høyre lår.

EmiTag brikke festes rundt armen eller håndleddet. Den aktiveres på vei inn i første startbåsen. Ved å holde brikken nærmere enn 50 cm vil det synes en blink i brikken, stempelingen er da lagret i brikken. Det er ikke nødvendig å berøre posten. Samme brikke brukes begge dagene.

Sport8 er tilstede med salg av ski-o utstyr m.m. begge dager på arena.

Dusj

Det finnes dusj på Eiksetra med begrenset kapasitet. Toalett er på samme sted.

Varmerom

Muligheter for å skifte finnes i underetasjen på Eiksetra. Det enkleste er å bruke inngangen under verandaen.

Premieutdeling

Premieutdeling vil skje så fort det lar seg gjøre.

Kafeteria

Det er kafeteria inne på Eiksetra. Det er mulig å grille egne medbragte pølser ved en lavvo like ved mål.

Mobiltelefon

Det er **ikke** mobiltelefondekning ved Eiksetra.

Løpsleder

Ingemar Jansson Haverstad, tlf. 913 45 745, epost: ingemar@lierbygda.no

Løypelegger

Eirik Jansson Haverstad, tlf. 970 11 535, epost: eirik@lierbygda.no

Kontrollør

Jan Arild Johnsen, tlf. 901 65 680, epost: jan.arild.johnsen@orientering.no

