

Informasjon – Lysebotn Opp 2019

Vi ønsker velkommen til Lysebotn Opp 1 August.

Her kommer litt nyttig info som alle må lese før de tar turen inn. Mål for det lengste rennet vil være 7,5 km opp fra selve Lysebotn ved Øygaardstøl (også kalt «Ørneredet»). De korte løypene starter oppe i bakken og har 1 eller 2 km opp til mål.

Program

1 km jenter og gutter 10 år og yngre

2 km jenter 11 år, 12 år, 13 år, 14 år, 15 år, 16 år, 17 år, 18 år.

2 km gutter 11 år, 12 år, 13 år, 14 år, 15 år, 16 år

7,5 km M/K junior 17-20

7,5 km K/M senior og mosjonistklasser

7,5 km M senior, staking på klassisk rulleski

NB! Merk at kvinner 17 og 18 år kan velge å gå 2 km eller 7,5 km.

1 km starter ved liten møteplass (4 slynger ned fra mål) og har målgang ved Øygaardstøl

2 km starter ved rasteplass (8 slynger ned fra mål) og har målgang er ved Øygaardstøl.

7,5 km starter ved kaien i Lysebotn og målgang er ved Øygaardstøl. Se kart.

Påmelding:

Åpner 7. mai kl. 10.00 i Sportsadmin. Det vil bli deltagerbegrensninger i de ulike klassene. Av den grunn har vi delt påmeldingen inn i 5 forskjellige arrangementer:

Lysebotn Opp 1 og 2 km

Lysebotn Opp 7,5 km junior kvinner

Lysebotn Opp 7,5 km junior menn

Lysebotn Opp 7,5 km elite senior kvinner og menn

Lysebotn Opp 7,5 km elite menn staking

Lysebotn Opp 7,5 km mosjonist kvinner og menn

Vi anbefaler å være tidlig ute med påmelding for å sikre seg plass.

Starttider:

1 km: kl. 10.35

2 km: kl. 10.35

7,5 km menn junior og mosjonist: kl. 11.50

7,5 km kvinner senior, junior og mosjonist: kl. 13.50

7,5 km menn senior: kl. 15.30

7,5 km menn staking: kl 15.35

Shuttlebuss

Alle som kommer fra Sirdal må ta shuttlebuss fra parkeringsplasser i dalen ovenfor Øygardstøl. Følg anvisninger fra parkeringsvakter og politiet. Bussene starter å gå kl. 08.00

Transport til Lysebotn:

Enkleste og beste transportmulighet vil for mange være å ta ferge fra Lauvik. Her får en mulighet til å oppleve den fantastiske turen inn Lysefjorden. NB! det vil i år være færre tilgjengelige plasser (190) så bestill i god tid (se egen sak).

Med bil til Lysebotn.

Det er begrenset med parkeringsmuligheter ved mål slik at man må parkere et stykke før man kommer til Øygardstøl hvor mål på løpet er Det settes opp skyttelbusser fra parkering og ned til målområdet (Øygardstøl). Vi oppfordrer folk til å kjøre sammen. Veien vil være stengt for ordinær trafikk fra parkering og ned til Lysebotn. Det settes opp buss fra målområdet (Øygardstøl) ned til start for å transportere løpere i lang løype. Det blir ikke anledning til privat transport.

Busstider:

Fra Lysebotn

08.30

09.30

11.40

13.40

Fra Øygardstøl 08.00

08.00

09.00

10.15

11.15 (NB! Denne starter rett nedenfor start 2 km)

15.20	12.45
16.00	13.00
	14.55

Disse vil gå presis så vær ute i god tid.

Hvordan komme seg til startområdet?

1 og 2 km må gå ned til start, eller ta buss opp fra Lysebotn. Det blir ikke anledning å kjøre løperne verken fra Lysebotn eller fra Sirdals-siden.

Lang løype

Det vil gå shuttlebusser både ned til start fra målområdet og ned til ferjer etter løpet.

Utdeling av startnummer

Alle løpere får utlevert startnummer og tidtakerbrikke ved den enkelte start.

Tidtaking – brikker:

Alle løpere får utdelt lånebrikke sammen med startnummer. Husk å levere inn brikke etter målgang. Ikke levert brikke må erstattes med kr 600.

Rulleski:

1 km og 2 km går på egne ski. I aldersklassene 12 år og yngre er det fritt hjulvalg. Løpere 13-16 år (og kvinner 17-18 år kort løype) skal bruke **svarte** gummihjul (Swenor 1-er treningshjul eller tilsvarende). Det vil være kontroll av ski ved start.

I stakekonkurransen benyttes IDT klassisk rulleski **uten sperre** (kun framhjul) med 1-er hjul.

Alle som går **lang løype** får utdelt låneski.

Transport av klær lang løype

Det vil bli transport av klær fra startområde til målområde for lang løype.

Resultater

Resultater henges opp på infotavle ved målgang.

Premieutdeling

Kl. 13.00	Alle klasser 1 og 2 km, menn junior
Kl. 14.45	Kvinner junior, senior og mosjonist
Kl. 16.20	Menn senior

Seeding

Løpere i fellesstart vil bli seedet. Startnr vil angi startposisjon, dvs startnr 1 til 10 står i fremste rekke osv. Seeding er basert på fjorårets resultat i Lysebotn Opp, FIS poeng og skjønn basert på andre løp. Mosjonistklasse for menn starter med menn junior, blir satt opp rekkevis etter siste junior, mosjonistklasse for kvinner starter med kvinne senior/junior blir satt opp etter siste juniorløper. Det er god plass til å passere løpere underveis i løpet

så seeding vil uansett ikke ha stor innvirkning på resultatet. Respekter dette og still opp på anvist startplass.

NY ØVELSE – Staking Lysebotn Opp:

Stakekonkurransen er et prøveprosjekt for 2019. Første året vil det kun være en klasse, Kvinner som ønsker å delta må starte i herreklassen. Denne konkurransen er i første rekke en øvelse for Langløpsspesialister og eliteløpere. Konkurransen blir vist på NRK i samme sending som de tradisjonelle Lysebotn Opp konkurransene.

Detaljert regelverk blir offentliggjort senere.
