

# Utøverinfo renndagen 2018

## Lang løype (50 og 60 km):

- Alle som skal gå lang løype vil få utdelt låneski. Dette skjer i teltet ved utgangen til løypa.
- Startnummer hentes på rennkontoret ved startområdet. Her vil en også få GPS brikke(Elite). GPS brikken skal legges i lomme bak på startnummeret.
- Brikker vil bli påsatt ved utgang til løypa.
- Startnummer kan hentes på rennkontoret på renndagen fra klokka 12:00. **Arrangør oppfordrer alle til å være ute i god tid.**
- Oppvarming vil kunne skje på startsletta. Her vil det være vakter i begge ender. Det er i tillegg en sykkelsti i tilknytning til løypa som kan benyttes.
- Lagledermøte avholdes **16:30** (ved startområde)
- Startposisjon avgjøres ved seeding foretatt av arrangør. FIS liste og resultatlistene SKI Classics legges til grunn.

## Kort løype 20 km:

- Alle som skal gå den korte løypa må få godkjent sine ruller før start. Dette skjer i teltet ved utgangen til løypa.
- Startnummer hentes på rennkontoret (ved startområde). Her vil en også få utdelt brikker.
- Startnummer kan hentes på rennkontoret på renndagen fra klokka 12:00. **Arrangør oppfordrer alle til å være ute i god tid.**
- Til oppvarming så kan sykkelstien som ligger i tilknytning til løypa benyttes. **Startsletta kan ikke benyttes!!**
- Lagledermøte avholdes **17:00** (ved startområde)
- Startposisjon avgjøres ved seeding foretatt av arrangør.

## Felles for begge løyper:

- Rennkontor er lokalisert ved utøverområdet, like ved start.
  - Åpningstider:
    - Onsdag 26.juli 12:00-18:30
- Alle får utlevert klespose, som vil bli fraktet til mål. Det er selvsagt opp til den enkelte om en vil benytte seg av dette tilbudet.
- Klesposene finner en igjen i utøverteltet (Mål) i Sandnes
- Klesposene lukkes med strips(får utlevert) og legges i varebil ved utøverteltet. Det er utøvers eget ansvar å pakke klesposen og få denne lagt inn i varebilen.

- **Varebilen kjører 18:30 !**
- Det vil være vann tilgjengelig i utøverteltet ved start samt vann og bananer i utøverteltet i mål.
- Partier i løypene som en må vie ekstra oppmerksomhet vil bli opplyst om på lagledermøtet.
- Det vil bli være en såkalt Master-runde etter start og her henstiller vi alle til å respektere sin seeding/plassering og ikke avansere i feltet. Starten går når representant i Master-bil markerer dette med å vinke med flagg.
- **Det vil ikke være Master-runde for 50km løypa !**

### **Transport:**

- Transport fra Sandnes til Ålgård for utøvere og trenere
  - Buss fra Hotell Scandic Forus (går kl.16.00)
  - 2 Busser fra Esso Sandnes (går kl.16.15)
  - Returbuss fra Ålgård til Sandnes (går kl.19.00)