

## Informasjon relatert til Blink Lysebotn Opp 2. august 2023

Vi ønsker velkommen til Lysebotn Opp onsdag 2. august. Her kommer litt nyttig informasjon.

### **Program:**

- 1 km: Friteknikk jenter og gutter 10 år og yngre
- 1km/2km: Friteknikk jenter og gutter 11-12.  
Valgfritt mellom 1 og 2 km.
- 2 km: Friteknikk jenter 13-18 år.
- 2 km: Friteknikk gutter 13-16 år.
- 7,5km: Friteknikk K/M junior (17-20 år)
- 7,5 km: Friteknikk K/M senior **elite** (gyldig FIS-kode, OBS Gjelder ikke skiskyttere)
- 7,5 km: Staking: K/M senior **elite** (gyldig FIS-kode klassisk rulleski uten sperre, oppmerkede soner for svingteknikk)

NB! Kvinner 17 og 18 år kan velge om de vil gå 2 eller 7,5 km.

### **Start:**

- 1km: Starter ved liten møteplass (4 slynger ned fra mål) og har målgang ved Øygardstøl.
- 2 km: Starter ved rasteplass (8 slynger ned fra mål) og har målgang ved Øygardstøl.
- 7,5 km: Starter ved kaien i Lysebotn og målgang ved Øygardstøl.

### **Påmelding:**

Påmelding gjøres i sportsadmin. <http://www.skiforbundet.no/langrenn/terminliste/>

Det er deltakerbegrensning i de ulike klassene. Av den grunn har vi delt påmeldingen inn i 3 forskjellige arrangementer.

Lysebotn Opp 1 og 2 km

Lysebotn Opp 7,5 km junior

Lysebotn Opp 7,5 km elite (Obs – skate og staking)

Har du spørsmål om påmelding: [lysebotn@blinkfestivalen.no](mailto:lysebotn@blinkfestivalen.no)

Deltakerbegrensning: Det er et maks antall deltagere per start. Dersom dette blir overskredet må arrangør ta ut de med sist registrert påmelding. Dersom dette blir tilfelle så vil det bli informert om på samme e-post som brukes til påmeldingen.

Deltakeravgift refunderes

### **Starttider i de ulike klassene**

11.30: 1 km

11.30: 2 km

12.15: 7,5 km kvinner senior og junior

Ver. 27.07.23

14.00: 7,5 km kvinner og menn staking  
15.30: 7,5 km menn senior og junior

### **Med bil til Lysebotn:**

Det er begrenset med parkeringsmuligheter ved mål slik at man må parkere et stykke før man kommer til Øygaardstøl. Det blir satt opp shuttlebusser fra parkeringene og ned til målområdet (Øygaardstøl). Vi oppfordrer folk til å kjøre sammen. Veien blir stengt for ordinær trafikk fra parkeringen og ned til Lysebotn. Det settes også opp busser som går fra Øygaardstøl og ned til start for å transportere utøvere i lang løype.

### **Shuttlebuss**

Alle som kommer fra Sirdal må ta shuttlebuss fra parkeringsplasser i dalen overfor Øygaardstøl. Følg anvisning fra parkeringsvakter og politiet. Bussene starter å gå kl 09.00

### **Busstider fra Øygaardstøl (målområdet)** (De vil gå presis, så vær ute i god tid)

<b>Fra Lysebotn</b>	<b>Fra Øygaardstøl</b>
09.30	09.00
10.30	10.00
12.00	11.10 (Buss 5 stopper på 2km på veg ned)
13.55	13.20
15.20	16.30
	16.40
17.10	17.15
	17.40

### **Hvordan komme seg til startområdet?**

1 og 2 km må gå ned til start, eller ta buss opp fra Lysebotn. Det blir ikke anledning til å kjøre med privatbiler.

### **Lang løype**

Det vil gå Shuttlebusser både ned til start fra målområdet og ned til Lysebotn igjen etter løpet. (Se eget skjema for busstider over).

### **Utdeling av startnummer/brikke**

Alle løpere får utlevert startnummer og tidtagerbrikke ved den enkeltes start.  
NB! Husk å levere brikke etter målgang. Ikke levert brikke må erstattes med kr 600.

### **Rulleski**

1 og 2 km går på egne ski.

Løpere 13-16 år og kvinner 17/18 år kort løype skal bruke egne ski med **svarte** gummi hjul (tilsvarende IDT 1-er hjul).  
Alle som går **lang løype** får utdelt låneski.

### **Transport av klær lang løype**

Det vil bli transport av klær fra startområdet til målområdet for lang løype.

### **Premieutdeling**

KI 13.10: Kvinner senior

KI 13.20: Alle klasser 1 og 2 km + Kvinner junior

KI 15.00: Kvinner og menn stakning

KI 16.20: Menn senior + menn junior

### **Seeding**

Løpere i fellesstart vil bli seedet. Startnr vil angi startposisjon. Seeding er basert på fjorårets resultat i Lysebotn Opp, FIS poeng og skjønn basert på andre renn. Det vil bli 100 anviste plasser, før resterende stiller seg opp bak.