

Velkommen til Søre Ål runden 2011



Vi har nå den store glede av å ønske hjertelig velkommen til 2011 utgaven av Søre Ål runden som også i år har status som seedingsrenn for Birkebeinerrennet.

Praktisk informasjon

Start og mål: Søre Ål (Flugsrudjordet), Lillehammer. Følg R 213 sørover ut av Lillehammer sentrum.

Stilart: 40 km klassisk.

Start

Første start kl 11.00. Klassefordeling ved hver start avhenger av påmelding/seedling. 10 minutters startintervall mellom puljene. Starttider og klassefordeling vil bli lagt ut på www.soreaal.no i løpet av fredag 25. februar.

Løypekart og profil

Informasjon om løype og profil vil bli lagt ut så snart vi har fått kjørt gjennom med GPS-måling. Se for øvrig egen omtale av løypen lenger ned.

Rennkontor/garderobe/premieutdeling: Åretta ungdomsskole (ca 2 km sør for sentrum).

Toaletter: Åretta ungdomsskole og Skogenhallen

Parkering: Nord for Søre Ål kirke, RV 213, følg skilting

Påmelding: Benytt følgende link:

<https://spreadsheets.google.com/viewform?formkey=dHc5UXpvcWZ3S3lyLVR4MktsaVUtUFE6MQ>

Påmeldingsfrist: 23.2

Deltakerantall: Arrangøren har satt et tak på inntil 1200 deltakere.

Løype:

Ny varig løypestrase ble ferdig 12. november 2010 og her er det muligheter til å kjenne hvordan det ligger an til "Birken". Ny løype har svært sammenfallende stigningsprofil som Birkebeinerrennet og vil være en svært god test på hvor du står tre uker før årets høydepunkt for de fleste turløpere.

Etter en jevn stigning fra start på Flugsrudjordet ved Søre Ål kirke og med noen gode kneiker etter ca 10 km (Dølfjellet) for så å få et litt lettere parti over myrer og tjern. Så følger slak stigning som kan sammenlignes med Raufjellet, før det går unna ned til Brøttum kirke og matstasjon. Deretter bestiger vi "Midtfjellet" med jevn stigning inn i marka igjen før løypa avsluttes med et lett parti ned til mål som er ved Søre Ål kirke.

Dette er en løype som vil gi utfordringer du også vil møte tre uker senere i Birkebeinerrennet og en god erfaring for et riktig løpsopplegg.

Det er to rene drikkestasjoner etter ca 5 og 10,5 km og matstasjoner etter ca 21 og 30 km.

I tillegg er det matstasjon i mål. På matstasjonene serveres det boller og bananer og av drikke serveres det saft og vann.

Seeding.

I fjor opplevde vi en enorm interesse for Søre Ål runden og måtte se oss nødt til å stenge for påmelding på et gitt tidspunkt. For å kunne ønske enda flere løpere velkommen til Søre Ål og Brøttumsmarka, har vi foruten utbedringer i løypa også besluttet å innføre en seedingsordning, som går ut på at den enkelte løper melder seg på i pulje ut fra antatt sluttid.

Denne tiden brukes ved trekning av startnr, og de som har lavest oppgitt tid starter først.

Seedingen vil fungere slik:

1. Ved påmelding registrerer løperne den tiden de antatt vil bruke i rennet.
2. Ved trekning plasseres de 100 beste tidene i pulje 1, de 100 neste i pulje 2 osv.
3. De som etteranmelder* seg på fredag 25.2 og renndagen plasseres i siste pulje, dvs. de blir ikke seedet.

*Forutsetter ledige plasser

Vi må oppfordre løperne til å være ærlig i henhold til egen forventet tid da dette vil gjøre det mest smidig ute i løypene med færrest mulig kryssinger, og hver enkelt løper vil få en jevnere fart i sporet. Det vil bli foretatt stikkprøver på de oppgitte tidene, og antatt tid kan bli justert av arrangør.

For å gi en antydning på ca. makstid i hver enkelt pulje, er tider i fjorårets Søre Ål runde lagt til grunn. Vær oppmerksom på at en oppgitt tid ikke garanterer plass i en bestemt pulje.

Vinnertiden i 2009 var 1.58 og du finner komplett resultatliste fra 2010 her:

<http://www.saal.no/Resultater/2010/Runden2res2010.PDF>

Startkontingent

Kr 430,- som inkluderer brikkeleie, engangslisens på kr. 120,- kommer i tillegg for de som ikke har aktiv/helårslisens. Startkontingent innbetales på konto: 16443284811.

NB! Påmeldingen er ikke gyldig før innbetaling er registrert.

Etteranmeldinger kr. 700,-

(Betalende medlemmer av Søre Ål IL løser ikke kontingent.)

Avhenting av startnummer: Vårt rennkonto har åpent fredag 25.2 fra kl. 18.00 – 21.00 og lørdag 26.2 fra kl. 08.00

Vi anmoder løperne om å være ute i god tid, slik at det unngås stress på start.

Alle løpere skal benytte arrangørens EMIT-brikke som dere finner i deltakerposen. Brikken skal scannes ved utgangen og det er løperens ansvar å sørge for at dette skjer, følg merking.

Kontaktinformasjon:

Rennleder: Erling Høyem: 90 67 72 77. E-post: erlhoyem@bbnett.no

Løypesjef: Eivind Mæhlum: 90 16 69 84. E-post: hindklev@c2i.net

Påmeldingsansvarlig: Dag Høiholt-Vågsnes: 90 91 06 44. E-post: dallerud@gmail.com

TD: Gunnar Brobakken.

