

Informasjon – Lysebotn opp 2016

Velkommen til Lysebotn Opp 28. juli. Her kommer litt nyttig info som alle må lese før de tar turen inn. Mål for løpet vil være 6.5 km opp fra selve Lysebotn ved «Ørneredet», Øygardstøl. De korte løypene starter litt oppe i bakken og har 1 eller 2 km opp til mål avhengig av løp.

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 km M/K Junior 17-20

7 km Mosjon M/K

7 km K Senior

7 km M Senior

1 km starter ved liten møteplass (4 slynger ned fra mål) Løypa er 1.0 km og målgang er ved Øygardstøl.

2 km starter ved rasteplass (8 slynger ned fra mål) Løypa er 2.0 km og målgang er ved Øygardstøl.

Lang løype starter ved kaia i Lysebotn. Løypa er 6.5 km og målgang er ved Øygardstøl. Se kart.

Shuttlebuss

Alle som kommer ovenfra 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 bli for mange å ta ferge fra Lauvik (se egen sak)

Med bil til Lysebotn. Det er begrenset med parkeringsmuligheter ved mål slik at man må regne med å måtte parkere et stykke før man kommer til Øygardstøl hvor mål på løpet er. Det tar minimum 2.5 timer å kjøre fra Sandnes til Lysebotn (Sandnes, Ålgård, Sirdal, Lysebotn). Det vil bli anvist parkering langs veien. Det settes opp skyttelbusser fra parkering og ned til målområdet. Vi oppfordrer folk til å kjøre sammen. Veien vil i hovedsak være stengt fra parkering og ned til start. Det settes opp buss fra mål ned til start for å transportere løpere i lang løype. Det blir ikke anledning til privat transport. Busstider vil komme etterhvert. Disse vil gå presis så man må være ute i god tid.

Hvordan komme seg til startområdet?

1 og 2 km må gå ned til start, (eller tar buss opp fra Lysebotn hvis de kommer med ferje). Det blir ikke anledning å kjøre løperne ned.

Lang løype

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

Utdeling av startnummer

Løpere som skal gå 1km, 2 km og lang løype får utlevert startnummer og tidtakerbrikke ved den enkelte start.

Tidtaking – brikker:

Alle løpere i lang løype får utdelt lånebrikke sammen med startnummer. Husk å levere inn brikke etter målgang (de skal brukes morgenen etter på Blink). Ikke levert brikke må erstattes med kr 600.

Rulleski

1 km og 2 km går på egne ski. Løpere 11-12 år benytter egne ski. (IKKE tillatt med konkurransehjul med hard plasttype over 80 mm. Junior-skate med mindre hjultype som ofte benyttes i trening er tillatt).

Løpere 13-16 år (og kvinner 17-18 år kort løype) skal bruke sorte gummi-hjul. (Swenor 1-er treningshjul eller tilsvarende).

Alle som går **Lang løype** får utdelt låneski. Mosjonistene som går klassisk går på egne klassiske ski.

Transport av klær

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

Resultater

Resultater henges opp på infotavle ved målgang.

Premieutdeling

Tider kommer

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. 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 startrekke.

Informasjon finnes ellers på Blink sine hjemmesider <http://blinkfestivalen.no/>.

