

Viktig informasjon om Kanalrennet søndag 25. juni 2017

v.3



PÅMELDING, MAKS ANTALL, KLASSE

- Påmelding stenger torsdag 22. juni kl. 12:00. Påmelding/endring ikke mulig senere, ei heller renndag.
- Maks. 250 løpere med 60/40 fordeling hhv. 50 km og 25 km. NB! Sikre plass i ønsket pulje/distanse innen 8. juni!
- 25 km distansen (1 runde) har to klasser:
 - Kvinner: Felles klasse «Mosjon Kvinner J16-Senior»
 - Menn: Felles klasse «Mosjon Menn G16-Senior»
- 50 km distansen (2 runder) er for godt trente amatører, aktive løpere og elitelag, og har følgende klasser:
 - Kvinner: "J16" - "K17" - "K18" - "K19/20" - "Kvinner Senior"
 - Menn: "G16" - "M17" - "M18" - "K18" - "M19/20" - "Menn Senior"
- Startavgift kr. 500 (16 år kr. 250). Omkostning kr. 20 og evt. lisens tilkommer. Etter 18. juni tilkommer kr. 200 i startavgift uansett klasse. Påmelding er personlig og kan ikke overdras andre.

PARKERING, HENTE STARTNR, STARTTIDSPUNKT

- Deltakere parkerer i skolegården til Nome vg. skole (adresse: Olav Strannas veg 25, Lunde) *før de henter startnummer!* Av sikkerhetshensyn er veiene stengt i 3,5 time fra kl. 13:00 hvilket betyr at du ikke kommer av gårde fra parkering før ca. kl. 16:30. P-avgift kr. 50 (kontant/Vipps/mCash). Parkering i løypetraseen er forbudt! Se P-kart side 3.
- Start/mål er i Hovedgata i Lunde (Nome). Her finner du også sekretariat og bagasjeoppbevaring.
- Hent startnummer/brikker senest kl. 12:30 renndagen! Fest brikker på hjelm og nummer på mage og rygg/drikkesekk.
- Dameklassene (fellesstart begge distanser) starter kl. 13:20. Løperne MÅ være på plass i startslusen kl. 13:10.
- Herreklassene (fellesstart begge distanser) starter kl. 13:30. Løperne MÅ være på plass i startslusen kl. 13:20.
- Eliten står først i feltet, så 50 km og deretter 25 km puljen. Ta det med ro i starten, da faren er størst for stavbrekk!

UTSTYR, STILART, PREMIERING

- Du holder egne staver og klassisk ski med 2'er hjul (normal). Hjelmpåbud og briller. Elite låner ski i sekretariatet.
- Maksimal stavlengde er 83% av kroppshøyde +5 cm: $Max = (h+5) * 0,83$.
- Rennet gjennomføres i klassisk stil. Skøyting medfører diskvalifikasjon (kan også skje etter gjennomgang av TV-bilder).
- 1-3 plass premieres for Menn og Kvinner i hhv. 25 og 50 km distansen (2 premiepaller i begge distanser, ikke alderspremiering/klassevis). I tillegg loddes ut premier på startnummer. Premieseremoni i parken ved sekretariatet.
- Dusjmuligheter etter rennet anvises

LØYPETRASE

- Løypekart og høydeprofil se side 2.
- Legg merke til kartutsnittet for Lunde sentrum som viser hvordan løpere som går 25 km svinger til høyre inn Hovedgata fra Olav Strannas veg etter runde 1. Løpere som går 50 km, går til venstre her etter runde 1, så til høyre for målgang etter runde 2.
- Asfalten i traséen er blanding av ny og gammel. Grov asfalt, sprekker og mindre hull kan forekomme.
- Det er mellomtider ved 12,5 km 25 km og 37,5 km. Publikum kan følge med live på www.eqtiming.no.

TRAFIKK, SIKKERHET, MAKSTID, DNF

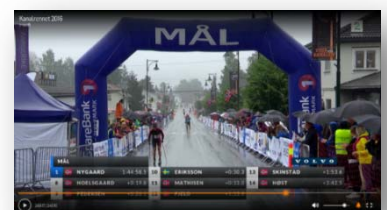
- Løypen er i kategorien «delvis lukket», og kjøretøy som rennbiler/motorsykler/sykler og utrykningskjøretøy vil befinne seg i løypetraseen. Det kan bli sluset noe trafikk, fortrinnsvis medstrøms. Normale trafikk- og skiltregler gjelder alle!
- Løpere som ligger 30 min. eller mer bak hovedfeltet kan tas ut underveis av sikkerhetshensyn. Løper kan gå videre i treningsmodus uten startnummer (normal trafikk må påregnes når løper blir passert av siste bil i kortesjen).
- Om du bryter; ta av nummer og meld fra til sekretariatet snarest. Ikke passer mål med brikke om du har brutt!
- Det er *ikke* lov å kjøre med bil eller motorsykel i traseen uten godkjenning av rennledelse, og det er også forbudt å parkere i selve traseen av hensyn til løpernes og kortesjens sikkerhet og fremkommelighet.

LANGING, FØLGING, STAVSERVICE

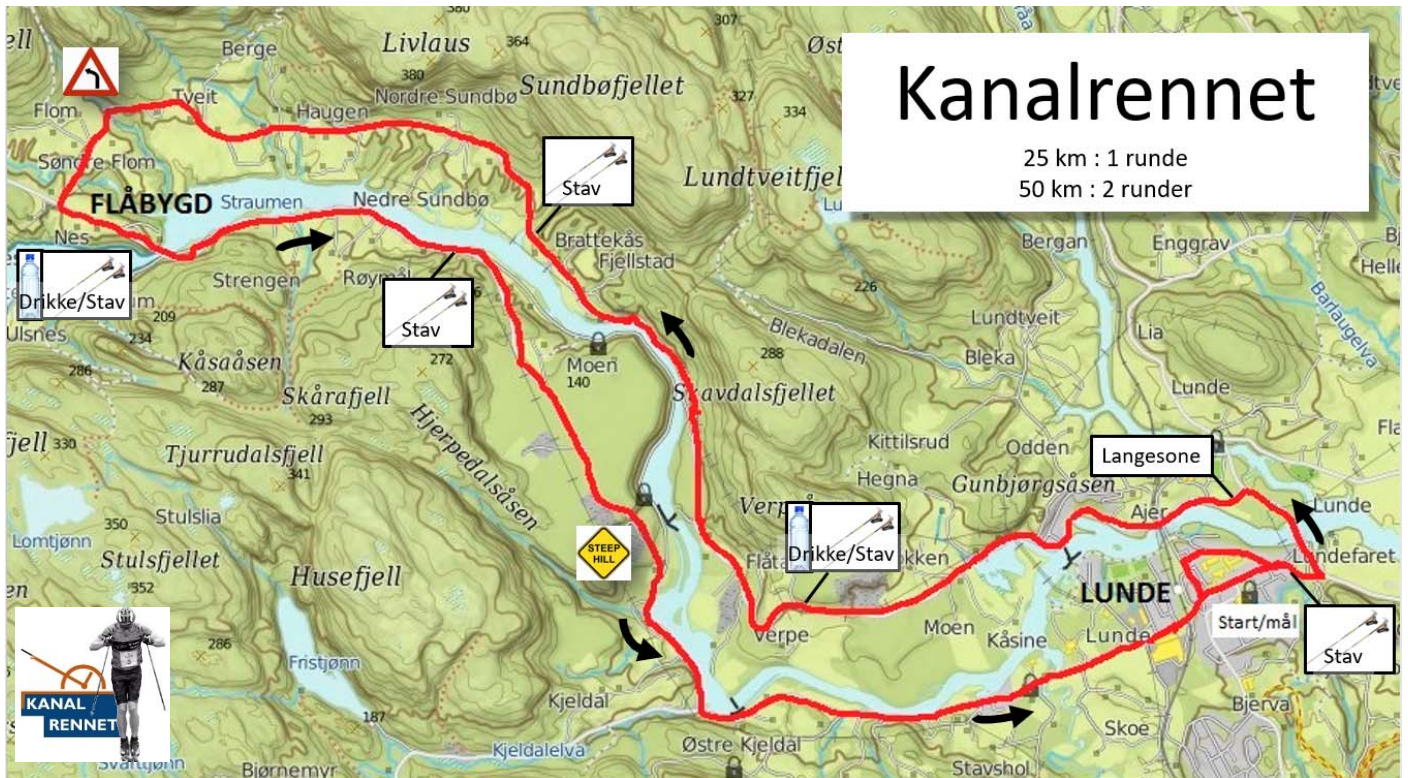
- Team/klubb kan melde inn inntil 2* følgesykler innen 16. juni til post@kanalrennet.no. Syklistene har på vester utdelt av arrangøren. Syklistene uten slik vest stoppes av arrangør. (*Arrangøren kan sette ytterligere begrensninger).
- Stavservice forbeholdt mosjonister/amatører: Arrangøren har et lite antall reservestaver følgende steder: I Hovedgata ca. 400m etter start, før de lengste motbakkene (se kart) og ved begge drikkestasjonene (se avmerket på kart side 2). Stavene returneres i sekretariatet etter målpassering.
- Putt gjerne ekstra pigg i drikkebeltet/lomme (fungerer best med nye trinsesystem).
- Det er to drikkestasjoner underveis i tillegg til ved målgang (se kart side 2).

IL SKADE LANGRENN / KANALRENNET 2017

Spørsmål: post@kanalrennet.no Tlf/sms: 9078 4811



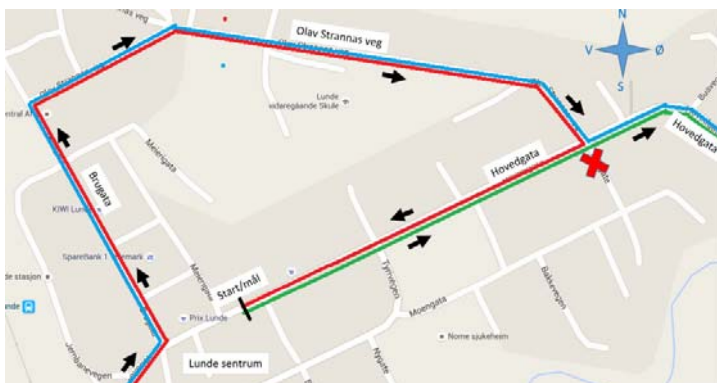
Løypetrase og høydeprofil



Kanalrennet løypeprofil



Viktig om målgang!



START: Alle starter ut Hovedgata mot øst (**grønn** strek)

MÅLGANG/RUNDE-PASSERING:

25 km distansen (1 runde) går til høyre (mot vest) i krysset Olav Strannas veg/Hovedgata (merket **X** på kartet) for målpassering etter første runde (**rød** strek).

50 km distansen (2 runder) går til venstre (mot øst) i krysset Olav Strannas veg/Hovedgata (merket **X** på kartet) etter *første* runde (**blå** strek), deretter til høyre (mot vest) i samme kryss for målpassering etter *andre* runde (**rød** strek).

Slik fester du engangsbrikkene på hjelmen

Slik fester du Quick Timing engangsbrikke på hjelm

Brikkene utleveres sammen med startnummeret ditt. Forsikre deg om at brikkenummeret du har fått utdelt samsvarer med startnummeret.

Sjekk at **brikkenummer = startnummer**

Pass på at **hjelmen er tørr** mens brikkene monteres

Ta løs brikkene fra papiret – en om gangen

Fest dem godt - **en på hver side** av hjelmen

Begge brikkene skal **stå i fartsretningen** – som på bildet

Brikken skal ikke returneres etter rittet



Parkeringsinformasjon



Deltakerparkering:

Kun for deltakere: Skolegården til Nome VGS/yrkeskole. Adresse: Olav Strannas veg 25, 3825 Lunde.

Publikumparkering:

via Bø/Ulefoss: Parker ved kunstgressbanen til Lunde 10 årige skole. Adresse: Ajertangen 9, 3825 Lunde

via Drangedal/Kilen: Parker ved Lunde idrettspark. Adresse: Idrettsvegen 10, 3825 Lunde

All form for parkering i løypetraseen er forbudt!

P-avgift kr. 50. Ha helst rett beløp klart i kontanter, alternativt Vipps/mCash

Av sikkerhetshensyn er veiene stengt i 3,5 time fra kl. 13:00 hvilket betyr at du ikke kommer av gårde fra parkering før kl. 16:30.



RULLESKIVETTREGLER

- ① For å trene i trafikken må du beherske rulleski godt. Dette gjelder særlig bremsing og vending.
- ② All opplæring og undervisning må skje på steder uten biltrafikk.
- ③ Barn under 15 år bør ikke gå på rulleski på trafikkerte veier.
- ④ Ved bruk av veibanen går du i hovedsak på høyre side av veien.
- ⑤ Tren kun på steder hvor du er godt kjent. Unngå stor trafikk, farlige utforkjøringer, svinger og veikryss.
- ⑥ Gi tydelige signaler til andre trafikanter og gjør deg forstått i trafikken.
- ⑦ Kle deg synlig og bruk alltid refleks. Treningen bør foregå i dagslys.
- ⑧ Bruk alltid hjelm. Glem heller ikke briller som beskytter øynene.
- ⑨ Unngå musikk i ørene for å ha fullt fokus i trafikken.

Utarbeidet av Norges Skiforbund, Norges Skiskytterforbund, Statens vegvesen og Trygg Trafikk.