

RENNPROGRAM



Søre Ål-Runden

Godkjent seedingsrenn til Birkebeinerrennet og Vasaloppet



Velkommen til Søre Ål-Runden som arrangeres for 30. gang lørdag 25. februar 2017

Søre Ål idrettslag ønsker velkommen til Søre Ål runden 2017.

Som følge av litt lite snø og skogsdrift på Brøttumssiden er løypa lagt om slik at du går to runder på 20 km. Den første runden er krevende i starten slik at det kan være lurt å disponere kreftene fornuftig. Det er meldt kaldt og fint vær noe som bør tilsi like forhold gjennom hele løypa.

Løypa settes fredag og vi forventer fine og faste løyper hvor det forventes gode tider blant de beste løperne.

Rennet foregår i klassisk stil, og andre stilarter vil kunne medføre diskning noe vi håper å unngå.

I tillegg minner vi om riktig stavlengde. Vi vil ta stikkprøver før start. Det er ikke lov å legge fra seg staver i startsonen uten at disse er kontrollert.

Puljeinndeling vil foreligge ilt fredag ettermiddag. Se egen link.

Vi er opptatt av miljøet og oppfordrer løperne til å medbringe brukte geletuber og annen emballasje til nærmeste mat eller drikkestasjon.

- Start: Kl 11.00 – 5 min. start-intervall med puljer på inntil 100 løpere.
- Rennkontor: På Åretta Ungdomsskole, ca 0,5 km nord for start og mål.
- Åpningstider: Fredag kl 18-20. Lørdag fra kl 08
- Startnummerutdeling/etter-anmelding. Husk å kjøpe lisens via egen app.
Resultatservice og premieutdeling. Garderobes/dusjmuligheter.
Kiosk med godt utvalg – betaling med VIPPS/kontanter.
- Parkering: Nedenfor RV213 – ved startområdet rett nord for Søre Ål kirke.
Parkering kr 50 – husk kontanter eller VIPPS 79464
- Tidtaking: EQ-timing med 2 mellomtider.
Seeding-informasjon sendes Birken og Vasaloppet innen 3 dager.
- Mat og drikke: Energidrikk etter 9 km (drikke) og ca 14 km (drikke). Bananer, energidrikk og lefse etter ca 26 km og ca 31 km. Vann, saft, boller og salt kjeks i mål.
- Stavservice: Etter ca 2 km og ved hver mat/drikkestasjon. Leveres tilbake i målområdet.
- Røde Kors: Lillehammer Røde kors hjelpekorps har beredskap med scooter etter ca 10 km.
- Rennlege: Stasjonert i start/målområde – har tilgang til scooter.
- Brutte løpere: Bes å henvende seg til nærmeste løypevakt/matstasjon.
- Løypekart: se link på www.soreaalrunden.no
- Sperretid: 3 timer etter siste start målt ved matstasjon 2 – ca 30 km.
- Startområde: Toaletter og muligheter for å hensette bagasje.
- Smøretips: Leveres av Swix – se hjemmesiden

<http://www.swix.no/Tips-guider/Smoeretips-for-skirenn/Soere-AAI-runden/Soere-AAI-runden>

Våre sponsorer:



RENNPROGRAM

RENNLEDELSE

Rennleder:	Bjørn Vidar Granum	901 63992
Løypesjef:	Lage Ganger	932 25140
Ass.løypesjef:	Per Ekre	905 00121
Påmelding/tidtaking:	Dag Høiholt-Vågsnes	909 10644
Rennkontor:	Line Stakston	954 20272
Arena – start/mål:	Kai Nilsen	414 35043
	Bjørn Horten	472 57814
Parkering/trafikk og funksjonærer:	Ola Råbøl	951 74046
Matstasjonssjef:	Gjermund Dalsveen	995 24421
Rennlege:	Øystein Skjåk	928 11796
Teknisk delegert	Tom Nøvik	907 90573
Røde Kors	Atle Nilsen	971 05746
	Håkon Myhren	992 58319
Brutte løpere	Per Ekre	905 00121

Vår gode samarbeidspartner Brøttum Idrettslag sørger for mat og drikke langs løypa.

Vi retter en stor takk til alle funksjonærer, grunneiere, sponsorer og samarbeidspartnere!

Vi ønsker alle en riktig god tur!

Våre sponsorer:

