

# Praktisk info KM Sprint

Igltjøna Skistadion, Rindal - søndag 28. januar

**Klasser/distanser:** J/G 13-16 år ca. 1 km  
Junior/senior ca. 1,4 km

Alle løpere går prolog + plasseringsheat. Løypekart, profil og stadionskisse på Rindal ILs nettsider.

Løypene går tett sammen, publikum må derfor holde seg utenfor løypene og respektere sperringer, løypeskillere/mønepanner og ikke minst; løypevaktene.

**Foreløpig tidsplan:**

Prolog Junior/senior	11:00
Heat Junior/senior	ca. 11:45
<b>NB! Løypa er stengt for gjennomgang mellom 11:00 og 12:30.</b>	
Gjennomgang av løype 13-16 år	12:30
Prolog J/G 13-16 år	13:00
Heat J/G 13-16 år	ca. 14:00

Oppdaterte tidsestimater kommer etter at startlista er klar.

**Start:** Brikkekontroll ved inngang til startområde. Ved ikke-fungerende brikke må utdelt lånebrikke benyttes.

Følg med på info fra speaker for starttider på klasser og heat, samt premiering. Se også resultat- og infotavle ved tidtakerbua.

Heatavvikling skjer klassevis og med 2 minutt mellom hvert heat. Det oppgis ikke tider fra heatene, kun plassering. Alle målganger filmes.

Følg instruksjoner fra startere. Startspor i heat settes opp av startere, velges altså ikke selv. Heatstartspor er oppmålt, slik at alle løpere har samme avstand til idealspor i første sving.

Løypa er stengt for gjennomgang mellom 11:00 og 12:30, og stenges igjen før heatstart 13:00. Oppvarming skjer i oppvarmingssporene i retning gammel stadion.

**Sporsetting:** Prolog: eget startspor ut fra startport, ca. 100 m  
Heat: 6 startspor i 20 m

Hovedsamarbeidspartner:



Partnere:



Avslutt med stil





Avd. Ski

Generalsponsor:



- Uten spor i 10 m
- 4 spor i 60 m
- Uten spor i slak høyresving, ca. 20 m

Felles for både prolog og heat fra første høyresving:

- 4 spor til vending 1,4 km
  - 1,0 km: 2 spor rett frem
  - 1,4 km: vending ned til ny vending på stadion. Hele runden bortsett fra vendingene er sporsatt med 2 spor til løypa igjen går sammen med 1,0 km
- Felles fra løypene kommer sammen: 4 spor helt i mål, men én bakke med 2 spor, mulig fiskebeinsbakke

#### Regler for klassisk teknikk:

- Skarpe svinger/vendinger sporsettes ikke
- 2 **stakefrie** soner, begge felles for 1,0 og 1,4 km
- Der det er sporsatt, skal spor benyttes, eller gås med parallelle ski hvis man velger å gå utenfor sporet
- Retningsforandrende tak er kun tillatt i svinger som ikke er sporsatt
- Gjentakende sporbytter er ikke tillatt

**Rennkontor / Garderobe / Dusj / Kafeteria / Premieutdeling:** Rindalshuset

**WC:** Tidtakerbua ved stadion, evt. Rindalshuset

**Parkering:** Kr. 50,- kontant, evt. på Vipps (132307). Ved Rindalshuset, Rindalshallen og Rindal Skole.

**Premiering:** Full premiering i alle klasser. Uavhentede premier ettersendes ikke

**Informasjon og sosiale medier:** Sprint-KM på Facebook: <https://www.facebook.com/events/155350835117431/>  
Rindal IL Ski nettside: <http://rindalil.no/ski.281906.no.html>  
Rindal IL Ski på Facebook: <https://www.facebook.com/rindalski/>  
Instagram: @rindalski

Vel møtt til skibygdga Rindal!

Hovedsamarbeidspartner:



Partnere:

