



St Olavsloppet

26. - 29. juni 2013

SOL-INFO NR 2

Vi ber om at denne informasjonen blir lest nøye!!!!

NB: Mht bestilling overnatting / middag, se eget skriv som er oppdatert med opplysninger om hvor man befinner overnattingsstedene, hvor man henter nøkler osv.

NB: Vi samles hver kveld kl. 2130 for informasjon om morgendagen, betaling for overnatting, etc.

Når det gjelder kjøring, håper vi at dere i stor grad kan samordne dette sjøl. Hvis ikke, ta kontakt. Husk å betale den som stiller bil til disposisjon, slik at utgiftene blir fordelt.

Noen kjøretider; med utgangspunkt **Trondheim**:

Levanger 1t 10 min	Verdal 1t 45 min	Åre 2t 15 min	Østersund 3t 30 min
--------------------	------------------	---------------	---------------------

Det er 5 startpuljer. **Damelaget starter i pulje 2, lag 3 i 3. startpulje, mens lag 1 og 2 starter i 5. pulje.** Dette kan virke forvirrende og uoversiktlig, se derfor på "TIDTABELL" på lagoppstillingene våre. Det er i alle fall svært viktig at den som løper første etappe hver dag, **stiller i riktig startpulje!!!** NB: Tidtabellen er ikke satt opp ut fra krav til fart, men er ment som et hjelpemiddel for å finne sitt oppmøtetidspunkt. Men det må brukes skjønns, noen bruker lengre tid enn skjema, mens andre bruker kortere tid.

På grunn av den store deltagelsen, vil det bli stor trafikk, og vi må derfor beregne god tid ut til vekslingsstedene.

I forbindelse med vekslingene har arrangøren en meldepost 1 km før vekslingsstedet, og lagets startnummer blir oppført på ei stor tavle i vekslingsområdet. **NB: Det er "forvarslings" på alle vekslinger på norsk side, men ikke alle på svensk side. Ängena, Asån og Skilstugan (alle på dag 2) mangler fortsatt.** Uansett, vær klar i god tid. Når du skal løpe, **samle dine overtrekksklær etc i en pose eller liten ryggsekk**, det er enklere å overlevere dette slik, enn i "tusen bitar". For hvis det er noen som ikke rekker inn din veksling for å ta med dine klær, bør du overlevere dette til den som kommer løpende.

NB: Enkelte skal løpe to etapper etter hverandre. Disse skal også løpe gjennom vekslingsfeltet. Hver veksling har ei "gjennomløpingsfil"

Ta med godt med klær (også regnklær og varme klær), for det er dårlig med lokaliteter (ta med dopapir) ved enkelte av vekslingsstedene.

NB: De som skal løpe flere etapper, skal bruke samme startnummer hver dag. Man ha startnummer både foran og bak. Startnummerne blir utlevert/utsendt på forhånd, ikke glem disse hjemme!!!!!!!

NB: Alle løper med databrikke (armbånd), denne utleveres til den som starter dag 1. Hver dag må armbåndet leveres lagleder etter siste etappe, som bringer det til startmann neste dag. Hvis et lag roter bort databrikken, vil det koste laget kr 1.000,-.!

NB: Hver dag, må løper på 1. etappe sørge for avkryssing. Det sitter en person ved et bord like ved starten, som har ei avkryssingsliste.

NB: "Husk at løperne SKAL løpe på den siden kilometermerkingen er satt ut". Dette betyr at man i hovedsak skal løpe på **venstre side** og at **kryssing** av vegen uten anvisning er **forbudt**.
NB: Løping på feil side, medfører et tids tillegg på 5 minutter. Tids tillegg øker i takt med antall brudd.

DRIKKE: Det er drikkestasjoner ca hver 4. km. Hvis det blir sterk varme, er det svært viktig med stort nok **væskeinntak også før man skal løpe**. Man bør faktisk drikke mer enn normalt også dagen før løpet hvis man er inne i en varmeperiode. Ta med niste også, for ventetiden ved veksling kan bli lang.

SANITET: Hvis det skjer noe med en løper, man finner "alarmnummer" bak på startnummeret.

DOPING: I slike arrangement som St.Olavsløppet, må man påregne at dopingkontrollører kan dukke opp. Vær derfor nøye med type, hvis du f. eks. må bruke medisiner i tiden før stafetten.

MINI-OLAV: Det er også et løpstilbud for aldersgruppa 0-12 år. Se tid og sted [her](#).

Vi er mange som skal delta, så et eller annet uforutsett kan fort inntreffe. Hvis så skjer, håper vi på sporty innstilling til å rokere på lagene på kort varsel.

For at dette skal fungere må alle være velvillige når det gjelder organiseringen av «ut/inn-kjøring» av løpere til/fra de enkelte vekslingsstedene. Vi ber om at de som kommer direkte til sin etappe uten å være med på overnattingsopplegget, ordner seg sjøl når det gjelder transport til og fra vekslingene, hvis ikke må beskjed gis på forhånd.

PROGRAM ETTER INNKOMST LØRDAG 29. JUNI

Kl 1930	Bespising m/medaljeutdeling i Palmehaven (Britannia). Påmeldingsfrist 21.06.
Kl 2100	Avslutningsfest i Speilsalen (vegg i vegg med Palmehaven). Gratis inngang. "Bandet "Jävlar på Kärlek" lover full trøkk på dansegulvet

Oss ska vårrå best og flest, og oss ska ha det gøtt!!!

YTTERLIGERE INFO

For mer info: www.st-olavsløppet.com eller vår [hjemmeside](#) (se peker [St Olavsløppet](#)). Her finner du all SOL-info samlet.

Eller ta kontakt med en av laglederne:

Lag 1	Lag 2	Lag 3
Tor Jarle Bolme	Kjetil Fagerholt	Oddbjørn Heggem
952 37030	975 68497	412 05362
tbolme@mbotten.no	kjetil.fagerholt@iot.ntnu.no	neere@online.no
Lag 4 Damer : Ola A Skjermo 915 41314 ola.skjermo@svorka.net)		

SAMARBEIDSPARTNERE RINDAL IL FRIDRETT

GENERALSPONSOR



HOVEDSAMARBEIDSPARTNER



PARTNERE:

