

PM ski-o 2.-3. januar 2010

Lierbygda o-lag ønsker velkommen til ski-o helg 2.-3. januar 2010. Grunnet svært store snømengder i Drammensmarka er løpet flyttet til Lier Bygdetun med løpsterrenget på jordene mellom Tranby og Lierbyen.

Løpsopplegg: Mellomdistanse med norgescup lørdag.
Tomanns sprintstafett søndag (nærløp).

Arena: **Lier Bygdetun, Lier.** Merket fra rundkjøring ved riksvei 285 nord for Lierbyen. Mulighet for å være inne, salg av kaffe og kaker.
Se eget arenakart.

Kart/ terreng: Trombergfjella, 1:7.500 ekv. 5m, kartet er et utsnitt av Lierbygda O-lag's kart Fosskollen, utgitt 2002.
Terrenget består av jorder, med til dels sterk kupering.

Løypenett: Løypenettet ble preparert første gang 28. og 29. desember og er siden kjørt gjennom et antall ganger. Sporene er nå faste og fine. Ca 5-10 % maskinkjørte løyper resten er preparert med snøscooter, med bredde på ca 1,0-1,2 m.

Løyper/ klasser:

Lørdag:	
H/D10-12	2,5 km
H/D13-14, D15-16, D50/60, H60/70	3,5 km
H15-16, D40, H50	4,5 km
D17-20, D21, H40	6,0 km
H17-20, H21	7,5 km

Sprintstafett søndag:

D 16, H 16: 2 løpere, til sammen 2 etapper på ca 2,0 km
D 17, H 17: 2 løpere, til sammen 4 etapper på km 3,0 km

Start/ veksling: **Lørdag:**
Minuttstart fra klokken 11:00, se startliste for din egen starttid.
Fra Lier Bygdetun er det 150 m til starten. Løperen tar selv kartet et minutt før tidsstart.

Sprintstafett søndag:

Fellesstart kl 11:00 i alle klasser. Start/ veksling og mål er ved Lier Bygdetun. Kartet deles ut ett minutt før fellesstarten, men får ikke vendes før signal gis fra speaker 15 sekunder før start.
Ellers tar utgående løpere eget kart etter veksling.
I sprintstafett går det to løpere på hvert lag.
I klassene H/D 17 skal hver løper gå to etapper hver i følgende rekkefølge:

Løper 1 + Løper 2 + Løper 1 + Løper 2

Vekslingsprosedyre søndag:

Veksling skal foregå innenfor oppmerket vekslingssone, ved berøring. Utgående løper tar kartet sitt fra pinne merket med lagets startnummer. Det skal stemples rett før veksling på 1., 2. og 3. etappe. Siste etappe stempler like etter målstreken.

Kartbytte: Det er kartbytte i de to lengste løypene på lørdag, kartet er printet tosidig. Løperne må snu kartet på kartbytte. NB! Det er løpernes ansvar å gå rundene i rett rekkefølge.

Startnummer: H/D 21 og H/D 17-20 bærer startnummer på venstre lår lørdag. Startnummeret finnes på starten. Søndag bærer alle startnummer, utleveres i lagsposen

Oppvarming/ "nedvarming". Oppvarming og skitesting må foregå på jordet sør for Lier Bygdetun "Nedvarming" etter målgang skal ikke foregå i løpsterrenget, som er sperret for trening/ rekognosering frem til stafetten er ferdig. Se arenakart

EKT/ Tidtaking: Det benyttes EKT-brikker for stemping på postene. Postene er utstyrt med postskjerm og stemplingsbukk. Postene ligger tett, så sjekk koder.
Lørdag nuller løperne brikkene i startøyeblikket, og stempler i mål.
Søndag skal det nulles før og leses av brikker etter hver etappe. Bli ikke dette gjort har vi ingen mulighet til å godkjenne gjeldende lag.

Premiering: Lørdag: Full premiering opp til 12 år. 1/3 premiering for 13-16 årsklassene. 1/8 premiering for D/H 17-20 og D/H 21. Øvrige klasser, ingen premiering.
Søndag: Premier kun til klassevinnere.

Startlister og resultater: Bli tilgjengelig på nett: <http://www.lierbygda.no>

Løpsleder: Ingemar J. Haverstad, (913 45 745 / ingemar@lierbygda.no)

Løypelegger: Lars Baklid, (900 21 413 / labakli@online.no)

Teknisk delegert: Jan Arild Johnsen, (901 65 680/ jan.arild.johnsen@orientering.no)

Info/presse: Sindre J. Haverstad (900 74 738 / sindre@lierbygda.no)

Velkommen!