

HA løpsfestival

Ottestadstien rundt 2014

Ottestad IL skigruppa ønsker alle løpere, tilskuere, gjester og presse velkommen til den 4. utgaven av «Ottestadstien rundt» - denne gangen på vakre Atlungstad Golf som skaper en perfekt ramme om løpsarrangementet. Vi har utvidet til to dager med stafetter og seminarer lørdag og individuelle løp søndag, og håper dette skal kunne gi alle en mulighet til å delta.



GENERELL INFORMASJON

- **ARENA** – Atlungstad Golf, Sandvikavegen 222 – i eventyrlige Stange Vestbygd.
- **PARKERING** – på P-plassene ved HIAS kunstgressbane, gå 600 meter til arenaen på sti sørover langs Mjøsa.
- **FERDSEL** på golfanlegget – ALL FERDSEL UTENOM START-/MÅLOMRÅDET SAMT LØPSTRASEENE ER STRENGT FORBUDT!
Husk vi er gjester hos golfklubben – vis respekt for spillere og greenene/banen.
- **MATSALG** – «Vestbygda- suppa» selges på arenaen på lørdag, samt diverse småretter i kafeen på Atlungstad.
- **SPORTSBUTIKK** - Sport 1 Superstore Hamar har salgsstand med gode tilbud på løpsutstyr. Sparebanken Hedmark har infostand på arenaen.
- **SEKRETARIATET** åpner to timer før løpene starter. **ETTERANMELDING**, se nærmere nedenfor.
- **BANKTERMINAL** – mulig å betale med bankkort i sekretariatet.
- **BRIKKER** - Alle løp (unntatt Energisprinten) benytter EMIT- brikker – disse fås ved inngang til start/vekslingssone.
- **STARTNUMER** hentes i sekretariatet.
- **GARDEROBER** er tilgjengelige ved P-plassen på HIAS.



DETALJERT DAGSPROGRAM

Lørdag 25.10

11.00 Løpssekretariatet åpner – lagoppstilling innleveres og nummer utleveres.
Etteranmelding mulig innen kl. 12.00.

12.00 Løypene åpnes for gjennomløpning – stenges igjen 12.45.

13.00 SPORT 1 STAFETTEN

- 1. etappe (1+2) 3 km – 2. etappe 1 km – 3. etappe 2 km – 4. etappe (2+2) 4 km
- Samlet alder per 31/12/14 skal være maksimalt 52 år – minst 1 jente på laget.
- 2 par **Madshus junior racingski** mm. trekkes ut + gavepremier til de 3 beste lagene.

14.00 VISMASTAFETTEN

- 1. etappe (1+2) 3 km – 2. etappe 1 km – 3. etappe 2 km – 4. etappe (2+2) 4 km
- Aktive menn/kvinner – Bedrift mix og Mosjon mix.
- Premier til vinnerlagene samt uttrekk av **velværeopphold** i Ankerskogen.

14.45 SEMINAR 1: «Utholdenhetstrening i ung alder» ved Ingrid Kristiansen og Johan Kaggestad.

- Brennerikjelleren – gratis inngang for deltakere på løp og Idrettens tematurne!

15.30 PREMIEUTDELING stafetter

16.00 SEMINAR 2: «Veien til mental styrke og de gode prestasjoner» ved Ingrid Kristiansen og Arne Jørstad Riise.

- Brennerikjelleren – Gratis inngang!

17.30 SLUTT for dagen – sees i morgen!

Søndag 26.10

10.00 Sekretariatet åpner - etteranmelding og henting av startnummer/brikker innen kl. 11.30!

11.30 Løypene åpnes for gjennomløpning (Energisprinten)

12.00 OTTESTADSTIEN RUNDT - fellesstart

- 16.0 km på sti (80 %), grus (13 %) asfalt (7 %) – merket med gulsvarte bånd.
- Drikke etter 5.9 km og etter 11.2 km – saft eller vann.
- Gavepremie til klassevinnerne samt topp løpsko fra Sport 1 til raskeste kvinne/herre.

12.10 ENERGISPRINTEN

○	12.10	3-6 år	før 2007	500 meter
○	12.20	7-8 år	2006/07	750 meter
○	12.25	9-10 år	2004/05	1000 meter
○	12.35	11-12 år	2002/03	1500 meter
○	12.45	13-14 år	2000/01	2000 meter

- Skoleklassen som stiller med flest elever (%) vinner klasseseturen til Ankerskogen.
- Familiebilletter til Ankerskogen til alle vinnerne!
- Uttrekkspremier: Flotte premier fra Stange energi, bl.a. iPad!
- Deltakerpremier til alle!

13.00 Beregnet målgang Ottestadstien rundt.

13.30 PREMIEUTDELING Energisprinten.

14.00 PREMIEUTDELING Ottestadstien rundt.

14.30 SLUTT for denne gang – velkommen igjen neste år!



Hilsen OTTESTAD IL SKI, arrangør

Takk til våre sponsorer og samarbeidspartnere:



VISMA®

MAXXI



STANGE ENERGI

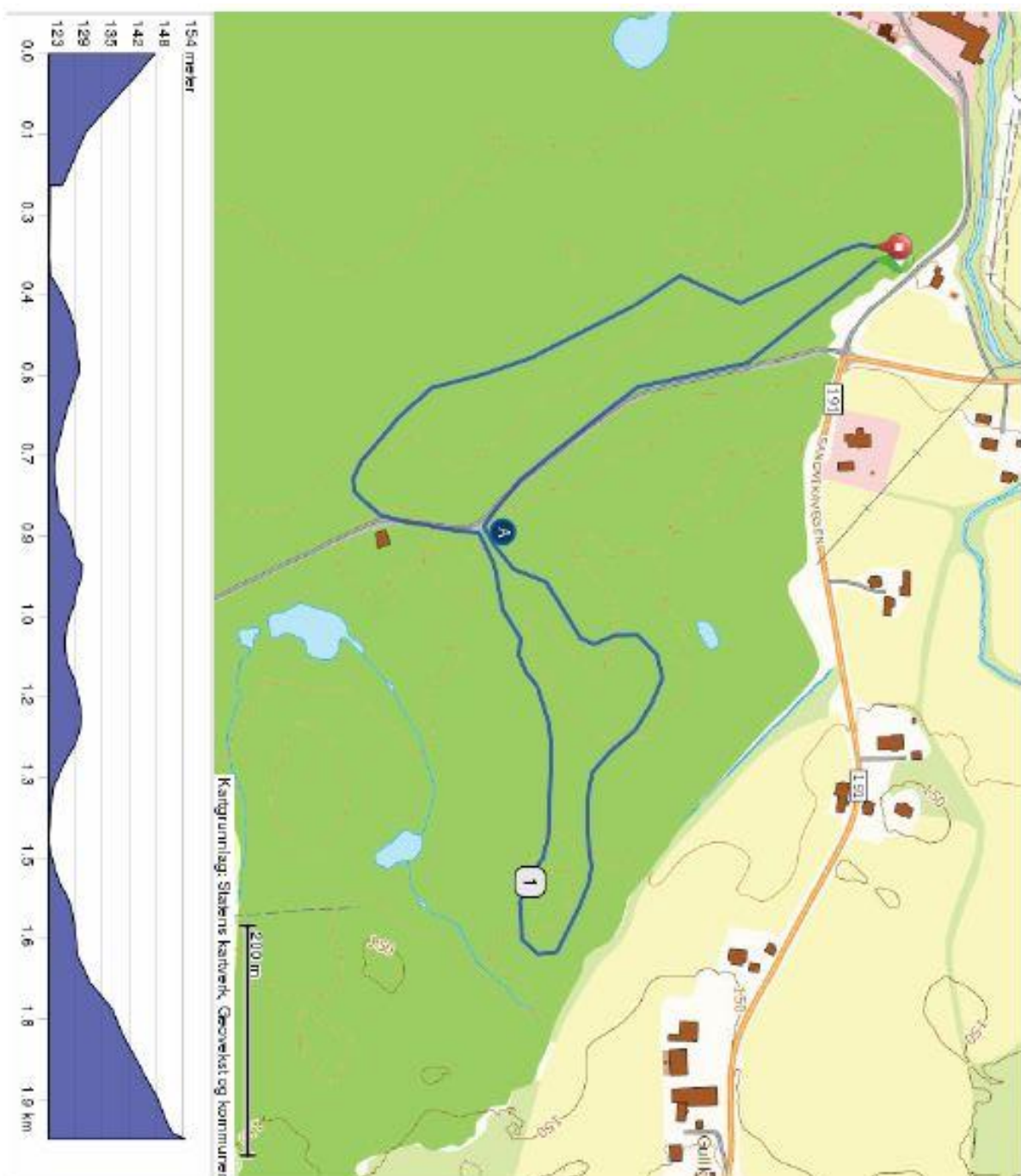


ANKER
SKOGEN





LØYPEKART Sport1stafetten og Vismastafetten:



A. Løypedele 1 km - 2 km

OTTESTADSTIEN RUNDT 2014

- A. Drikke 1
- B. Drikke 2



LØYPEKART Ottestadstien rundt: