

SJUSJØRULLEN 2013

Sjusjøen Langrennsarena inviterer til Sjusjørullen for 2 gang, 10 august.

Nytt av året er start på to steder og åpning for junior klasser på den korteste distansen. Fra Moelv blir det også egen elite klasse.

Moelv – Storåsen, Sjusjøen 34 km klassisk rulleskirenn

- Senior Eliteklasse blir tildelt ski ved start. Husk å melde om Elite start, hvilken binding du har og sko størrelse her: sjusjoenlangrennsarena@gmail.com Vi har satt av 30 plasser i dette feltet.
- Senior kvinner og menn starter på egne ski. Skiene skal ha hjul som tilsvarer 2-er hjul fra Swenor. Alle ski vil bli kontrollert under løpet.
- Maks startende i Moelv vil være 125 stk. Dvs 30 elite og 95 senior.

Åsmarka – Storåsen, Sjusjøen 19 km klassisk rulleskirenn

- Junior kvinner/menn og senior kvinner/menn kan start her. Alle kan starte på egne ski. Skiene skal ha hjul som tilsvarer 2-er hjul fra Swenor. Alle ski vil bli kontrollert under løpet.
- Maks startende i Åsmarka vil være 200 stk.

Påmelding online

- Via Sportsadmin:
<http://www.skiforbundet.no/langrenn/Skirenn/Sider/Terminlistevisningturrenn.aspx>
Husk at ingen er påmeldt før betalingen er utført.

Sekretariat

- **Sekretariatet, Moelv** vil være i Garveriet, Moelv sentrum. Skiltet fra rundkjøringa i sentrum. Åpent fra kl 12.30
Her hentes startnummer og rulleski (Elite). Husk at du må ha betalt ved påmelding for å være påmeldt.
- **Sekretariat, Åsmarka** vil være i klubbhuset Åsmarka IL. Skiltet fra hovedvei i sentrum. Åpent fra kl 12.30
- **Tidtaking.** Vi bruker Emit tidtakingssystem. De som har egne brikker bruker disse. Dere andre får tildelt sammen med startnummeret. Utlånte brikker leveres ved ankomst mål, i matstasjonsområdet.
- **Start kl 14.00.** Ovenfor sekretariatene. Følg skilting til start. For de som er litt kjente rett ved krysset mot Bruvollhagan i Moelv og ved Smøreservice i Åsmarka. Begge plasser rett ved sekretariat.
- **Oppvarming** I Moelv henvises det til Industrigata, hit vil det bli skiltet fra sekretariat/start. I Åsmarka kan veien benyttes. Vi ber alle ta hensyn til trafikken som er i områdene.

- **Transport.** Buss fra LRT står parkert ved start i Moelv. Denne kan ta med seg det du eventuelt trenger ved ankomst mål. Tørre klær og sko.
Avgang Moelv kl 10:55. Denne kjører rett opp til Storåsen og står parkert der til bagasjen er hentet ut. Denne kjører retur Moelv etter premieutdelingen ca kl 17:00. Skulle noe fortsatt være i bussen tas dette ut og håndteres rundt Sport1 Sjusjøen, om ingen annen avtale er gjort. Husk å merke bagasjen din. Bestill buss her: sjusjoenlangrennsarena@gmail.com
- **Matstasjoner.** Det er tre stk. 2 langs løypa og i mål. Underveis serveres Enervit og vann. I mål vil det være Enervit – vann – bananer.
- **Langesoner** Det er lagt opp til egne langesoner for støtteapparat. Alle følgebiler/sykler og langere SKAL ha tillatelse fra arrangør med egne kjøretillatelser. Alle andre må følge anviste omkjøringer. Dette er VIKTIG for å ivareta sikkerheten for løperne. Bestill kjøretillatelse her: sjusjoenlangrennsarena@gmail.com husk å melde inn hvilket team/klubb du er støtteapparat for. Maks to pr. klubb/team.
- **Sanitet.** En patrulje følger hele løypa. Løpevaktene har direkte kontroll med disse.
- **Trafikk/forvarsling.** 2 stk motorsykler vil kjøre i feltet hele veien. Foran og bak vil det være en bil som varsler. I alle trafikkfarlige kryss vil det være vakter 1 eller flere etter behov. Skilting og trekant varsling langs hele løypa. Bakerst kjører løypesoper. Dette betyr allikevel at ALLE deltagere må ta ansvar og hensyn til trafikken som til tider kan være hektisk og med stor fart i området. Vi gjør vårt beste for at dere skal få en så trygg tur som mulig.
- **Premieutdeling.** Det blir premieutdelingen på terrassen ved Sport1 Sjusjøen kl 16.30. Klasse inndelingen er:

✓ junior 17 - 18 år kvinner	6 beste
✓ junior 17 – 18 år menn	6 beste
✓ senior damer Åsmarka	6 beste
✓ senior menn Åsmarka	6 beste
✓ senior Elite Moelv kvinner	6 beste
✓ senior elite Moelv menn	6 beste
✓ senior kvinner Moelv	6 beste
✓ senior menn Moelv	6 beste

Sommerlig skihilsen
Sjusjøerullkomiteen 2013

VELKOMMEN TIL SJUSJØRULLEN 2013!

Side 2