

INVITASJON

Lillehammer Rulleskifestival for langrenn 13-20 år og skiskyting i alder 13-19 år 4.-6. okt. 2019

Fredag:

Skichallenge/prolog

Lørdag:

Motbakkerenn for langrenn/skiskyting

Individuelt langrenn

Skytekonkurranse

Søndag:

Jaktstart ut fra fredag - og lørdagens konkurranse

se mer: www.lillehammerskiklub.no

VÅRE SPONSORER

Takk til våre sponsorer!

Våre sponsorer bidrar til at vi kan ha det aktivitetsnivået vi har. Uten dem ville vi ikke hatt en aktiv norgeselite i våre klubber, en stor og aktiv barnegruppe og ikke minst egne løyper i nærområdet.

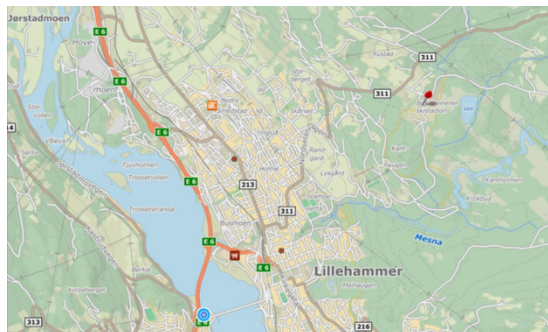
Vi vil også takke Lillehammer kommune og Lillehammer Olympiapark for velvillig samarbeid og tilrettelegging !

Innholdsfortegnelse

1. TID OG STED	3
2. BESKRIVELSE AV FESTIVALEN	3
2.1. Skichallange/sprintprolog	3
2.2. Bakkrennet	3
2.3 individuell langrenn	3
2.4 Skytekonkurranse	3
2.5. Jaktstart	4
3. REGLEMENT	4
4. KLASSER	4
5. LISENS	4
6. PÅMELDING	4
7. LAGSTELT	4
8. OVERNATTING	4
9. ARENA	5
9.1 Arenakart	5
9.2 Førstehjelp	5
9.3 Garderobe og toaletter	5
9.4 Kiosk	5
10. Løypekart	5
11. TIDSPUNKTER	7
11.1 Sekretariatets åpningstider	7
11.2 Treningstider	7
11. 3 Tidspunkt lagledermøte	7
11.4 Brikkesjekk før start	7
11. 5 Opprop før start	7
11. 6 Tidsplaner og runder estimert ut fra 250 deltakere	7
12. UTSTYR:	8
13 RESULTATER	8
14. PREMIER	8
15. PARKERING	9
16. INFORMASJON	9

1. TID OG STED

Freitag 4. til 6. oktober 2019 på Birkebeiner skiskytterstadion og VIP- vegen ved Lysgårdsbakken. Ligger i Lillehammer kommune. Lillehammer ligger ca. 180 km nord for Oslo. Idyllisk plassert ved nordenden av Mjøsa. For veibeskrivelse: se vedlagt kart



2. BESKRIVELSE AV FESTIVALEN

Lillehammer Skiklub og Vingrom IL har gleden av å invitere til Lillehammer rulleskifestival 2019. Festivalen blir arrangert etter tourprinsippet som er kjent fra Wold cup i Langrenn. For første gang som det er kjent for organisasjonen vil dette konseptet bli arrangert.

«Touren» består av 4 øvelser for både skiskyting og langrenn. Dette ender til slutt ut i en jaktstart, som danner den endelige resultatlisten for helgen. Se nærmere beskrivelse av de ulike etappene under.

2.1. Skichallenge/sprintprolog

Løypa vil ha utgangspunkt på stadion, og vil bevege seg i den nærmeste tilslutningen til stadion. Løypa inneholder bakker, flere tekniske elementer og er på ca. 1,2 km. Det vil bli en løype som inneholder svinger, utforbakker, motbakker, balanse og flere spennende tekniske elementer. Stilart er Skate. Det blir tidsstraff på 10 sek for feil passering av elementer.

2.2. Motbakkerenn

Vip-vegen er en av Lillehammers mest legendariske stigninger, og er brukt til test for alle i byen som driver med utholdenhetsidrett. Det er da selvsagt at den blir en del av Lillehammer rulleskifestival. Løypen vil starte inne på sletta i Lysgårdsbakkene og opp til Kanalen. Så det vil være en veldig flott omgivelse for rennet. Renntrasen vil være stengt for følgebil for deltakere. Disse må bruke Nordsetervegen for å komme til mål. Stilart er skate

2.3 Individuelt langrenn

Dette vil gå på Birkebeiner skiskytterstadion i kuperte tilrettelagt rulleskiløyper. Lengder og antall runder er beskrevet under. Stilart er skate.

2.4 Skytekonkurranse

Skytekonkurransen blir en ren skytekonkurranse hvor vi skal kåre den beste skytteren i hver klasse Skytekonkurransen er med på å danne grunnlaget for søndagens jaktstart.. Skytekonkurransen består av to deler: 1) Grunnlagsskyting og 2) Finaleskyting, som gjennomføres for hver klasse. Klasse for klasse skyter skytekonkurranse. Samlet Finaleskyting gjennomføres til slutt. Eventuelt kjøres flere klasser samtidig hvis totalt under 30/35 totalt. Detaljert tidsprogram legges ut etter påmeldingsfrister. Innskyting gjennomføres som normalt for alle før skytekonkurransen.

Grunnlagsskytingen:

4 skytinger i serie på 5 skudd, totalt 20 skudd danner grunnlag for tidsdifferanse med tanke på jaktstart. 13-16 år liggende og 17-19 år stående skyting Det gis kortere og kortere tidsfrist for gjennomføring av hver serie på 5 skudd. Hver bom for 13-16 år gir 5 sek tidstillegg og 10 sek. på 17-19 år Tilleggstiden legges til tiden på sammenlagt prolog og motbakkerenn før jaktstart søndag

Finaleskyting:

Ut fra grunnlagsskytingen vil 5 beste i hver klasse gjennomføre skyting etter «last man standing» prinsippet. Den som vinner er den som skyter ned 5 blinker på raskest mulig tid. Det er bare grunnlagsskytingen som gir grunnlag for sammenlagt og jaktstart søndag. Konkret og mer inngående om gjennomføringen blir slått opp på stadion og lagt ut på nett.

2.5. Jaktstart

På søndag er det jaktstart ut fra resultatet fredag og lørdag. Stilart er Skate

Langrenn: Tar utgangspunkt i prolog- bakkrenn og individuelt langrenn. Ut fra antall deltakere og tidsavstander i klassen vil det komme en wave start.

Skiskyttere: Tar utgangspunkt i prolog- bakkrenn og skytekonkurransen. Ut fra antall deltakere og tidsavstander i klassen vil det komme en wave start.

Distanser og runder blir beskrevet mer detaljert under.

3. REGLEMENT

Festivalen følger reglene i NSF OG NSSF sitt reglement. Godkjent hjelm er påbudt. Alle utøvere må gå på lånerulleski fra Swix . Alle utøvere går på eget ansvar, og skal følge arrangørens anvisninger. Bruk hjelm også når du besiktiger, trener, og varmer opp. Det er alltid risiko for uhell og sammenstøt. Hjelm beskytter.

Det er ikke tillatt å kaste avfall langs løypa.

Festivalen er et rent arrangement. Anti-doping Norge foretar uanmeldte kontroller på alle NSF/NSSF registrerte renn. Vi støtter Anti-doping Norge i gjennomføringen av dette. Alle utøvere og ledere skal følge instruksjoner gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.

4. KLASSER

Dette er en festival for ungdom der skiskyttere og langrennsutøvere konkurrerer i samme klasse på de to første øvelsene(prologen og motbakkerennet). Klassene er J13,G13, J14, G14, J15, G15, J16, G16, D17,M17, D18, M18, D19, M19. Det er bare D20 ,M20 i aldersklasse langrenn da vi ønsker å ha med alle juniorer, mens vi slutter på 19 år på skiskyttere. Resten av øvelsene går grenvis med samme aldersklasser. Dette ender ut i klasse og grenvis sammenlagt på søndag.

5. LISENS

Alle deltakere over fylte 13 år må ha løst helårslisens for 2019. Lisens til påmeldte vil bli sjekket. Deltakere sjekkes mot NSF/NSSF register umiddelbart etter påmeldingens utløp. Deltakere som ikke har lisens på sjekk- må betale engangslisens. For ytterligere informasjon om lisenser, se NSF /NSSF sine nettsider. **Det vil bli lisenskontroll.**

6. PÅMELDING

Det er åpnet for påmelding til og med 20. sept. kl. 23:59, påmeldingen gjøres på www.eqtiming.no . Startkontigent er satt til NSF sine satser for enkeltrenn 130,-/150,- pr renn.

Arrangementet blir arrangert i sesongen 2019/2020, dette vil si at du skal melde deg på i den klassen du skal gå i til vinteren. **Eks mod 2004 = G /J 16 år.** Etteranmelding: Kan gjøres mot dobbelt startkontigent til tidtakersjef: timing@vingromskiskyting.no

Startkontigent for hele festivalen:

kr. 520,- for opp til og med 16 år, 600,- for junior for hele festivalen. Ingen startkontigent for enkeltrenn.

7. LAGSTELT

Det å ha med seg lagstelt kan være fint med tanke på lagene har et tilholdssted under arrangementet. Dette kan stå hele helgen. Det blir satt av plass til dette på arena. Meld fra til terje.torseth@hotmail.com om størrelse og antall innen mandag 30. sept.

8. OVERNATTING

Det finnes flere sentrale overnattingsplasser i tett forbindelse med konkurransearenaen.

Lillehammer Olympiapark har overnattingsmuligheter på Birkebeineren skistadion, for mer info se [her](#). Scandic Lillehammer hotell ligger sentralt plassert i utkanten av Olympiaparken, og har gode fasiliteter og tradisjoner for å huse skiløpere på skirenn. Mer info finner du [her](#)

9. ARENA

9.1 Arenakart



9.2 Førstehjelp

Helsepersonell er stasjonert på arena under hele festivalen og på spesielt utsatte punkter i løypen. Ved uhell ta kontakt med nærmeste løypevakt.

Dersom du bryter, gi beskjed til nærmeste løypevakt og lever startnummer på rennkantoret og meld fra at du har brutt.

9.3 Garderobe og toaletter

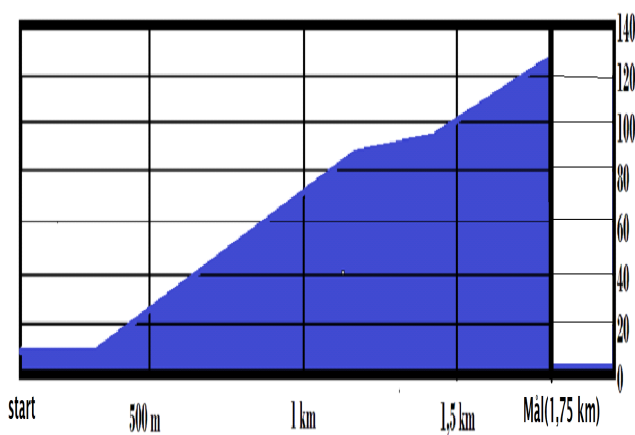
Toaletter, garderober og dusj inne på Skistua kafe, sentralt plassert på stadion.

9.4 Kiosk

Salg av mat og drikke i flerbrukshallen ved oppvarmingsløypa og parkeringsplassen.

10. Løypekart

LØYPEKART MOTBAKKERENNET



LØYPETRASÈ FOR PROLOG(1 km), INDIVIDUELT LANGRENN OG JAKTSTART(langrenn/skiskyting)



1 km



2,5
km



4,0 KM

11. TIDSPUNKTER

11.1 Sekretariatets åpningstider

Startnummer hentes i sekretariatet som er i målhuset på stadion.

Sekretariatet er åpent:

Fredag 1400 til 19:00

Lørdag 08:00 til 18:00 (Lørdag fra kl 0800- 1200 vil det være sekretariat i Lysgårdbakken ved start)

Søndag 08:00 til 15:00

For å hente startnummer må lisens for 2019 være løst. Engangslisens kan kjøpes i sekretariatet med Vipps eller kort.

Utøverne bruker egen brikke.

Ved tap av evt lånebrikke faktureres med 500,- kr.

11.2 Treningstider

Trening Fredag: 14:00 til 15:50

Lørdag 08:00 til 09:00 i VIP-vegen(det kan være lurt å besikte løypa til fots) 12:00 til 14:50 (løypene på stadion)

Søndag 08:00 til 09:00,

Regler for trening i løypa: Det er ikke lov å trene i løypa mens rennene pågår. Det vil være mulig for oppvarming på rulleskibanen ved gamle skistadion om "Dæhliehaugen". **Brudd på regelen vil medføre diskvalifikasjon.** All trening i de offisielle treningstidene skal skje i løypas fartsretning . Det er ikke lov å endre løypa, flytte merkebånd, sperringer og elementer. Brudd vil medføre bortvisning og eventuelt diskvalifikasjon . Vis hensyn til turgåere, eventuelt annen ferdsel i løypa . All trening skjer på eget ansvar

11. 3 Tidspunkt lagledermøte

Lagledermøte vil bli avholdt etter nærmere info og behov. Her vil eventuelle endringer i kjøreplan, spesielle bestemmelser alle dager bli gjennomgått.

11.4 Brikkesjekk før start

Utøvere har selv ansvar for å gjennomføre brikkesjekk for å sjekke tidtakingsbrikken sin. Gjør dette minimum 30 minutter før start. Brikkesjekk gjennomføres ved inngangen til start

I forbindelse med brikkesjekk kan NSF/NSSF TD velge å gjennomføre sjekk av utøvere i forhold til godkjent hjelm. Vi anbefaler at de yngste klassene bruker mer beskyttelse enn hjelm som f. eks. kne og albue beskyttere

11. 5 Opprop før start

Utøvere ropes opp for start ca. 5 minutter før start for utleie av rulleski. Nærmere beskjed blir gitt på evt et lagledermøte. Utøvere har selv ansvar for å møte til oppropet. Kommer utøver for sent får de ikke startposisjon i henhold til sitt startnummer. Eventuell annen informasjon vedrørende opprop blir gitt ved evt lagledermøte.

11.6 Tidsplan og runder estimert ut fra 250 deltakere

PROLOG				
Klasse	startid	løype	antall	total lengde
J/G13/14 år	16.00	grønn	1	1 km
J/G 15/16 år	ca. 16.30	grønn	1	1 km
M/K 17/19(20) år	ca. 17.00	grønn	2	2 km

MOTBAKKERENNET				
klasse	ca start tid	løype	antall	Lengde totalt
J/G 13-14 år	09:00	VIP- vegen	1	1,75 km
J/G 15-16 år	ca 10.00	VIP- vegen	1	1,75 km
M/K 17-19(20) år	ca 11.00	VIP- vegen	1	1.75 km

INDIVIDUELT LANGRENN OG JAKTSTART LANGRENN						
KLASSE		1.RUNDE	2.RUNDE	3. RUNDE	TOTAL RUNDER	TOTALT KM
J/G13/14 ÅR	kl 15:00	grønn	grønn	grønn	3	3 km
J/G 15/16 ÅR	ca kl 16:00	orange	orange		2	5 km
K 17-20 ÅR	ca kl 17:00	lilla	orange		2	6,5 km
M 17 -20 ÅR	ca kl 17: 30	lilla	lilla		2	8 km

JAKTSTART SKISKYTING											
			1.RUNDE		2.RUNDE		3.RUNDE		4.RUNDE		5.RUNDE
G/J 13/14 ÅR	3 KM	START		1. SKYT		2.SKYT		MÅL			
J 15/16 ÅR	4,5 KM	START		1. SKYT		2.SKYT		MÅL			
G 15/16 ÅR	6 KM	START		1. SKYT		2.SKYT		MÅL			
K17-19 ÅR	6,5 KM	START		1. SKYT		2.SKYT		3.SKYT		4.SKYT	MÅL
M 17-19 ÅR	9,5 KM	START		1. SKYT		2.SKYT		3.SKYT		4.SKYT	MÅL
		1 KM									
		2,5 KM									

12. UTSTYR

Vi låner ut rulleski fra Swix under hele festivalen. Det er ikke nok rulleski til alle så de blir utlevert rett før start og levers inn igjen ved målgang. Det er skøyteski type 2 som det skal gå på. Det vil ikke være mulig å bytte ski etter utlevering ved start. Vi kommer til å sette av noen par rulleski som kan prøves under treningstidene. Rennskiene blir levert ut 5 minutter før starttidspunktet til utøver.

13 RESULTATER

Live resultatservice: www.eqtiming.no

Uoffisielle og offisielle resultatlister vil blir hengt opp ved sekretariatet på arenaen så snart de er klare.

14. PREMIERING

Eget Premieshow for fredag og lørdag kl. 20.00 på Lillehammer Hotell

3 beste i prolog og motbakkerennet uavhengig gren, individuelt langrenn og skytekonkurranse i hver klasse får premie.

Sammenlagt premieutdeling på stadion søndag fortløpende etter hver klasse i mål 100 % premiering opp til 16 år. 1/3 premiering for junior

15. PARKERING



Det vil bare være mulighet for å bruke vippsbetaling. Det betales 150,- for hele helgen for parkering på Lysgårdbakken, Kanalen (målgang motbakkerennet) og Birkebeiner skistadion. (3 steder) Dersom enkeltparkering benyttes på parkeringene tas det 50,- pr gang. Parkeringsbillett vises tydelig i bilen for hele helgen ved kjøp av helgebillett.

16. INFORMASJON

Informasjon om rennene ligger på www.lillehammerskiklub.no Der ligger også denne invitasjonen. Viktig informasjon om rennene, for eksempel, endringer i løype, runder, teknisk, vil bli lagt her. Dette vil også bli opplyst om på et evt lagledermøte.

Lillehammer SK og Vingrom IL ønsker at du som deltager skal være trygg på at rennene du deltar på og følge en forholdsmessig kvalitet. Vi ønsker at du som deltager skal vite hva du kan forholde deg til og hva du får som deltager på våre renn.

Forsikringer Rennene er terminlistefestet, noe som betyr at Rennets arrangører har ansvarsforsikring gjennom NSSF/NSF og du som utøver er forsikret gjennom helårslisensen som du bruker under rennene.

Tillatelser: Arrangør har innhentet nødvendige tillatelser hos:

- Lillehammer Kommune
- Grunneier
- Politi

Varsling Rennene er varslet omgivelsene ved:

- Pressedekning
- Sosiale medier
- Oppslag

Regler Rennene følger NSF/NSSF sine lover og regler for gjennomføring av renn. Rennene er pålagt å følge trafikkreglene, med følgende dispensasjoner.

TD har det øverste ansvaret for gjennomføringen av konkurransen. Sanitet er på stedet med 2 vakter Rennansvarlig: Prosedyre ved ulykker : Vakter skal rapportere alle hendelser til rennansvarlig. Vakter rapporterer tiltak til rennansvarlig. Rennansvarlig varsler pårørende og andre instanser. Utøvere som er utsatt for uhell men som klarer seg på egenhånd, skal varsle om hendelsen til sanitetsansvarlig eller sekretariat. Dette av hensyn til lisensordningen og evt. bruk av forsikring. TD for langrenn er Kristian Nordlunde og for skiskyting er det ikke avklart enda.

Vakthold Løpevakter er satt ut ved kritiske punkter i løypa. Vaktens oppgave er å holde uvedkommende unna løypa og varsle ulykker og tilkalle hjelp. Det er utøverens egen plikt å vite hvor løypa går og hvor mange runder som skal kjøres. SANITET: Solveig Michalsen som ansvarlig lege pluss sykepleiere

17. ORGANISASJON OG KONTAKTPERSONER

ORGANISASJONSKOMITE				
Organisasjonsleder:		Terje Torseth	terje.torseth@hotmail.com	47616565
Organisasjonsleder ass		Paul Erik Hattestad	pehpeh68@gmail.com	93485011
Renn teknisk leder Langrenn		Petter Blindheim	petter@lillehammerskiklub.no	92436237
Renn teknisk leder Skiskyting		Frode Hagen	frodehagen@bbnett.no	97661900
Rennkontor/mannskap/funksjonær:		Berit Melbø	dugnad@lillehammerskiklub.no	91570973
		Borghild Ouren	borghild_ouren@hotmail.com	90631373
Påmelding/ tidtakersjef:		Jan Henning Røisland	timing@vingromskiskyting.no	90013247
Sponsor/media/ promo:		Kenneth Nordahl	kenneth@lillehammerskiklub.no	94982777
Sponsor		Anders Retterås	anders@retteras.no	93285371
Økonomi Vingrom		Geir Sørbotten	geir@sorbotten.no	48193044
Økonomi LSK		Kenneth Nordahl	kenneth@lillehammerskiklub.no	94982777
Arena langrenn		Terje Torseth	terje.torseth@hotmail.com	47616565
Arena skiskytingsdel		Kjell Erik Owren	kjell.owren@gk.no	
Standplass sjef		Jørn Smidesang	joern@vingrombygg.no	
Løypesjef Vingrom		Amund Owren	a.owren@live.no	
Løypesjef Langrenn		Anders Aalberg	anders.aalberg@novartis.com	93444015
Premie og sermonisjef		Kristin Landmark	kristin_landmark@yahoo.no	41475910
Assistent		Siv Helen Torseth	siv-torseth@hotmail.com	98624454