



## **Informasjon til løpere/støtteapparat om Hamar Sprintcross og Hamar Speed-kombicross 7. januar 2023**

### **Rennkontor**

- Inngangspartiet til kantina på [Greveløkka skole](#)
- Åpent fra kl. 08.00

### **Kontaktpersoner**

- Ingrid Robøle, rennleder, 997 39 977
- Marianne Myklebust, assisterende rennleder/løypesjef, 908 32 223

### **Parkering og adkomst**

- Offentlig parkering (finn frem selv)
  - Anbefaler Ajer Ungdomsskole og [Hamar Katedralskole](#)

### **Start- og resultatlister**

- Startlister ligger på Hamar Skiklubbs hjemmeside, [her](#).
- Start-, heat- og resultatlister slås opp inne på rennkontoret samt ved startområdet
- Prologresultat og heatoppsett vil også legges ut på Hamar Skiklubbs Facebook side, <https://www.facebook.com/hamarskiklubb>

### **Startnummer**

- Hentes enkeltvis på rennkontor
- Ved henting skal det samtidig signeres på samtykke for visning på NRK

### **Klasseinndeling**

- Ordinær klasseinndeling etter alder pr 31.12.23
- Dersom få deltakere i en klasse kan årsklasser bli slått sammen

### **Tidtakerbrikke**

- 8-10 år låner EmitTag av arrangør, resterende bruker egne, evt leier. Alle løpere skal teste sin brikke ved innsending ved start

## Tidsskjema

| Tidsskjema HA-sprintcross 2023 |                   |          |             |               |                     |        |          |             |               |
|--------------------------------|-------------------|----------|-------------|---------------|---------------------|--------|----------|-------------|---------------|
| Klasse                         | Heat              | Starttid | Ant. pr. kl | Ant. pr. heat | Klasse              | Heat   | Starttid | Ant. pr. kl | Ant. pr. heat |
| G 16 år                        | Semifinale 1      | 09:33:00 |             |               | G 12 år             | Finale | 12:38:00 |             |               |
| G 16 år                        | Semifinale 2      | 09:37:00 | 11          |               | G 11 år             | Finale | 12:42:00 |             |               |
| G 15 år                        | Semifinale 1      | 09:41:00 |             |               | J 12 år             | Finale | 12:46:00 |             |               |
| G 15 år                        | Semifinale 2      | 09:45:00 |             |               | J 11 år             | Finale | 12:50:00 |             |               |
| G 15 år                        | Plasseringsheat 1 | 09:49:00 | 17          |               |                     |        |          |             |               |
| G 14 år                        | Semifinale 1      | 09:53:00 |             |               | G 10 år             | Heat   | 12:54:00 |             | 9             |
| G 14 år                        | Semifinale 2      | 09:57:00 |             |               | G 10 år             | Heat   | 12:58:00 |             | 9             |
| G 14 år                        | Plasseringsheat 1 | 10:01:00 |             |               | G 10 år             | Heat   | 13:02:00 | 25          | 7             |
| G 14 år                        | Plasseringsheat 2 | 10:05:00 | 24          |               | G 9 år              | Heat   | 13:06:00 |             | 8             |
| G 13 år                        | Semifinale 1      | 10:09:00 |             |               | G 9 år              | Heat   | 13:10:00 |             | 8             |
| G 13 år                        | Semifinale 2      | 10:13:00 |             |               | G 9 år              | Heat   | 13:14:00 | 23          | 7             |
| G 13 år                        | Plasseringsheat 1 | 10:17:00 | 18          |               | G 8 år              | Heat   | 13:18:00 |             | 7             |
| J 16 år                        | Semifinale 1      | 10:21:00 |             |               | G 8 år              | Heat   | 13:22:00 | 13          | 6             |
| J 16 år                        | Semifinale 2      | 10:25:00 |             |               | J 10 år             | Heat   | 13:26:00 | 9           | 9             |
| J 16 år                        | Plasseringsheat 1 | 10:25:00 | 14          |               | J 9 år              | Heat   | 13:30:00 |             | 8             |
| J 15 år                        | Semifinale 1      | 10:29:00 |             |               | J 9 år              | Heat   | 13:34:00 | 15          | 7             |
| J 15 år                        | Semifinale 2      | 10:33:00 | 8           |               | J 8 år              | Heat   | 13:38:00 | 6           | 6             |
| J 14 år                        | Semifinale 1      | 10:37:00 |             |               |                     |        |          |             |               |
| J 14 år                        | Semifinale 2      | 10:41:00 | 12          |               | Kombinert G rekrutt |        | 13:42:00 | 6           |               |
| J 13 år                        | Semifinale 1      | 10:45:00 |             |               | Kombinert J rekrutt |        | 13:46:00 | 5           |               |
| J 13 år                        | Semifinale 2      | 10:49:00 | 9           |               |                     |        |          |             |               |
|                                |                   |          |             |               | G 10 år             | Heat   | 13:50:00 |             |               |
| G 16 år                        | Finale            | 10:54:00 |             |               | G 10 år             | Heat   | 13:53:00 |             |               |
| G 15 år                        | Finale            | 11:00:00 |             |               | G 10 år             | Heat   | 13:56:00 |             |               |
| G 14 år                        | Finale            | 11:06:00 |             |               | G 9 år              | Heat   | 13:59:00 |             |               |
| G 13 år                        | Finale            | 11:12:00 |             |               | G 9 år              | Heat   | 14:02:00 |             |               |
| J 16 år                        | Finale            | 11:18:00 |             |               | G 9 år              | Heat   | 14:05:00 |             |               |
| J 15 år                        | Finale            | 11:24:00 |             |               | G 8 år              | Heat   | 14:08:00 |             |               |
| J 14 år                        | Finale            | 11:30:00 |             |               | G 8 år              | Heat   | 14:11:00 |             |               |
| J 13 år                        | Finale            | 11:36:00 |             |               | J 10 år             | Heat   | 14:14:00 |             |               |
|                                |                   |          |             |               | J 9 år              | Heat   | 14:17:00 |             |               |
| G 12 år                        | Semifinale 1      | 12:01:00 |             |               | J 9 år              | Heat   | 14:20:00 |             |               |
| G 12 år                        | Semifinale 2      | 12:04:00 |             |               | J 8 år              | Heat   | 14:23:00 |             |               |
| G 12 år                        | Plasseringsheat 1 | 12:07:00 |             |               |                     |        |          |             |               |
| G 12 år                        | Plasseringsheat 2 | 12:10:00 | 22          |               |                     |        |          |             |               |
| G 11 år                        | Semifinale 1      | 12:13:00 |             |               |                     |        |          |             |               |
| G 11 år                        | Semifinale 2      | 12:16:00 |             |               |                     |        |          |             |               |
| G 11 år                        | Plasseringsheat 1 | 12:19:00 | 17          |               |                     |        |          |             |               |
| J 12 år                        | Semifinale 1      | 12:22:00 |             |               |                     |        |          |             |               |
| J 12 år                        | Semifinale 2      | 12:25:00 | 11          |               |                     |        |          |             |               |
| J 11 år                        | Semifinale 1      | 12:28:00 |             |               |                     |        |          |             |               |
| J 11 år                        | Semifinale 2      | 12:31:00 |             |               |                     |        |          |             |               |
| J 11 år                        | Plasseringsheat 1 | 12:34:00 | 18          |               |                     |        |          |             |               |

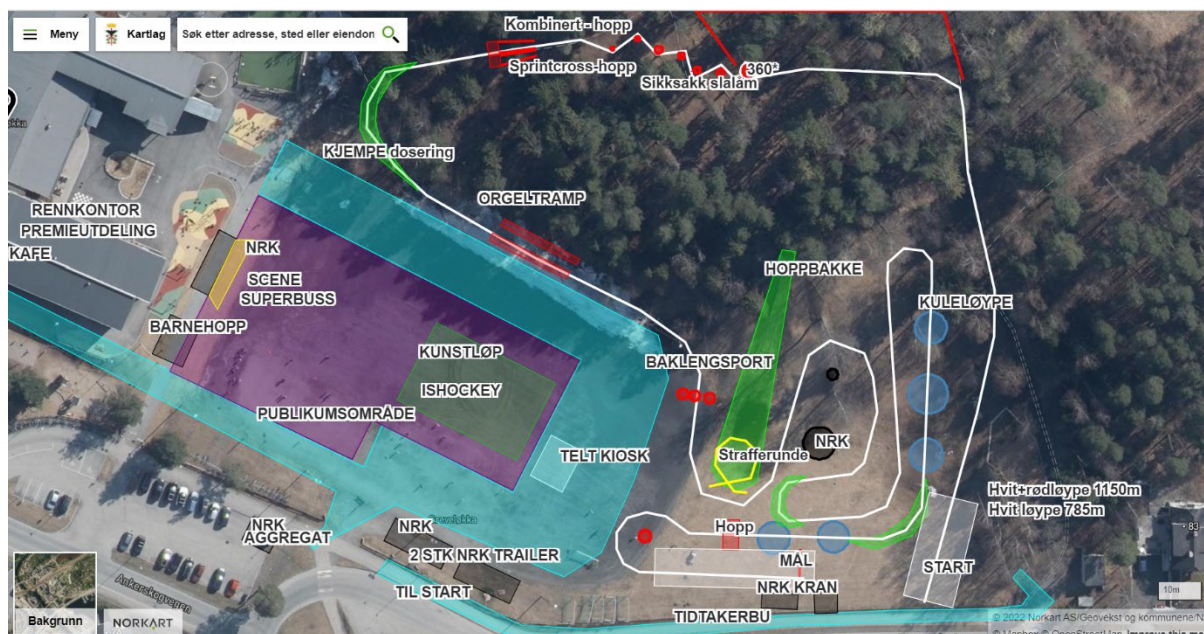
## Stenging av løype og oppvarming

- Av sikkerhetshensyn stenger løypa 15 min før første start, dvs. Kl. 8.45. Frem til da er den åpen for besiktigelse. Når løypa er stengt, kan man bare besiktige til fots. Oppvarming før start til fots (i Ankerskogen anbefales).

## Stilart

- Sprintrenn i fristil med flere innlagte skicross elementer
- De som går kombinert: speed-kombicross

## Arenakart



## Oppmøte før start og startordning

- Oppmøte 10 min før start for innsleding og sporvalg
- Prolog: startpinne benyttes, 15 sekunders startintervall
- Heat: fløytesignal

## Gjennomføring av konkurransen

- Alle hindre/utfordringer i skicrossen skal gjennomføres
- For 13 år og eldre kan brudd på ovenfor nevnte punkt medføre deplassering
- De som er med på Speed-kombicross: også innlagt strafferunde dersom «kort» hopp

## Omskift

- Utendørs

## Premiering

- Full premiering (artikler sponset av Sport1)
- Direkte etter målgang i klasse 8-10 år
- Klasse 11-16 år: 20 min etter at siste deltager i klassen har gått i mål

## Protestfrister

- 15 min etter at siste deltager i klasse har gått i mål
- Det er ikke anledning for protester underveis i heatene

## Kiosk

- Innendørs: Wienerpølser, kaffe, toddy, mineralvann, kaker, vafler inne i kantina på Greveløkka skole. Betaling kun med Vipps og/eller kontanter. Se arenakart over
- Utendørs: Samme som over, bortsett fra at Wienerpølser er byttet ut med Pizza (fra Pizzanini). Se arenakart over

## WC

- Greveløkka skole



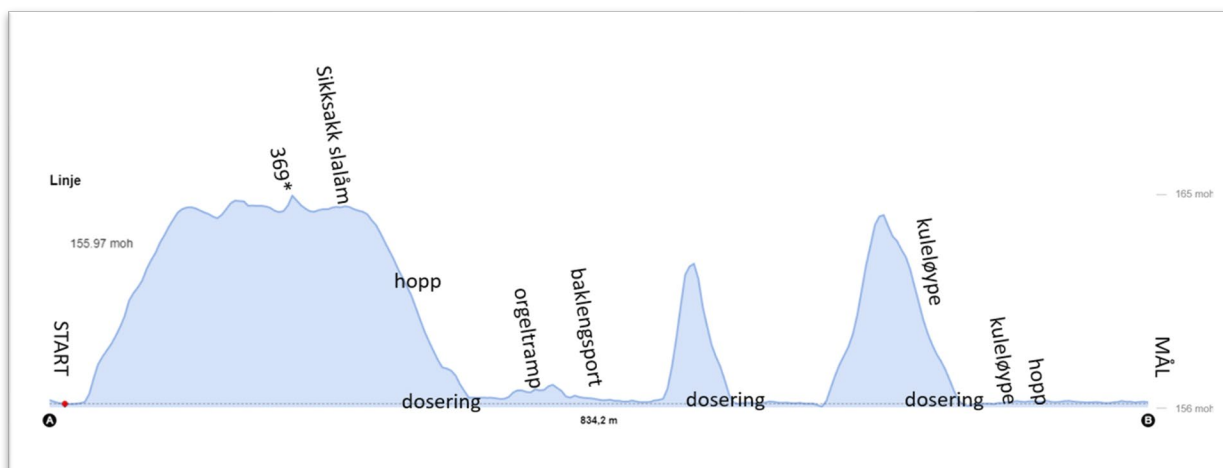
## Klubbområde

- Se arenakart
- Tilgang for smørebukker, telt, ol., men ikke smørevogn

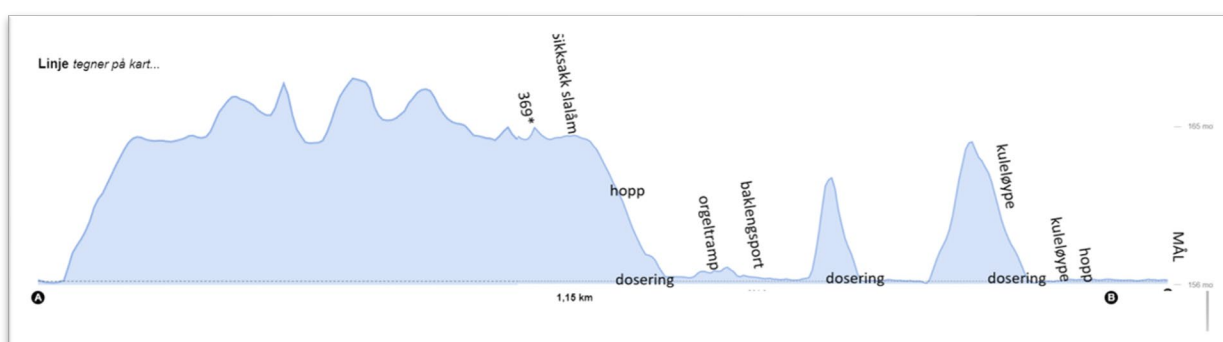
## Løypebeskrivelse

Nedenfor er løypekart og terrengprofil med crosselementer påtegnet.

Bilde: Løypekart av Kort løype (hvit trase) 785 meter og lang løype 1150 meter (hvit trase + rød sløyfe)



Bilde: Terreng profil m/krosselementer kort løype 785 meter



Bilde: Terreng profil m/krosselementer lang løype 1150 meter

*Kort løype 785 meter (hvit trase):*

- Start: Parallell ski første 30 m etter start
- 360°: 200 meter etter start, er første cross element en 360° sving rundt en staur/el.l.
- Sikksakk slalåm: Porter og blåmerking viser løypetraseen i sikksakk slalåm 4-6 svinger
- Lite hopp: enkelt lite hopp
- Stor dosert sving
- Orgeltramp: 2 parseller med 8 tramp i hver
- Baklengsport: utøver vender om rett før porten og sklir baklengs på skiene gjennom åpning mellom to porter, vender rundt og går videre
- 180° sving med dosering: løypa går opp i skileikbakken, tøffe svinger før den vender i en 180° dosert sving
- Kuleløype: to store kuler, stor dosert sving, to nye kuler små hopp
- 180° sving før oppløpet
- Mål: 2 parseller inn mot mål, skal ikke brytes uten å ta hensyn

### *Lang løype 1150 meter (hvit og rød trase)*

Lang løype skiller lag med kort løype etter 150 meter, den går videre i ei terrengløype 365 meter (rød sløyfe på kartet). Inn i hvit trase ved 360° cross element og deretter samme løype til mål.

### **Rennleder, TD og jury**

- Ingrid Robøle (rennleder), Jan Olav Andersen (TD), Nils Tore Aamodt (ass.TD), Marianne Myklebust (løypesjef)

### **Lege/førstehjelp**

- Lege: Liv Monsbakken (414 78 005)

### **Overnatting/forpleining**

- Vi anbefaler byens hoteller, pensjonater og andre overnattingssteder
- Vi anbefaler også Idrettsgallaen Hamar OL-amfi fra kl. 19.00

Husk at langrenn og kombinert er fluorfritt opp til og med 16 års-klassen!