



## Sparebank1 Cup 3 – KM sprint – 17.januar 2016 – Knyken skisenter

### Viktig info til alle løpere

#### Praktisk info

- Startlister vil bli lagt ut på hjemmesida [www.knyken.no](http://www.knyken.no) lørdag 16.jan.
- 13 – 16 år går 1km. Junior + senior går 1,4km. **Se hjemmesiden for løypekart.**
- Møt opp i startpaddocken i god tid før din prologstart, med brikke på høyre eller venstre fot.
- Start av prolog går med startport, 15 sekunders startintervall.
- Løypa vil bli stengt tett opp mot rennstart. Blir opplyst over speakeranlegget. Bruk egen trasé til oppvarming. **Se oversiktskart på hjemmesida.**
- Vi ber om at alle løpere holder seg unna oppløp og målpaddock før start.

#### Under finaleheatene

- Møt i startpaddocken senest 10 min. før oppsatt start. Startlister/tidsskjema blir hengt opp på tavle.
- Start finaleheat går ved signal fra starter basert på tidsskjemaet.
- Beste tid i prolog får velge spor først i hvert heat.
- Ut fra start er det satt 6 spor, et til hver løper. Snevrer inn til 4 og deretter 2 spor. På oppløpet vil det være 4 spor. Bytting av spor på oppløpet er ikke tillatt.
- I finaleheatene blir ikke tidene offentliggjort.
- Premier til alle. Tidsplan for premieutdeling vil bli opplyst over speakeranlegget.

#### Presisering av regler ift. klassisk teknikk

- Der hvor det er satt spor, må skiene holdes i sporet, eller parallelt med sporet hvis man velger å gå utenfor.
- Gjentakende/overdreven bytting av spor er ikke tillatt.
- I svinger hvor det ikke er satt spor er det tillatt med retningsforandrende tak. Slike soner er merket med granbar der sporene opphører og starter.

**Det vil være løypevakter/kontrollører utplassert langs løypa.**

**FØLG MED PÅ [www.knyken.no](http://www.knyken.no) FOR LØPENDE OPPDATERINGER**