

# Informasjon om Hemingstafetten

## Tirsdag 20. mars

**Oppmøtested og tid: Holmenkollen senest kl. 17.00**

### Generell info om stafetten:

Alle lag består av 6 løpere hvorav minst 2 av deltagerne må være jenter.

Stafetten arrangeres med 2 omganger. Første omgang går i **klassisk stil**, andre omgang i **fri teknikk**. **NB! Løperne kan bytte utstyr, herunder ski.** I hver omgang benyttes ett minutts intervallstart. Starttid første omgang for første lag er **kl.18.00**. Starttid andre omgang for første lag er **ca. kl.19.00**.

Hele laget starter samtidig. I første omgang går løperne i den rekkefølge laget selv prioriterer, som må være forhåndsoppgitt til arrangør. Det vil bli 5 avhopp underveis. Stafetten er basert på at løperne hopper av med 1 løper ca. hver km. Kun ankermannen, dvs. siste løper i startrekkefølgen, går hele omgangen på ca. 6 km. I andre omgang kan rekkefølgen endres hvis laget ønsker det.

**Deltagerne må hele tiden holde rekkefølgen i laget.** Forreste løper går ut ved hvert passeringspunkt. Lagene må holde høyre spor slik at innhentende lag kan passere på venstre side. **Det er ikke adgang til å rope løype!**

**For Rustad sine lag er det siste mann (6-etappe-løperen) som har ansvaret for laget, samle laget, dele ut startnummer og sørge for at alle løperene har smurt skiene sine.**

**Det er viktig at laget holder tett sammen, da går det fortest !!!**

### Premiering – vandrepokal:

Premiering finner sted etter at siste lag er kommet i mål. Det er **100 % premiering**. Det settes opp en vandrepokal som vil bli tildelt etter en helhetsvurdering av juryen basert på forhold som fart, kvalitet, antall lag fra klubben, jevnhet, tidsforbedring etc.

**LYKKE TIL ALLE SAMMEN !**

Barbro, Anders og Stein