

Informasjon om Hemingstafetten

tirsdag 9. mars

Oppmøtested og tid: Skullerud Idrettsanlegg 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 minutt 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 forrest !!!

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