

Holmen Langrenn på Ungdomsbirken 2019



Info om rennet: Ungdomsbirken ski arrangeres for 18. gang søndag 10. mars. Starten går på Sjusjøen langrennsarena og mål er på Birkebeineren Skistadion, litt ovenfor Lillehammer. Løypa er 15 km og går i klassisk stil. Alle deltakere må bære sekk som skal veie minst 1.5 kg. Det deles ut egne tidtakerbrikker sammen med startnummeret, så det er ikke nødvendig å ta med EMIT-brikke. Starten går i flere puljer, de eldste starter først. Startområdet er godt organisert og vi vil ha med Holmenflagg, slik at utøverne lett kan finne fram.

Litt om løypa: Løypa starter med ca. 3 km lettkupert terreng rundt Sjusjøen langrennsarena, før det bærer nedover i ca. 8 km mot Sagmyra. Derfra går løypa i lettkupert terreng inn mot Birkebeiner skistadion. Etter målgang sluses utøverne over til lett matservering og møtende foreldre. Det går busser fra skistadion til Håkonshall hvor premier og diplom hentes. Løypekart og løypeprofil ligger på www.birken.no.

Info om start/mål: Så snart første pulje starter, sperres løypa ved Nordseterveien. Det er ikke mulig å følge løperne etter dette punktet. Noen foreldre blir med utøverne til start, mens andre foreldre venter i målområdet og tar i mot ski og staver. Vi vil ha et Holmenflagg ved mål også, slik at utøverne finner frem. Utøverne drar i grupper ned til Håkonshall i shuttlebusser, hvor vi alle møtes igjen. Dette snakker vi mer om på lørdag kl 18.00.

Overnatting: Vi bor på Smestad ungdomsskole, Smestadvegen 20 litt utenfor sentrum av Lillehammer. Her har vi tilgang på klasserom til bespising og soving. Alle må ta med egen madrass og sovepose/dyne+pute.

Mat: Vi har bestilt middag til alle som blir levert til skolen. Det er 2 alternativer å velge blant; Biff Stroganoff eller kyllingrett med ris, pluss salat og brød. Alle sørger for egne matpakker og mellommåltider på lørdag, samt egen frokost til søndag (melk/juice og brødmatt). Det er dessverre ingen kjøkkenfasiliteter eller kjøleskap på skolen, men oppbevaring i bilene på natten, sikrer kald melk. Utøverne får mat ved målgang på Birkebeiner stadion på søndag.

Transport: Det er ingen felles avreise på lørdag, men felles oppmøte på Smestad ungdomsskole senest kl. 13. Herfra koordinerer vi transport til Sjusjøen skistadion for gjennomgang av løypa. Noen foreldre blir med på løypegjennomgangen, resten kjører bilene ned igjen til Birkebeiner skistadion og venter på utøverne. Deretter kjører vi innom Håkonshall for å hente startnummer og føle litt på stemningen!

Løypegjennomgang: Løypene åpner først kl 15 ved Sagmyra pga. Ingalåmi som arrangeres lørdag formiddag. Vi møtes foran arenabygget kl 13.45 og deler oss inn i 3 grupper. Vi går i rolig tempo og legger inn flere stopp underveis, slik at alle får en fin opplevelse og sparer krefter til søndag. Ved mål møter vi sjåførene.

Smøring av ski: Vi anbefaler at utøverne har med seg to par ski, et par grusski/skøyteski til løypegjennomgangen på lørdag og et par ferdig glidede klassisk ski til rennet på søndag. Justering av feste gjøres på lørdag kveld. Vi vil også ha med et par smørebukker til start.

Forberedelser av skiene som skal brukes på rennet:

- Rens skien for gammel smøring i smøresonen og børst skiene godt med bronsebørste i glidsonen
- Varm inn egnet glider i glidsonen 2 ganger, la stå minst 20 min imellom og før glideren sikles og børstes godt av
- Rubb smøresonen med fint sandpapir (korning 100 el. 120)

Pakkeliste: 2 par ski, staver, støvler, skismøring, skitøy (ekstra tøy i målområdet), sekk, briller, innetøy, utesko og innesko, toalettsaker, madrass, sovepose/dyne&pute, håndkle

Kostnader: Overnatting med middag koster ca. 350 kr. per person. Kun middag kr. 200,-
Betaling skjer ved påmelding.

Program for helgen:

Lørdag 10.mars:

Kl. 10.00: individuell avreise fra Asker

Kl. 13.00: Seneste ankomst på Smestad ungdomsskole, Lillehammer (Smestadvegen 20, litt utenfor Lillehammer) for avlevering av bagasje og kort briefing

Kl. 13.15: Oppmøte utenfor skolen i skiklær for avreise til Sjusjøen langrennsarena for løypegjennomgang (så få biler opp som mulig)

Kl. 13.45: Oppmøte utenfor stadionbygget på Sjusjøen for felles løypegjennomgang

Kl. 15.30: Ankomst Birkebeiner skistadion

Kl. 16.30: Henting av startnummer i Håkonshall

Kl. 18.00: Informasjon til utøverne om rennet på skolen

Kl. 18.30: Middag på skolen

Kl. 21.00: Klargjøring av ski og utstyr for støtteapparatet

Kl. 22.00: God natt og ro for utøverne

Søndag 11.mars:

Kl. 07.00: Frokost – husk å ta med selv!

Kl. 07.00 – 0800: Avreise fra Hammartun skole til Sjusjøen langrennsarena via Mesnali avhengig av starttid

Kl. 09.00: Første start G16

Kl. 1030: Siste start J12

Etterhvert som løperne ankommer mål fraktes de i buss til Håkonshall for premieutdeling

Fra kl 13.00: Opprydding og utsjekk på Hammartun skole og hjemreise

Vi minner om: Vi er en stor gjeng og er avhengig av god oppførsel blant utøverne, respekt for tider, samt ro etter kl. 22.00. Vi ber dere snakke med utøverne på forhånd, slik at alle er innstilt på dette.