



Velkommen til Lillehammer Troll Ski Marathon

Vi har gleden av å ønske deg velkommen til årets Lillehammer Troll Ski Marathon lørdag 10. april 2010

Startplasser	95 km Venabygdsfjellet	kl. 08.00
	70 km Øksendalen	kl. 09.20
	45 km Gopollen	kl. 11.00
	20 km Lisetra	kl. 12.30

Deltakere i trimklassene starter når de selv vil **den siste timen før disse starttidspunktene**. Det er IKKE tidtaking i trimklassene. Parkering og WC ved startstedene.

Stil/påkledning

Løpet går i klassisk stil. Deltakerne må være kledd og utrustet for eventuelt uvær i fjellet. **Det er krav at alle deltakerne bærer sekk med mat/drikke og tøy. Rompetaske godkjennes ikke.** Det henstilles også til bruk av solkrem og solbriller. Husk skismurning.

Sperretider

Av hensyn til gjennomføringen av rennet er det lagt inn følgende sperretider: Øksendalen kl. 11.00, Gopollen kl. 13.30, Lisetra kl. 15.30 og Pellestova kl. 16.30. Løpere som overskrider sperretidene vil bli stoppet. Fra sperrestedene tilbys transport med bil til mål etter at løypesoper har passert. Dette gjelder også for brutte løpere. **Hvis en går ut av løypetraseen/bryter løpet mellom 2 matstasjoner - MÅ en straks ringe rennkontor 92 05 73 17.**

Nyhet i 2010: Innføring av tidtakerbrikker. Dere kan ikke bruke egne, men må benytte rennets. Brikkene må leveres ved målgang.

Transport til start

Det er satt opp buss fra Sjusjøen Høyfjellshotell via Håkons Hall (ca. 20 minutter etter avgang Sjusjøen) til startstedene (hvis en ikke har forhåndsbetalt/meldt behov så kan ikke plass garanteres. Bet. på bussen).

Avgangstider fra Sjusjøen Høyfjellshotell til:

- Øksendalen/Venabygdsfjellet	fredag 17. april	kl. 18.45	kr. 175,-
- Venabygdsfjellet	lørdag 18. april	kl. 05.00	kr. 175,-
- Øksendalen	lørdag 18. april	kl. 06.15	kr. 175,-
- Goppollen	lørdag 18. april	kl. 07.45	kr. 175,-
- Lisetra	lørdag 18. april	kl. 10.30	kr. 125,-

For løpere som starter ved Øksendalen eller Gopollen, ber vi dere parkere ved Ringebu Skysstasjon eller Krekke Camping. Dette er for å spare tid ved retur. Buss til start koster kr. 50,-

Transport etter mål

Det er transport fra Sjusjøen Høyfjellshotell til startstedene etter rennet (kr.175,-), og fra mål til Lillehammer (kr. 50,-).

Bagasje

Løperene kan på eget ansvar få transport av bagasje fra startstedene til Sjusjøen. Bagasjen leveres ved startplass/rennkontor, og skal ha merkelapp påført startnummer. Merkelapper utleveres sammen med startnummer.

Premieutdeling

Det vil bli foretatt fortløpende premieutdeling på hotellet så snart klassene er klare. Diplomer utleveres også her. Diplomer og premier **blir ikke** ettersendt (gjelder også 5-, 10 og 15-årspremier). Det premieres i 5-årsklasser på 95 km, 10-årsklasser på 70 og 45 km og herre/dameklasse på 20 km. I tillegg 15-16 årsklasser på 20 km og 45 km. I trimklassen er det uttrekkspremier. Det er bestemannspremier på kr. 3000,-(gavesjekk) på 95 km - raskeste kvinne og mann.

Middag

Løpere på distansene 95, 70 og 45 km får servert middag på Sjusjøen Høyfjellshotell etter innkomst (inkludert i startkont), mot innlevering av matbillett som utleveres sammen med startnummeret.

Vi ønsker deg god tur over fjellet, og velkommen til Sjusjøen!

Hilsen

Turi Elise Kaus, rennleder