

BANKCUP 2025 MANNKAPSLISTE OG INFORMASJON

Vi håper at du som er satt opp på lista har anledning til å hjelpe til med å arrangere vinterens bankcup. Dersom det ikke passer den oppsatte dagen, er det fint om du kan bytte med en annen på lista eller få noen andre til å ta jobben. Blir det likevel helt umulig, bes du i rimelig tid om å gi beskjed til Terje Flaten på telefon: 41201213. Det samme gjelder også om du ikke lenger ønsker å være på arrangementet, vi forsøker å ajourføre lista fortløpende. Nedenfor finner du også noe informasjon som kan være nyttig for arrangørene å vite om. Det er fint om du leser den før du møter på din oppsatte kveld. Fremmøte senest kl. 17.00 for startere og de som skal ta imot påmelding. Andre bes møte kl. 17.30. Før første løp bør alle komme klokken 17.00.

Datoene kan også forskyve seg underveis dersom snøforholdene blir umulige. Vi forholder oss derfor i utgangspunkt til løpsnummer og ikke datoen om noen løp blir avlyst. Følg med på oppdaterte opplysninger på www.heia-heia.no

1. løp (Tirsdag 7/1) Klassisk

Funksjon	Navn
Løpsansvarlig	Inge Lines
Påmelding/tidtaking	Emma Smeland Nygårdseter
Påmelding/tidtaking	Geir Bråten
Påmelding/tidtaking	Knut Olaf Lindtveit
Påmelding/tidtaking	Jan Terje Lindtveit
Starter	Daniel Straum
Starter	Sveinung Aas
Mål	Sten Åge Nygårdseter
Løypevakt	Jakob Einar Olimstad

2. løp (Tirsdag 14/1) Fristil

Løpsansvarlig	Knut Sunde
Påmelding/tidtaking	Vigdis Vatne Alfsen
Påmelding/tidtaking	Tallak Bakken
Starter	Marius Thorvaldsen
Starter	Torstein Rønningen
Mål	Håvard Ettestøl
Løypevakt	Kurt Egil Bjorkjenndal

3. løp (Tirsdag 21/1) Klassisk stil

Løpsansvarlig	Bjørnar Nygårdseter
Påmelding/tidtaking	Jørgen Songedal
Påmelding/tidtaking	Olav Songedal
Starter	Øyvind Bergan
Starter	Magne Myhre
Mål	Anne Oline Hågenvik
Løypevakt	Tor Arne Myhre

4. løp (Tirsdag 28/1) Fristil

Løpsansvarlig	Reidar Dalen
Påmelding/tidtaking	Finn Arne Kaldal
Påmelding/tidtaking	Anne Songedal
Starter	Geirmund Garpestad
Starter	Kjetil Strand
Mål	Geir Skogby
Løypevakt	Einar Skogby

5. Løp (Tirsdag 4/2) Klassisk stil

Løpsansvarlig	Anne Grete Glemming
Påmelding/tidtaking	Kjell Esperås
Påmelding/tidtaking	Oddvar Kristensen
Starter	Jørn Fjell
Starter	Arnold Simonstad
Mål	Odd Inge Nærestad
Løypevakt	Nina Eriksen

6. løp (Tirsdag 11/2) Fristil

Løpsansvarlig	Trond Saga
Påmelding/tidtaking	Jakob Hagelia
Påmelding/tidtaking	Terje Åsnes
Starter	Kjell Rune Lindal
Starter	Mads Flaten
Mål	Hanne Vegerstøl
Løypevakt	John Flaten

Løpsansvarlig

Er ansvarlig for sitt oppsatte arrangement. Sjekker ut mannskapslista si senest kvelden før løpet. Sørger for opplåsing av målbua i god tid før 17.00. Dresser opp mannskapet sitt med arrangørvestene til idrettslaget. Organiserer påmeldingen, leder arrangementsstaben og fungerer som speaker under løpet. Låser målbua når løpet er ferdig. Vurderer behovet for organisering av parkering og sikrer tilkomst for utrykningskjøretøy mot Djuptjennhaugen.

Tidtaking

Det tas tider på deltakere født 2014 og tidligere. Hvis noen født 2014 eller tidligere ønsker å gå uten å ta tid er det i orden. De melder seg da på i trimklassen.

Påmelding og startnummer

Påmelding tas imot kl. 17.00-18.00 i målbua.

Dersom noen som det skal tas tid på kommer etter kl. 18.00 skal de få anledning til å gå, men de må regne med å gå sist av de som går intervallstart.

Startkontingenten er kr. 30 pr. deltaker. Maks kr 60 pr. familie. Betaling kun på VIPPS, nr til langrennsgruppa er 98243. Det er to startnummerserier. Bruk i utgangspunktet Telenor serien på deltakere som ikke skal tas tid på og Østre Agder sparebank på de som skal tas tid på. Dersom det blir for lite av den ene serien får en ta av den andre. Løperne skal beholde startnummeret gjennom hele vinteren, og levere på det siste rennet.

Det hender at noen glemmer startnummeret hjemme og må ha nytt. (De får få det, men skriv opp på en egen liste hvem som har fått nytt nummer. Denne lista skal leveres til Geir Bråten. Lister til hjelp i påmeldingsarbeidet vil ligge i målbua når arrangørene kommer.)

Når klokka er 18.00 og alle skal være meldt på, lages det startlister for de som er født 2014 og tidligere. Startintervallet er 30 sekunder. Junior, senior og de som vil av født 2009-2010 starter i fellesstart.

Ta to kopier av startlistene, det står en kopimaskin i 2. etasje i målbua. Den ene kopien leveres til starterne, den andre til speaker. Original leveres til de som skal ta tider.

Startordning

De under skolealder starter først, og så blir det etter stigende alder. Alle som er med i intervallstart skal være i mål før fellesstarten for de største går.

Starteren skal også starte de under skolealder, men vi er ikke nøye med å følge listene og rekkefølgen der. Det er heller ikke nøye med 30 sekunder startintervall. Bruk 15 sek. intervall. Første start for disse er kl. 18.

Når alle under skolealder har startet, begynner en med de som er født 2018-2014. Selv om det ikke tas tid på disse følger en startrekkefølgen på listene.

I de enkelte årsklassene starter jentene før guttene.

Mål og resultater

Det som er skrevet her gjelder i forbindelse med de løperne det skal tas tider på. Det må stå en person ute ved målstreken og skrive startnumrene til de som går i mål. Inne i målbua må det sitte to personer som tar tider. Tidene overføres automatisk til PC.

Løypevakt

Idrettslagets refleksvester for arrangør er spesielt viktig i denne funksjonen. Utleveres av løpsansvarlig i målbua. Løypevakta skal stå i den første bakken og se til at de som har starta i løpet sitt har fri bane. Tidligere har enkelte løpere blitt hindret, spesielt i denne første bakken. Henvis de til runden nede på fotballbanen eller andre steder der de ikke er i veien for løperne som har starta.

Speaker

Sjekk at lyd fungerer.

Nedenfor følger noen punkter speaker må snakke om:

- Få folk til å melde seg på så fort de kommer
- passe klokka og informere om når de ulike klassene forventer å starte
- alle må ta hensyn til de løperne som har starta i løpet sitt (jfr. info til løypevakt over)
- ikke stå i veien for løpere som kommer i mål (foreldre må hjelpe til)

- gjerne nevne løperne som kommer i mål ved navn (får startliste)
- smøretips
- informere om vafler, kaffe og saft, kr 10,- for vafler, 10,- for kaffe, saft gratis
- ellers kommentere etter beste evne

Løyper

- Under skolealder går en runde på fotballbanen.
- Født 2018-2016 (1.-3. klasse) går opp den første bakken, krysser over mot høyre og kjører ned igjen.
- Født 2015-2014 (4.-5. klasse) går den gamle lysløypa (1.250 m).
- Født 2013-2011 (6.-8. klasse) går lysløypa til en kommer opp på skogsbilvegen, svinger der skarpt til høyre og går ned til stadion igjen (1,7 km.).
- Født 2010-2009 (9. og 10. klasse) kan velge mellom 1,7 km med intervallstart eller å gå sammen med junior og senior i fellesstarten.
- Herrer junior og senior går to runder i lysløypa med Thorsenbakken dersom denne kan brukes. Hvis ikke Thorsenbakken kan gås, blir det tre runder i lysløypa.
- Damer junior og senior, samt mosjonsklassen går ei runde med Thorsenbakken eller to runder uten Thorsenbakken.
- Vi har også en trimklasse uten tidtaking. Deltakerne her registrerer seg, men får IKKE startnummer. De velger selv når de vil starte og går ei runde i lysløypa.
- For junior og senior kan det bli noen justeringer angående løypelengder. Det vil bli satt opp plakat på utsiden av målbua der løypene vises. Det vil også være merket i selve løypa.

Vi ønsker hverandre lykke til med arrangementene og håper på en fin hvit vinter!

Vegårshei Idrettslag - langrennsgruppa