



## INNBYDING TIL SSF SPRINT OG DISTANSERENN – LANGELAND SKISENTER

**Søndag 7. januar 2024, kl. 12:00**

**Rennstad: Langeland Skisenter**

**Stilart: Friteknikk**

Informasjon om klasser, løypelengde og startkontingent:

Klassar	Løypelengde	Startkontingent
Gutar/ jenter 7 år og yngre	Inntil 1 km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 8 år	Inntil 1 km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 9 år	Inntil 1 km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 10 år	Inntil 1 km	Kr. 130,-
FH gutar/ menn	Inntil 1 km	Kr. 130,-
FH jenter/ kvinner	Inntil 1 km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 11 år	Sprint ca 500 m – prolog og 2 heat	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 12 år	Sprint ca 500 m – prolog og 2 heat	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 13 år	Sprint ca 700 m – prolog og 2 heat	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 14 år	Sprint ca 700 m – prolog og 2 heat	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 15 år	Sprint ca 700 m – prolog og 2 heat	Kr. 130,-
Gutar / jenter 16 år	Sprint ca 700 m – prolog og 2 heat	Kr. 130,-
Menn 17, 18, 19/20 år	Distanse – 15 km	Kr. 150,-
Kvinner 17 år og Kvinner 18 år	Distanse – 10 km	Kr. 150,-
Kvinner 19/20 år	Distanse – 15 km	Kr. 150,-
Menn senior	Distanse – 15 km	Kr. 170,-
Kvinner senior	Distanse – 15 km	Kr. 170,-

### Estimert program

- Første start kl. 12.00 med klassene 10 år og yngre. Deretter følgende gjennomføring: Prolog 11 – 16 år. Heat første runde 11 – 16 år (estimert kl. 12.30) og heat andre runde 11 – 16 år (estimert kl. 13.00).
- Klassene 17 år og eldre med distanserenn startar etter sprint er ferdig, og estimert start er kl. 13.45. Viktig å merke seg at tidsskjema for dagen er avhengig av kor mange som melder seg på.
- Tidsskjema og startliste for gjennomføring blir publisert dagen før rennet.



### Informasjon om gjennomføring

- For klassene 10 år og yngre blir det ei runde ca 1 km. Dersom snøforholda tillet det blir det lagt opp til skileik og rakettløype i stadionområdet.
- For klassene 11 – 16 år blir rennet gjennomført som ein sprint. Der blir det først prolog med tidtaking. Deretter blir det sett opp blanda heat basert på resultat i prolog (slår saman J/G 11-12 år og J/G 13-16 år). Det blir lagt opp til opprykk og nedrykk frå heat, med mål om mest mogleg jamne heat. Det blir gitt poeng for plassering i heat, som til slutt gir resultatliste per klasse.
- Tidsskjema og gjennomføring av sprintrennet er avhengig av antal påmelde. Vi tek utgangspunkt i at alle som deltek på sprint får gå 2 heat etter prolog.
- Klassene 17 år og eldre går langdistanse. Det blir tatt utgangspunkt i 5km på Langeland skisenter (med forbehold om nok snø).
- Startliste, tidsskjema og løypekart blir publisert på arrangøren sine nettsider og Facebook. Nettside Førde IL langrenn; <https://langrenn.fordeidrettslag.no/>

### Påmelding og tidtakarbrikker

Påmelding gjer ein online via iSonen innan fredag 5. januar 2024 kl. 23.59.

Startkontingent betalar ein online ved påmelding på iSonen.

Arrangøren sine EMIT tidtakarbrikker skal brukast av **alle** deltakarar. NB! Utøvarar som har personlege brikker vert ikkje fakturert for brikkeleige. Elles er det krav om skilicens i høve til gjeldande reglement.

### Premiering

Premiering etter NSF gjeldande reglement. Deltakarpremie til alle.

### Parkering

For dei som ikkje har årskort gjeld følgande: Betalingsplikt blir utløyst ved parkering, dvs stopp meir enn 15 minutt, og blir styrt av kamera med skiltgjenkjenning ved innkøyringa. Dagskort kr. 80,- kjøpast hos inpark.no

### Kiosk

Kiosk i ski-hytta.

### Arrangøren ynskjer velkommen til Langeland!

Førde IL Langrenn

Gaular IL Langrenn

Anders Bjørkhaug

Bodil Ryste



Leiar



Leiar