



**NM DAMER HOPP og KOMBINERT PÅ TOLGA,  
Liten bakke HAMRAN  
og  
REKRUTTRENN KOMBINERT K10 og K20  
TIRSDAG 8.MARS 2016**

På vegne av Norges Skiforbund har Tolga Idrettslag gleden av å invitere til NM damer hopp og kombinert på selveste kvinnedagen. I tillegg vil vi arrangere et rekruttrenn i K10 og K20. Vi ønsker velkommen til Tolga!

**Arena:**

Begge øvelser i NM og rekruttrenn vil foregå i Hamran.

**Påmelding og klasser:**

**NM hopp og kombinert damer liten bakke** – Online påmelding via Min Idrett

**Startkontingent:** 145,- per renn – betales ved påmelding.

**Påmeldingsfrist:** Torsdag 3.3.15

**Rennprogram NM:**

1300-1430	Fri trening – hvis været tillater (startnummer til brukes)
1630	Prøveomgang K60
1730	1. omgang – grunnlag for kombinert
1800	2. omgang – hopp
1930	Start kombinert NM damer liten bakke
2000	Premieseremoni Damer NM hopp liten bakke, og deretter Damer NM kombinert

**Rennkontor:**

1200 – slutt Åpent

- Hente startnummer før trening
- Engangslisens kan kjøpes kr 50,- hvis utøver mangler lisens (gjelder ikke rekrutter)



Hovedsponsor

**Rekruttrenn kombinert:**

K10 – gutter og jenter i samme klasse

K20 – jenter

K20 – gutter

**Startkontingent:** 100,- – betales ved henting av startnummer.

**Påmeldingsfrist:** Søndag 6.3.15 via [Min Idrett](#). Etter anmelding senest 8.3 kl 1600

**Rennprogram rekruttrenn:**

1500-1630 Fri hopping K10 og K20

1700 1. og eneste tellende omgang

1830 Fellesstart K10

1840 Fellesstart K20 – gutter

1850 Fellesstart K20 – jenter

1900 Premieseremoni – alle får premie.

**Praktisk informasjon:****Overnatting:**

I Tolga og nærområdet, kan vi anbefale følgende:

- Malmplassen Gjestegård, midt i Tolga sentrum. Tlf. 624 96 305.  
[www.malmplassen.no](http://www.malmplassen.no)
- Vingelsgaard Gjestegiveri, Vingelen. (15 min. fra arena) Tlf. 993 68 262.  
[www.vingelsgaard.no](http://www.vingelsgaard.no)

Parkering i Hamran: 50 kr

Garderobes: Hamran (omkladning) og Sætersgård stadion (dusj)

Servering: Hamran-stua. Pizza, kaffe, saft og vafler.

Informasjon: <http://www.tolga-idrettslag.no/>

Trond Lund (rennleder): 99 10 77 31 [tvlund@online.no](mailto:tvlund@online.no)

Knut Sagbakken: 95 16 29 45 [knut.sagbakken@tolga.kommune.no](mailto:knut.sagbakken@tolga.kommune.no)

**Velkommen til Tolga og Hamran**



Hovedsponsor