



NM DAMER HOPP og KOMBINERT Liten bakke PÅ TOLGA, HAMRAN K60

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. Det vil kunne bli foretatt dopingkontroller under arrangementet.

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
- Vingelsgaard Gjestegiveri, Vingelen. (15 min. fra arena) Tlf. 993 68 262.
www.vingelsgaard.no

Parkering i Hamran: 50 kr

Garderober: Hamran (omklodning) 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 trlund@online.no

Knut Sagbakken: 95 16 29 45 knut.sagbakken@tolga.kommune.no

Velkommen til Tolga og Hamran



Hovedsponsor



Hovedsponsor