

**FORSLAG TIL
FORBEDRING /
FORANDRING
AV SPRINT**



KONKURRANSEFORMER

- EGEN SPRINT-CUP (KRETS, JR-NC, SENIOR-NC)
 - ACTION
 - GØY
 - DUELLER
 - MINDRE «DØDTID» (PROLOG HVER GANG??)
 - RULLESKI (RASKE HJUL) SOM EN DEL AV TOTAL SPRINT-CUP
 - BYNÆRT, FOTBALLSTADION, GOLFBANE OSV.
 - MEDIA

INNHold

- TRADISJONELL SPRINT, MEN KORTERE OG LETTERE ENN DAGENS LØYPER I NORGE.
- 800 METER (GJERNE PADDEFLATT)
- 100 M /200 M (FLATT, MOTBAKKE, PIGGING, 10 OG 10.....)
- KOMBINASJON (DH-SPRINT + 100M PÅ SAMME DAG; RESULTAT ETTER PLASSSIFFER)
- «DOWNHILL-SPRINT»

DOWNHILL- SPRINT



INVITASJON TIL DOWNHILL SPRINT 2020

Downhill Sprint er et skirenn utenom det vanlige som avholdes på Konnerud Skistadion i regi av 3. klasse på toppidrettslinja ved Drammen vgs.

Årets utgave av Downhill Sprint går av stabelen **onsdag 1.april**. Arrangementet er åpent for alle, både skiløpere og andre som ønsker en real utfordring.

Rennet foregår i fristil. Konkurransformen skiller seg fra «standard» skirenn ved at mesteparten av løypa går i nedoverbakke. Løypekart, løypeprofil og annen informasjon publiseres på [@downhillsprint2020](#) på Instagram og «Downhill Sprint 2020» på Facebook. Downhill Sprint stiller andre krav enn tradisjonelle langrennsøvelser, både med tanke på fysiske, taktiske og tekniske egenskaper.

Mer info om arrangementet kommer - stay tuned og bli med på årets heftigste skirenn! 😊

Alt overskudd går til Mental Helse Ungdom.

Påmelding foregår via Vipps og sendes til nummer 48317676. Startkontigent er på kr 75,-. Merk påmeldingen med fullt navn, aldersklasse, klubb/team og brikkenummer. Ved en eventuell avlysning refunderes hele beløpet.

Menn

Plass	Navn	Klubb	Start nr.	Tid	Etter
1	Thomas Helland Larsen	Fossum IF	103	01:48,7	
2	Andreas Kirkeng	IL ROS	109	01:50,4	00:01,7
3	Harald Astrup Arnesen	Heming IL	101	01:51,7	00:03,0
4	Eirik Andreas Mortensbakken	Asker Skiklubb	119	01:51,9	00:03,2
5	Harald Østberg Amundsen	Team Norconsult	151	01:52,9	00:04,2
6	Emil Wiik	Asker Skiklubb/Team Norconsult	104	01:53,3	00:04,6
7	Jørgen Baklid	Konnerud IL	121	01:53,8	00:05,1
8	Hermann Skram Botterud	Bærums Skiklubb	128	01:54,5	00:05,8
9	Martin Lundteigen	IL Skrim/Team	107	01:55,0	00:06,3
10	Christian Hartz Melling	Glassverket IF	112	01:55,2	00:06,5
11	Henrik Marius Laukli	Konnerud IL	138	01:55,3	00:06,6
12	Albert Sunde Øhlschlägel	Sjåstad/Lier IL	106	01:55,8	00:07,1
13	Jørgen Sveaas	Sjåstad Vestre Lier	153	01:55,9	00:07,2
14	Mats Tallakstad	Svarstad IL	155	01:57,1	00:08,4
15	Lars Martin Fossgard	Asker Skiklubb	115	01:58,0	00:09,3
16	Eivind Brandsæter	Runar Ski	134	01:58,5	00:09,8
17	Anders Jørstad	IL Skrim/Team	123	01:59,6	00:10,9
18	Fredrik Johnsrud	Oseberg skilag	118	01:59,8	00:11,1
	Jørgen B Dyr Dahl	Berger IL	126	01:59,8	00:11,1
20	Magnus Næsset	IL Skrim/Team	136	02:00,2	00:11,5
21	Ola Lier	Asker Skiklubb	113	02:00,6	00:11,9
22	Vemund Skeime Kostøl	Gjelleråsen Ski	127	02:00,9	00:12,2
	Edvard Reier Vansgnes	Runar Ski	137	02:00,9	00:12,2
24	Kristian Kollerud	Konnerud IL	133	02:01,1	00:12,4
25	Sebastian Antonsen	Kif langrenn	149	02:01,2	00:12,5
26	Aslak Heimdahl	Konnerud IL	132	02:01,5	00:12,8
27	Markus Grytnes	IL Ivrig	148	02:02,5	00:13,8
28	Erik Kjønne Støa	IL ROS	130	02:02,7	00:14,0
29	Anders Lervik	Asker Skiklubb	122	02:02,8	00:14,1
30	Martin Haarstad	Asker Skiklubb	114	02:03,0	00:14,3
31	Alex Hovland	Konnerud IL	143	02:04,7	00:16,0
32	Vetle Lysaker Norbom	Konnerud IL	146	02:06,8	00:18,1
33	Mats Dugstad	IL Bevern	150	02:07,2	00:18,5
	Albert Berget	IL Skrim/Team	154	02:07,2	00:18,5
35	Vetle Leander Johansen	Glassverket IF	124	02:07,7	00:19,0
36	Alexander Thorud	IF Birkebeineren	131	02:07,8	00:19,1
37	Tobias Orellana Hellerud	Hokksund IL	117	02:08,1	00:19,4

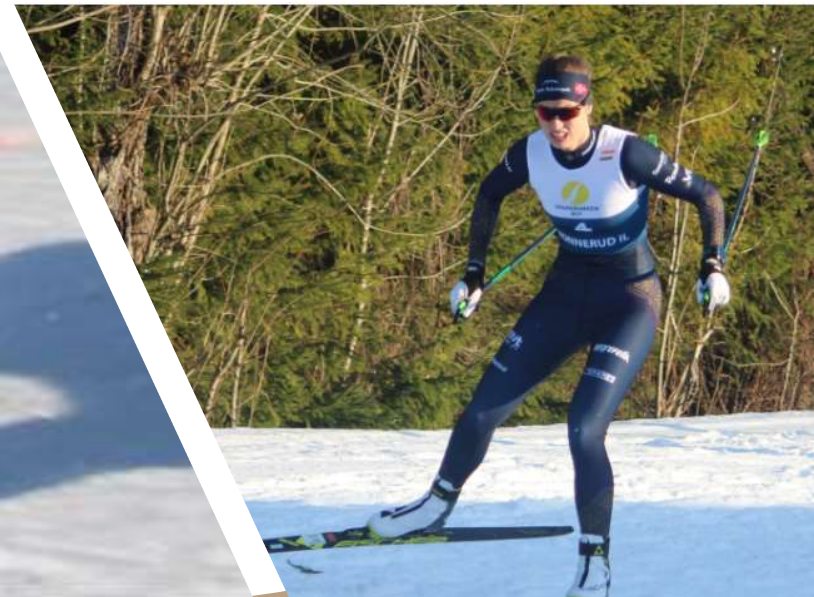
Kvinner

Plass	Navn	Klubb	Start nr.	Tid	Etter
1	Anikken Alnæs	Rustad IL	3	01:57,0	
2	Amalie Olsen	Mjøndalen IF	4	02:00,0	00:03,0
3	Barbro Kvåle Trømborg	Konnerud IL	23	02:01,5	00:04,5
4	Maria Hartz Melling	Konnerud IL	5	02:03,0	00:06,0
	Margrethe Wettre Andreassen	Asker Skiklubb	7	02:03,0	00:06,0
6	Marthe Klausen	Konnerud IL	6	02:05,0	00:08,0
7	Tiril Liverud Knudsen	Konnerud IL	2	02:06,0	00:09,0
	Andrine Harriet Fremstad	Nanset IF ski	10	02:06,0	00:09,0
9	Mari Svingheim	Konnerud IL	12	02:06,1	00:09,1
10	Silje Øyre Sind	Oppdal IL	1	02:07,0	00:10,0
11	Hannah Lervik	Asker Skiklubb	9	02:08,0	00:11,0
12	Julie Arnesen	Konnerud IL	8	02:11,0	00:14,0
13	Silje Holm Johannesen	IL Bevern	14	02:13,6	00:16,6
14	Mari Kjelle	IL ROS	17	02:14,0	00:17,0
15	Ina Martini	Asker Skiklubb	16	02:18,3	00:21,3
16	Sanna Finstad	IL Bevern	13	02:19,0	00:22,0
	Jenny Baklid	Konnerud IL	18	02:19,0	00:22,0
18	Maren Sofie Steen	Konnerud IL	19	02:22,3	00:25,3
19	Thea Land	Konnerud IL	24	02:23,7	00:26,7
20	Sofie Torvet	Mjøndalen IF	15	02:26,1	00:29,1
21	Helene Sæterdal Semb	Asker Skiklubb	11	02:26,9	00:29,9
22	Oda Steinsholt	Eiker Ski	20	02:31,0	00:34,0
23	Margreth Bergane	Konnerud IL	22	02:37,1	00:40,1













A photograph of two cross-country skiers on a snowy track. The skier in the foreground is wearing a white and black suit, black pants, and a green hat. The skier in the background is wearing a white and blue suit. They are both in a crouched, forward-leaning position, typical of cross-country skiing. The track is marked with numerous parallel lines from previous skiers. The background shows a snowy landscape with trees and a clear blue sky.

ER 'E NO Å VENTE ME ??

GJØR DET !!!