



-aktiv hele året

Velkommen til Pokalrennet 2023 - Lørdag 21. januar

Velkommen til årets Pokalrenn i Vadsø!

I år gjør vi om på hele arrangementet. Vi lager kun to løyper, en kort løype ca. 600 meter og en lang løype ca. 1.200 meter. Dette gjør vi for at løperne skal sees ofte. Alle skal innom stadion, runde på stadion og ut igjen, og man vil oppleve at det er litt «folksomt» i løypene mens rennet pågår.

Oppfordrer flere foreldre, foresatte, trener og andre til å melde seg på. Har du ikke bruker i Min Idrett send påmelding til post@vsk.no. Vi etablerer to seniorklasser.

Klasseinndeling og startrekkefølge (individuellstart):

- Junior (m): 6x 1200 meter (7,2 km)
- Junior (k): 4x 1200 meter (4,8 km)
- Senior (m): 8x 1200 meter (9,6 km)
- Senior (k): 6x 1200 meter (7,2 km)
- Tilrettelagtklasse: valgfri antall runder
- Klasse 8 – 9 år: 2x 600 meter (1,2 km)
- Klasse 10 – 12 år: 3x 600 meter (1,8 km)
- Klasse 13 – 14 år: 2x 1200 meter (2,4 km)
- Klasse 15 – 16 år 4x 1200 meter (4,8 km)

Sted: Vadsø skistadion 21. januar 2023

Start: Kl. 11.00

Sted: Vadsø skistadion 21. januar 2023

Start: Kl. 11.00

Stilart: Klassisk

Påmelding i [Min Idrett](#) innen 18.1 kl. 23.59

Hele arrangementet foregår utendørs, liten kafe på skistadion. Ingen garderobe. Toaletter tilgjengelig på skistadion.

Alle løperne vil få en sluttid og rundetider. Løperne som har raskes tid vinner sin klasse, men vel så viktig er løperne med de to jevneste rundetidene vil få en oppmerksomhet (her lover vi to flotte premier).

Vadsø skiklubb håper på mange spennende dueller. Løperne vil her få mulighet til å henge på hverandre, kanskje slipp en runde for så å henge på neste løper i neste runde, eller kanskje man må trekke neste runde selv på en løper man tar igjen. De av dere som kjenner terrenget rundt Vadsø skistadion vet at vi unngår de verste motbakkene med tre korte løyper. Det kommer til å bli fine runder med høyfart.

Selvfølgelig premier til alle!

Vadsø skiklubb ønsker alle skiløpere i Finnmark velkommen til en ny, men spennende skidag på Vadsø skistadion.

Rennleder: Andreas Ryrstrøm, mobil. 414 53 125, e-post: post@vsk.no