



MILJØSAMLING LANGELAND 2022

Laurdag 17. september 2022 inviterar Førde IL og Gaular IL til Miljøsamling for born og ungdom f. 2007-2012



For aldersgruppe 2010 og eldre vert det invitert til rulleskirenn kl. 15.15 (siste økt miljøsamling, sjå meir info under!)

- Stad:** Langeland Skisenter
- Tidspunkt:** Laurdag 17. september 2022, kl. 10.00 – 16.30
- Målgruppe:** Utøvarar f. 2007-2012
- Program:** Ein legg opp til variert program med både rulleski- og barmarkstrening. Inndeling i grupper etter alder. Påmelde deltakarar vert tilsendt detaljprogram for samlinga. Vi har rulleski til utlån.
- Rulleskirenn:
For alder 2010 og eldre blir siste økt for dagen rulleskirenn i fri teknikk (valfri deltaking). For aldersgruppa 2011 – 2012 og dei som ikkje ønsker å delta i rulleskirenn vert det lagt opp til ei barmarksøkt samtidig.
- Deltakaravg.:** Kr. 200,- pr. person.
Deltakaravgifta inkl. varm lunsj, samt startkontingent for rulleskirenn.
- Påmeldingsfrist:** 14. september 2022
- Påmelding:** Både miljøsamling og rulleskirenn melder på til;
yngve.thorsen@coop.no

Velkommen til ein superkjekk treningsdag på Langeland ☺
Med venleg helsing Førde IL og Gaular IL



INFORMASJON RULLESKIRENN 13 ÅR OG ELDRE

Klassar	Løypelengder	Tal rundar	Startkontingent
Kl. 13 og 14 år	4km	2 stk. (2 x 2km)	Inkludert i miljøsamling
Kl. 15 og 16 år	6km	3 stk. (3 x 2km)	Inkludert i miljøsamling
Junior Kvinner (Kl. K17 år – K 19-20 år)	6 km	3 stk. (3 x 2km)	Kr. 150,-
Junior Menn (Kl. M17 år – M 19-20 år)	10km	5 stk. (5 x 2km)	Kr. 150,-
Senior Menn	10km	5 stk. (5 x 2km)	Kr. 170,-
Senior Kvinner	6km	3 stk. (3 x 2km)	Kr. 170,-

NB! For dette arrangementet er årsklasse for sesong 2022/2023 gjeldande, dvs. at utøvarar f. 2010 er yngste startande årgang – klasse 13 år.

Betaling av startkontingent skjer via Vipps ved henting av startnummer.

STILART

Friteknikk

UTLÅN AV RULLESKI

På rulleskirennnet skal alle utøvarar bruke arrangøren sine rulleski. Dvs. Swenor rulleski m/ 2'ar hjul framme og bak, ev. Swenor sine juniorski (for yngre årsklassar).

INTERVALLSTART

Intervallstart, 30 sek. Første start kl. 15.15.

PREMIERING

Alle deltakarar på rulleskirenn får premie.