



Informasjon til;

- deltakarar
- føresette
- funksjonærar

## SSF CUP - LANGELAND SKISENTER

Laurdag 16. januar 2021

Laurdag 16. januar 2021 inviterer Førde IL og Gaular IL til koronavenleg SSF Cup v/ Langeland Skisenter

STILART: FRITEKNIKK

Rennet inngår i SSF Cup for rekrutt (11-16 år)

**NB!** Som følge av situasjonen med Covid-19 vert arrangementet avvikla i to kohortar.

### RAMMEPLAN

Kohort nr. 1	Første start, kl. 12.00	Løypelengde	Startkontingent
Gutar/ jenter 7 år og yngre		1km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 8 år		1km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 9 år		1km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 10 år		1km	Kr. 130,-
FH gutar/ menn		1km	Kr. 130,-
FH jenter/ kvinner		1km	Kr. 130,-
Kohort nr. 2	Første start, kl. 13.00	Løypelengde	
Gutar/ jenter 11 år		2km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 12 år		2km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 13 år		3km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 14 år		3km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 15 år		5km	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 16 år		5km	Kr. 130,-
Menn 17, 18, 19/20 år		10km	Kr. 150,-
Kvinner 17, 18, 19/20 år		5km	Kr. 150,-
Menn senior		10km	Kr. 170,-
Kvinner senior		5km	Kr. 170,-
Menn veteran		10km	Kr. 170,-
Kvinner veteran		5km	Kr. 170,-

**NB!** Deltakarar og føresette skal komme til arenaen så tett opp mot stipulert starttid som mogleg. Dette for å unngå større ansamlingar. Ein oppmodar om maks 1 føresett per familie per kohort. Ingen frå kohort nr 1 skal vere på stadion ved gjennomføring av kohort 2 (med unntak av funksjonærane).



### **INTERVALLSTART**

Intervallstart, 15 sek.

### **STARTLISTE**

Startliste vert publisert i framkant av arrangementet på [Førde IL Langrenn sine nettsider](#) og Gaular IL Langrenn si [facebookside](#).

### **PÅMELDING**

Via Min idrett:

<https://www.skiforbundet.no/sogn-og-fjordane/terminliste/arrangement/?eid=365386>

**Frist: 14.01.2021, kl. 23.59**

NB! Hugs at alle føresette må melde seg på arrangementet. Dette er svært viktig slik at arrangøren på førehand har oversikt over tal personar som kjem til å vere tilstades i kvar kohort.

### **PARKERING**

Om ein ikkje har årskort betalar ein for parkering ved skisenteret sin automat.

### **STARTNUMMER**

Startnummer hentar ein i garasjen/ kjellaren i det nye arenabygget.

### **PREMIAR**

Som følgje av situasjonen med Covid-19 vert det ikkje avvikla ordinær premieseremoni. Utøvarane hentar premiane i garasjen/ kjellaren i det nye arenabygget.

100% premiering.

### **FUNKSJONÆRAR**

Funksjonærar/ løypevakter tek med eigen refleksvest.

NB! Alle funksjonærar/ løypevakter skal bruke munnbind. Munnbind får ein utlevert i garasjen/ kjellaren i det nye arenabygget ved ankomst.

### **SMITTEVERN, COVID-19**

Førde IL og Gaular IL gjer sitt ytterste for å få til ei så god og trygg gjennomføring av arrangementet som mogleg.

Føresetnaden for at ein kan arrangere karusellrennet, er at alle følgjer utarbeida reglar og rutinar for smittevern.

**Har du symptom på luftvegsinfeksjon og Covid-19** skal du ikkje møte opp på arrangementet. Symptoma kan vere vondt i halsen, forkjølelse, hoste, følelse av sjukdom, feber, hovudverk, magesmerter, muskelsmerter og tap av smak- og luktesans.

NB! Alle har eit sjølvstendig ansvar å ikkje møte dersom ein har symptom.



**Ein oppmodar om at alle praktiserar god håndhygiene.**

**Alle skal halde avstand – hugs regelen om 1 meter avstand.** Merk at til og med 18. januar har Regjeringa presisert at utandørs aktivitet kan gjennomførast med min 1 m avstand for alle.

Det betyr at barn og unge under 19 år, som tidlegare har hatt unntak frå avstandskravet ved organisert aktivitet, ikkje har det. Føresette må ha eit ekstra omsyn med barn og avstand i denne perioden.

**Det er ikkje høve til å opphalde seg inne i skihytta eller arenabygget,** med mindre ein må bruke eitt av toaletta i skihytta.

Deltakarar og føresette skal forlate Langeland Skisenter straks etter målgang.

**Alle (funksjonærar, deltakarar og føresette) må registrere seg med bruk av NIF sin qrona-app** (<https://qrona.nif.no/login-or-checkin>) ved ankomst skisenteret. Dette er svært viktig m.o.t. ev. smittesporing.

Registrering kan gjerast anten:

- 1) Ved å finne innsjekk i nærleiken på Langeland (GPS-basert)
- 2) Eller ved å scanne QR-kode som vert hengt opp ved skisenteret.

Ein minner elles om at kafeen i skihytta vil vere stengt.

**Vel møtt til skirenn på Langeland!**

**ARRANGØR:**

Førde IL og Gaular IL