

## Innbyding til SSF Cup, Sogndal IL

Sogndal IL Langrenn inviterer til SSF Cup, fristil, søndag 3. januar kl. 12:00.

Rennet inngår i SSF Cup for junior (17-20 år).



### Klassar, distansar og premiering

Klasse	Distanse	Påmelding
J/G 10år og yngre	1 km	Kr 130
J/G 11-12 år	2 km	Kr 130
J/G 13-14 år	3 km	Kr 130
J 15/16 år, G15 år	5 km	Kr 130
G 16 år	7,5 km	Kr 130
K senior	10 km	Kr 170
M senior	15 km	Kr 170

Klasse	Distanse	Påmelding
K 17-18 år	7,5 km	Kr 150
K 19/20 år	10 km	Kr 150
K veteran	5 km	Kr 150
M 17-18 år	10 km	Kr 150
M 19/20	15 km	Kr 150
M veteran	10 km	Kr 150

### Start

Første start kl. 12:00. Løypekart ligg på <http://www.sogndalidrettslag.no/langrenn> og startlister legges ut på EQTiming.no kvelden før rennet.

Oppdatert informasjon blir lagt ut på Facebook – <https://facebook.com/sillangrenn>

### Påmelding

Online påmelding innan fredag 1. januar, kl 23:59

**NB** Påmelding i klasser gjeldende for 2021 – eks. f. 2010 → 11-års klassen

Tidtaking med EMIT tidtakerbrikker for alle klasser. Løpere med personlige brikker benytter disse. Løpere uten brikker blir fakturert for brikkeleige via klubb.

Minner om krav til skilisens i forhold til gjeldande reglement.

**MERK!** Støtteapparat og føresette må også melde seg på rennet på førehand gjennom rennpåmelding i Min idrett. Dette grunna avgrensing på maksimalt 200 personar til stades på arrangementet.

Meld på i klasse «Støtteapparat og føresette».

### Parkering

Parkering ved Hodlekve skisenter.

**NB** Betaling kr 70,- gjennom Easypark-appen, takstgruppe 6925

### Fluorfritt arrangement

Sogn og Fjordane Skikrins oppmodar om at det i alle arrangement i skikrins si terminliste kun skal nyttast fluorfrie gliprodukt i sesongen 2020/21; <https://www.skiforbundet.no/sogn-og-fjordane/nyhetsarkiv/2020/12/informasjon-fluorforbod/>

For alle klassar til og med 16 år gjeld Norges Skiforbund sitt forbod mot fluorholdige glidprodukt.

### Smittevern

- Ved symptom på sjukdom skal ein halde seg heime
- Hugs god hand- og hostehygiene

- Hald minst 1 meters avstand
- Alle må registrere seg på brua ved ankomst langrennsstadion. SIL Langrenn benytter NIF sin elektroniske løsnings og registrering vil være tilgjengelig fra kl 00:05 på renndagen. Registrer deg med QR-koden til høyre, eller gå til <https://qrona.nif.no/> og følg instruksjonene der.
- Arrangementet er i tråd med anbefalingane fra Skiforbundet og FHI <https://www.skiforbundet.no/sogn-og-fjordane/nyhetsarkiv/2020/12/arrangement-langrenn-2020-2021/>
- Vi oppmodar om maks. 1 føresett pr. løpar på krinsrenn inneverande sesong.
- Arrangør vurderer etter påmeldingsfrist om ein kan avvikle rennet med alle til stades samtidig eller om ein må arrangere med 2 kohortar



TD

Jonfinn Aske

Rennleiar

Tommy Harjo

mobil: 952 34 563

e-post: [tommy.harjo@sogndalidrettslag.no](mailto:tommy.harjo@sogndalidrettslag.no)

Velkomen til Sogndal og Hodlekve!  
Sogndal IL Langrenn