



INNBYDING TIL SSF CUP FINALE 2022

Søndag 20. mars 2022, kl. 12.00

Rennstad: Langeland Skisenter

Stilart:

Friteknikk, fellesstart: Klasse 12 år og yngre.

Skiathlon (skibyte), fellesstart: Klasse 13 år og eldre.

Klassar, løypelengder og startkontingent:

Gutar/menn			Jenter/kvinner	
10 år og yngre	1 km	Kr 130,-	10 og yngre	1 km
11 og 12 år	2 km	Kr 130,-	11 og 12 år	2 km
13 og 14 år	4 km (2+2)	Kr 130,-	13 og 14 år (2+2)	4 km
15 og 16 år	6 km (3+3)	Kr 130,-	15 og 16 år (3+3)	6 km
17 og 18 år	10 km (5+5)	Kr 150,-	17 og 18 år (3+3)	6 km
19 / 20 år	10 km (5+5)	Kr 150,-	19 og 20 år (3+3)	6 km
Menn sr.	10 km (5+5)	Kr 170,-	Kvinner sr. (3+3)	6 km

For klassane som skal konkurrere i Skiathlon går ein klassisk på del 1 (runde nr. 1).

Deretter går ein innom skifteboksen for å byte ski og stavar til del 2 (runde nr. 2) som går i friteknikk.

NB! For klasse 13-16 år **kan** løparane bruke same utsyr, men ein må innom skifteboksen.

For klassane 17 år og eldre skal utøvaren byte ski og stavar.

I klassiskdelen av konkurransen skal kun denne stilarten nyttast.

Påmelding online Minidrett (www.minidrett.nif.no) **innan 18.03.2022, kl. 23.59.**

Startkontingent betalar ein online ved påmelding (www.minidrett.nif.no)

Førde IL langrenn sine EMIT tidtakarbrikker skal brukast av **alle** deltakarar. NB! Utøvarar som har personlege brikker vert ikkje fakturert for brikkeleige. Øvrige deltakarar blir fakturert for brikkeleige via klubb. Elles er det krav om skilisens i høve til gjeldande reglement.

Premiering frå Sogn og Fjordane Skikrins samanlagt i SSF Cupen, i tillegg premiering frå Førde IL og Gaular IL til alle deltakarar.

Første start kl.12:00, tidsskjema vert publisert på nettside og facebook laurdag 19. mars 2022.

Nettside Førde IL langrenn; <https://langrenn.fordeidrettslag.no/>

Parkering kr 75,- via automat ved parkeringsplassen for dei som ikkje har årskort.

Kiosk i ski-hytta.

Førde IL og Gaular IL ynskjer velkomne til Langeland og finale i SSF Cupen 2022.

Med venleg helsing

Førde IL og Gaular IL