



INNBYDING TIL SSF KM SPRINT 2023

Laurdag 28. januar 2023, kl. 12:00

Rennstad: Langeland Skisenter

Stilart: Friteknikk

Klassar, løypelengder og startkontingent:

Gutar/menn			Jenter/kvinner		
10 år og yngre	Skicross	Kr 130,-	10 og yngre	Skicross	
11 og 12 år	Sprint	Kr 130,-	11 og 12 år	Sprint	
13 og 14 år	Sprint	Kr 130,-	13 og 14 år	Sprint	
15 og 16 år	Sprint	Kr 130,-	15 og 16 år	Sprint	
17 og 18 år	Sprint	Kr 150,-	17 og 18 år	Sprint	
19 / 20 år	Sprint	Kr 150,-	19 og 20 år	Sprint	
Menn senior/ vet.	Sprint	Kr 170,-	Kvinner senior/ vet.	Sprint	

Første start kl.12:00. Startliste, tidskjema og løypekart blir publisert på arrangøren sine nettsider og Facebook. Nettside Førde IL langrenn; <https://langrenn.fordeidrettslag.no/>

Påmelding og tidtakarbrikker

Påmelding gjer ein online via Minidrett innan 26. januar 2023.

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

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

Premiering

Premiering frå Sogn og Fjordane Skikrins for KM i høve gjeldande reglement, i tillegg premiering frå arrangøren til alle deltakarar. Krinsmeisterskap gjeld frå klassene 13 år og eldre. Merk at premieutdelinga for klassene 11 år og eldre vert halden i samband med [KM- og jubileumsbankett på Scandic Sunnfjord hotell kl. 20-22](#). Klassene 10 år og yngre får premie ved målgang.

Parkering kr 80,- via automat ved parkeringsplassen for dei som ikkje har årskort.



Kiosk i ski-hytta.

Informasjon om sprintrennet

Ein legg opp til følgjande arrangementavvikling i samband med KM sprint. Merk at antal påmeldte vil kunne ha innverknad på korleis sprinten vert gjennomført. Ein tek sikte på at også klassene 11 år og eldre har element av skicross i sprinten, men det vil avhenge av snøforhold.

For klassene 10 år og yngre blir rennet gjennomført med ein «prolog» - det vil seie enkeltstart med løype med skicrosselement. Det vert ikkje heat-gjennomføring for denne aldersgruppa. I tillegg vil det dersom gode nok snøtilhøve bli lagt til rette for eit skileikområde og ekstra «rakettløype» på skisenteret.

For klassene 11 og 12 år blir rennet gjennomført slik:

- Alle går prolog, løypelengde ca 500m
- Alle i klassene 11-12 år går to finaleheat
- Finaleheat blir sett opp etter rangering i prolog (blanda klasse/kjønn 11-12 år).
- Heatoppsett: Dei 5-8 svakaste prologtidene går i heat 1, dei 5-8 neste prologtidene i heat 2 osv. Dei 5-8 beste prologtidene går då i siste heat.
- Etter første heatrunde rykker dei to best plasserte opp til heatet over og dei to sist plasserte til heatet under gjeld ikkje heatet med dei best plasserte etter prolog, der rykker kun to ned, og i heatet med dei lågast plasserte etter prolog, der rykker kun to opp)
- Det blir notert poeng per heat, som ein summerer opp etter alle har gått to heat (sjå poenginformasjon under). Endeleg plassering blir då rekna ut etter det andre heatet.
- Rangering til slutt etter kjønn og alder i opphavelag klasse (J11, G11, J12, G12).
- Gjennomføring er lagt opp slik med føremål om mest mogleg tette heat og jamne duellar.

For klassene 13 år og eldre:

- Alle går prolog, løypelengde 700-800 m
- Alle i klassene 13 år og eldre går tre finaleheat
- Finaleheat blir sett opp etter rangering i prolog (blanda klasse/kjønn alle 13 år og eldre).
- Heatoppsett: Dei 5-8 svakaste prologtidene går i heat 1, dei 5-8 neste prologtidene i heat 2 osv.
- Etter første heatrunde rykker dei to best plasserte opp til heatet over og dei to sist plasserte til heatet under (gjeld ikkje heatet med dei best plasserte etter prolog, der rykker kun to ned, og i heatet med dei lågast plasserte etter prolog, der rykker kun to opp)
- Det blir notert poeng per heat, som ein summerer opp etter alle har gått tre heat (sjå poenginformasjon under). Endeleg plassering blir då rekna ut etter det andre heatet.
- Rangering til slutt etter kjønn og alder i opphavelag klasse.



Poengberekning og sluttresultat

- Det er ikkje tidtaking i heat, der er det kun plassering som gjeld
- 1. plass i heatet med dei beste prologtidene (heat A) gir 1 poeng, 2 plass i heat A gir 2 poeng osv. Om ein tek utgangspunkt i 6 stk i heat A, vil 1. plass i heatet med plassering 7-12 i prolog gi 7 poeng. Etter tre heat (to for 11-12 år) vil ein stå med tre (to for 11-12 år) poenggivande plasseringar som summerast og gir ein totalscore.
- Gjennomføring er lagt opp slik med føremål om mest mogleg tette heat og jamne duellar.
- Det vil på denne måten lønne seg å prøve å få best mogleg plassering i kvart heat, både for å prøve på evt «opptrykk» og på poengsummering til slutt.
- Rangering til slutt etter kjønn/alder

Løypekart vert publisert på arrangøren sine nettsider/facebook og vil vere synleg på stadion.

Tilbod om overnatting – Scandic Sunnfjord Hotell & Spa

Saman med arrangøren tilbyr Scandic Sunnfjord Hotell følgjande overnatting i samband med arrangementet:

Romtype	Fredag, 27.01.2023	Laurdag, 28.01.2023
1 gjest	Kr. 1 235,-	Kr. 1 335,-
2 gjestar (kr. 915,-/ kr. 1015,- pp)	Kr. 1 830,-	Kr. 2 030,-
3 gjestar (kr. 795,-/ kr. 895,- pp)	Kr. 2 385,-	Kr. 2 685,-
4 gjestar (kr. 735,-/ kr. 835,- pp)	Kr. 2 940,-	Kr. 3 340,-

Middag er inkl. i rompris.

- Fredag, varmmat
- Laurdag, varmmat/ dessert.

For bestilling av rom – kontakt: Scandic Sunnfjord Hotell & Spa.

Tlf. nr.; 57 83 40 00.

E-post; sunnfjord@scandichotels.com

Bookingkode; 48326038



Arrangøren ynskjer velkommen til Langeland og KM i langrenn!

Førde IL Langrenn

Gaular IL Langrenn

Yngve Thorsen

Bodil Ryste

Leiar

Leiar