



INNBYDING TIL SSF SONERENN OG STAFETT VED LANGELAND SKISENTER

Søndag 5. mars 2023

STILART: FRITEKNIKK LANGRENNSCROSS

RAMMEPLAN

Individuell start 7-10 år	Første start kl. 12.00	Løypelengde	Startkontingent
Gutar/ jenter 7 år og yngre	Langrennscross	Ca 800 m	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 8 år	Langrennscross	Ca 800 m	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 9 år	Langrennscross	Ca 800 m	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 10 år	Langrennscross	Ca 800 m	Kr. 50,-
FH gutar/ menn	Valfritt langrennscross eller ordinær løype	800m/1/2km	Kr. 50,-
FH jenter/ kvinner	Valfritt langrennscross eller ordinær løype	800m/1/2km	Kr. 50,-
Stafett 11 år og eldre	Første start, kl. 12.30	Løypelengde	Startkontingent
Samanslåtte aldersklasser: 11-12 år, 13-14 år, 15 år og eldre Primært jente-/gutelag, men samarbeid gjerne med andre klubbar og miks jente-gutelag om nokon ikkje har lag Oppfordrar laga til å melde på mest mogleg jamne lag.	3-4 etappar per løpar (etter alder). Endeleg tidsskjema og heatoppsett blir laga etter ein ser antal påmeldte lag per. Stafett blir gjennomført med direkte finaleheat (ikkje prolog).	Ca 800 m. Løype med element av langrennscross så langt skiforholda tillet det	Kr. 100 per lag
Open klasse	Fortløpande	Løypelengde	Pris
2 på kvart lag, 2 etappar per løpar Her oppfordrar vi føresette, trenarar, søsken, barn, ungdom, vaksne, trente og utrente til å stille i ein uhøgtidleg mix-stafett. Ein kan gå i open klasse sjølv om ein har deltatt i dei andre klassene før på dagen.	Endeleg tidsskjema og heatoppsett blir laga etter ein ser antal påmeldte. Vi tek i mot etterpåmeldingar same dag.	Ca 800 m. Løype med element av langrennscross så langt skiforholda tillet det	Kr. 100 per lag

TIDTAKING

Rennet blir gjennomført utan offisiell tidtaking.



STARTLISTE

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

PÅMELDING

Stafett via dette skjema (trykk på lenka): <https://forms.gle/VcJsxwyCLpdT71hd8>
Betaling for stafettlag ved henting av startnummer.

Barn 10 år og yngre påmelding via Min idrett – lenke her:
<https://minidrett.nif.no/Event/Index/371612#371612-011>

Frist: fredag 3. mars kl. 23.59

PREMIERING

Alle deltakarane får premie. 10 år og yngre ved målgang. Stafett premieutdeling etter at alle er i mål.

PARKERING

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

STARTNUMMER

Startnummer hentar ein i det nye arenabygget.

FUNKSJONÆRAR

Funksjonærar/ løypevakter møter etter oppsett dugnadsliste. Alle funksjonærar må ha refleksvest, som ein hentar i det nye arenabygget.

OPEN KIOSK

Det blir open kiosk på Skihytta.

Vel møtt til skirenn på Langeland!

ARRANGØR:

Førde IL og Gaular IL