



Ønsker velkommen til

Midt-Norsk Fartsuke og Erik Håker Cup

Oppdal Alpin ønsker velkommen til Erik Håker cup 2015 og Midtnorsk fartsuke på Oppdal i perioden 25.februar – 1.mars 2015.

Det arrangeres Erik Håker CUP 28.februar og 1.mars med 3xSG for U 12 og eldre og 2xSSL for U10 og yngre. Rennene er kvotekvalifisering for Telenorlekene for U14 og Hovedlands for U16.

Fartsuke 25.-27.mars for U12 og eldre (mer info lenger ned)

Renn vil i år foregå i Hovden for U12 og eldre og i Stølen for U10 og yngre. For U10 og yngre er det en endring i forhold til terminlisten. Det arrangeres 2 renn søndag. Dette grunnet arrangementet [SkiEnern](#) lørdag, der mange løpere og foreldre er opptatt med deltakelse og dugnad. Det kan etter SG rennene både lørdag og søndag tilrettelegges for trening i Hovden for dere som ønsker det. Ta kontakt med rennleder.

Treningen vil foregå i Vangslia og Hovden. I hovedsak vil treningen for U12 og U14 være tilrettelagt i Vangslia og for U16 i Hovden. De som ønsker fra U12 og U14 kan flytte over til Hovden torsdag 2.økt. Alle klasser trener i Hovden fredag.

Torsdag reserveres det for løpere og foreldre på restauranten Peppes Pizza. Mer informasjon om priser og påmelding får dere under treningsdagene.

Program U12 og eldre lørdag og søndag:

Lørdag 28.februar 2015

2xSG	Besiktigelse:	Start:
Treningsomgang:	08.30-09.00	09.15
Renn 1:	10.00-10.15	10.30
Renn 2:	«	12.00
Premieutdeling v/klubbhuset:		12.45

Søndag 1.mars 2015:

1xSG	Besiktigelse:	Start:
Renn 1:	10.00-10.30	11.00

Program U10 og yngre søndag 1.mars:

2XSSL	Besiktigelse:	Start 1.omg:	Start 2.omg:
Renn 1:	12.00-12.20	12.30	2.omgang starter umiddelbart etter 1.omgang.
Renn 2:	13.45-14.05	14.15	
Premieutdeling:	I Rockoss	15.00	

Informasjon:

Lagledermøte: Kl. 08.00 begge dager i klubbhuset i Hovden.
Sekretariat: Klubbvis avhenting av startnummer.
Lørdag: 07.45 i Hovden
Søndag: 09.00 i Hovden
Søndag: 11.00 i Rockoss

Rennleder: Hallgeir Vognild, tlf: 90 03 05 87
E-post: hallgeir.vognild@oppdal.com

Påmeldingsfrist: Erik Håker cup – 26.februar
Fartsuke – 23.februar

Online påmelding: [Påmelding Erik Håker](#)
[Påmelding Fartsuke](#)

Startkontigent Kr. 140,- pr. renn for aldersbestemte klasser
Kr. 150,- pr. renn for Jr/Sen
Kr. 150,- pr.dag for fartsuke.
Betales til konto: 4202.10.79892

Program Midtnorsk Fartsuke 2015:

Onsdag 25.februar:

Oppmøte 8.30 i Vangslia for ALLE
Trening 09.00 – 15.00

Tilvenning fart med progresjon tilpasset den enkelte.
Hopp/svev, og kjøring fritt og i farts-løype.

Torsdag 26.februar:

Oppmøte U 12/U14 kl. 8.30 i Vangslia
Oppmøte U16 kl. 09.00 i Hovden
Trening 09.00 - 15.00

Trening på hopp-svev, hockeysvinger, terreng, fartstilvenning
og svingteknikk i hastighets sving.

Fredag 27.februar:
Trening:

Oppmøte kl. 09.00 i Hovden for ALLE
Trening 9.30-15.00

Trening i SG løyper over to økter med omstikking i pausen,
besiktigelse og tidtaking, vi satser på minst 3 runder begge
økter for alle.

Ansvarlig:

Hallgeir Vognild, tlf: 90 03 05 87
E-post: hallgeir.vognild@oppdal.com

Påmeldingsfrist:

23.februar

Online påmelding:

[Via Min Idrett](#) eller betales til konto: 4202.10.79892

Treningsavgift:

Kr. 150,- pr.dag

Overnatting:

[Priser overnatting](#)

Løypekart:

[Løypekart](#)

Velkommen

Stein Kjartan Vik
Leder

Hallgeir Vognild
Rennleder