



06.03.2016

KM-stafetter/lagsprint i langrenn – Tistedalen Skianlegg

Tistedalen Friluftslag inviterer til offisielt kretsmesterskap i stafettdisipliner/lagsprint i klassisk stil, for klassene f.o.m. 13 år og eldre, samt regulært kretsrenn for aldersbestemte klasser f.o.m. 12 år og yngre i Halden, søndag 6. mars. Rennet arrangeres i Tistedalen Skianlegg, og start i første heat går kl. 11:00.

Øvelser/konkurranseskinner:

- I. Kretsrenn/mixed stafett for alderklasser f.o.m. 12 år og yngre. Hvert lag stiller med 3 løpere som går én etappe hver:
 - a. **Mixed stafett klasse 1** - 3 X 900m, for løpere i aldersgruppe 8, 9 og 10 år, hvor summen av alderen på løperne* utgjør maks 28 år per lag (29 år dersom minst én av løperne på laget er jente).
 - b. **Mixed stafett klasse 2** - 3 X 900m, for løpere i aldersgruppe 10-11 år, hvor summen av alderen på løperne* utgjør maks 32 år per lag (33 år dersom minst én av løperne på laget er jente).
 - c. **Mixed stafett klasse 3** - 3 X 900m, for løpere i aldersgruppe 11-12 år, hvor summen av alderen på løperne* utgjør maks 34 år per lag (35 år dersom minst én av løperne på laget er jente).
- II. KM Lagsprint for G/J 13 – 20 år.
 - a. G/J 13/14 - To løpere per lag, hvor løperne går to etapper á ca 900m hver.
 - b. G/J 15/16, 17/18, 19/20 - To løpere per lag, hvor løperne går tre etapper á ca 900m hver.
- III. KM-sprintstafett K/M Senior (21 år og eldre) - To løpere per lag, hvor løperne går tre etapper á 900m hver.
- IV. KM-sprintstafett K/M Veteran - To løpere per lag, hvor løperne går tre etapper á 900m hver.

Ved liten deltagelse, tas det forbehold om at starten for flere klasser evt. vil kunne slås sammen.

*) Summen av alder på løperne beregnes på basis i den enkelte løpers alder ved utgangen av innværende år, dette altså i hht. det generelle rennreglementet.

Startnummer: Utdeling skjer lagvis fra kl 10:00 ved rennkantoret ved Tistedalen kunstsnøanlegg, Tistedal.

Parkering: Stor parkeringsplass i tilknytning til arenaområdet ved Tistedalen Skianlegg. P-avgift utgjør kr 50,- og inkluderer program m/startlister.

Premiering: I hht. Skiforbundets regler. Premieutdeling foregår fortløpende ved siden av arenaen, ved vannbehandlingsanleggets hovedbygning.

Startkontingent: I hht. Norges skiforbunds satser. Klubber faktureres samlet etterskuddsvis.

Kr. 100,- for jenter/gutter 8 – 16 år.
Kr. 115,- for Junior 17 – 20 år.
Kr. 130,- for Senior/Veteran.

Lisens: NSF's obligatoriske skiforsikring må være betalt for løpere som har fylt 13 år.

Påmelding: Via Sportsadmin (påmeldingsansvarlig i klubben) innen onsdag 2. mars 2016 kl. 22:00. Påmelding kan også utføres via e-post til skigruppa I TFL, skitrim@tfl.no.

Etteranmelding: Senest kl 16:00 fredag 4. mars mot dobbel startkontingent.

Veibeskrivelse: Følg riksvei 21 fra Halden mot Tistedal og Aremark. Ca. en kilometer etter Tistedal sentrum skal man ta til høyre mot Ertemoen/lysløypa. Det vil her bli skiltet fra riksveien.

GPS: 59°07'20.0"N 11°29'05.2"E

Infokontakt: Hans Lie, TFL
Telefon: 995 72 507,
E-post: hanslie@hotmail.no

Rennleder: Jon Martin Vik, TFL
Telefon:, 913 79 218
E-post: Martin.Vik@halden.kommune.no