



STJØRDALS/LÅNKE - SPRINTEN

47 ÅR

Søndag 14 Mars 2021

Tid: Søndag 14 mars 2021. Start kl. 11.00
Sted: Selbuskogen Skisenter, parkeringsavgift kr 75,- VIPPS NR 504938

Stilart: Fri teknikk.

Klasser:	Klasser	Distanse
	• Jenter/Gutter 8 og 10 år	1 km
	• Jenter/Gutter 11 og 12 år	2 km
	• Jenter/Gutter 13 og 14 år	3 km
	• Jenter/Gutter 15 og 16 år	5 km
	• Jenter 17 år	5 km
	• Gutter 17 år	10 km
	• Gutter/jenter 18 og 19/20 år	10 km

Påmelding: Vi benytter online påmelding på nett via www.minidrett.no
Påmeldingsfrist er torsdag 11.03.kl. 23.59.

Startkontingent: Jenter og gutter 8 – 16 år kr. 130,-
Junior kr. 160,-

Brikker: Det benyttes Emit tidtakerbrikker for alle. Alle løpere i aldersbestemte klasser som ikke har egne brikker låner hos arrangøren. Fra 11 år og oppover koster dette 50,- pr løper.
Ikke innlevert leiebrikke vil bli fakturert med kr. 750,-

Startnummer: Startnummer hentes av den enkelte på rennkantoret, fra kl 09.30

Startlister: Legges ut på vår hjemmeside lørdag 13.03 på ettermiddag

Startlister: Start- og resultatlister på www.stjordalsblinkski.no så snart de er klare

Rennleder: Ståle Dullum, tlf. 91 66 15 38, e-post: stale.dullum@hotmail.no

Garderober: Ikke garderobe

Premieutdeling: Selbuskogen Skisenter, vil bli annonsert fortløpende

- Premiering til alle renndeltakere fra 8 – t.o.m 14 år
- Premiering til 50 % fra 15 år t.o.m 16 år
- Premiering til 1/3 fra 17 år t.o.m 19/20 år

SMITTEVERN

Smittevernets alltid gjeldende hovedregler:

- Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
- God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening og arrangement – alltid.
- Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og arrangement – alltid.

Husk at alle skal følge 1-meters regelen – til enhver tid. Unntaket er kortvarig fysisk kontakt i trenings- og konkurranseaktivitet, hvis aktiviteten ikke kan gjøres innenfor 1-meters regelen.

Følgende personer skal IKKE møte på arrangement:

- Du har ett eller flere av følgende symptomer: Hodepine, feber, rennende nese, sår hals, kvalme, nyser eller hoster, er kortpustet, har mistet lukte eller smakssansen, eller har andre tegn på sykdom (kjente allergisymptomer er unntatt).
- Det er mindre enn 2 dager siden du ble frisk fra sykdom.
- Du har vært i samme husstand med eller hatt tilsvarende nærkontakt med et bekreftet tilfelle av COVID-19 i løpet av de siste 10 dagene.
- Utøvere, trenere, støtteapparat og funksjonærer som tilhører risikogrupper for COVID-19 (definert av FHI) bør i samråd med lege vurdere om de kan delta i aktivitet.

Nasjonal veileder: Smittevern for idrett fra

Helsedirektoratet: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>

Det er kun utøvere og helt nødvendig støtteapparat som kan delta på langrennsarrangementer denne sesongen. Det er ikke tillatt med publikum og det oppfordres til kun en ledsager per utøver. Utøvere og støtteapparat oppfordres til å forlate anlegget umiddelbart etter målgang.

Arrangøren forbeholder seg retten til å begrense deltakelse for utøvere fra områder med høyt smittetrykk. NIF anbefaler at utøver fra 13 år, ledere, samt foreldre til utøvere under 12 år gjennomfører NIFs e-læring om smittevern