



# INVITASJON TIL KM SPRINTSTAFETT

**Søndag 8. januar 2017**

**Sted:** Idrettsanlegget Veldre sag

**Type renn:** **KM sprintstafett klassisk stil.** KM klasser fra 13 år og eldre.

**Stakefrie soner:** Det vil være sone(r) der bare diagonalteknikk med diagonalbevegelser med både armer og bein er tillatt.

| Løypelengder: | Alder      | Klasser         | Ant etp. pr løper                      | Lengde etappe |
|---------------|------------|-----------------|----------------------------------------|---------------|
|               | 8 – 10 år  | Mix (max 27 år) | 3 løpere, 1 etp. hver                  | ca. 800 m     |
|               | 11 – 12 år | Gutter / jenter | 2                                      | ca. 800 m     |
|               | 13 – 14 år | Gutter / jenter | 2                                      | ca. 800 m     |
|               | 15 – 16 år | Gutter / jenter | 3                                      | ca. 1100 m    |
|               | 17 – 18 år | Kvinner         | 3                                      | ca. 1100 m    |
|               | 19 – 20 år | Kvinner         | 3                                      | ca. 1100 m    |
|               | Senior     | Kvinner         | 3                                      | ca. 1100 m    |
|               | 17 – 18 år | Menn            | 3                                      | ca. 1300 m    |
|               | 19 – 20 år | Menn            | 3                                      | ca. 1300 m    |
|               | Senior     | Menn            | 3                                      | ca. 1300 m    |
|               | FH         | Kvinner/Menn    | 2, samt mulighet for individuell start | ca. 800 m     |

## Andre opplysninger:

- 2 løpere per lag, bortsett fra mix 8-10 år hvor det er 3 løpere og begge kjønn.
- Klassevis fellesstart (ved få lag kan start for flere klasser slås sammen).
- Maksimalt antall lag i klasse 8-10 år og 11-12 år er 30 pr start.
- Alle klasser kjører direkte finale. I KM-klassene vil den enkelte klubbs førstelag (påmeldt innen frist angitt nedenfor) seedes til trekning om beste startspor. Øvrige lag trekkes uten videre seeding.
- Ingen aldersbegrensning innenfor hver klasse (eksempelvis kan det stilles med to 14-åringer i klasse 13-14 år).
- Jenter kan stille på guttelag.
- Gutter/jenter tilhørende 13-14 år kan stille på lag i klasse 15-16 år.
- Gutter tilhørende 15-16 år kan stille på lag i klasse 17-18 år.
- Jenter fra 15 år kan stille i alle eldre klasser.
- Gutter fra 17 år kan stille i alle eldre klasser.
- Hver enkelt løper kan ikke delta i mer enn en klasse.

**Påmelding:** Via Sportsadmin av lagleder innen **onsdag 4. januar kl 23.59**.  
Etteranmelding på renndagen på rennkantoret senest en time før start.

**Startkontingent:** Etter NSFs satser: Lag 8-10 år: 300,- lag 11-16 år 200,- lag junior 230,- og lag senior 260,-.  
Etteranmelding: Dobbel startkontingent for 13 år og eldre.  
Klubbene faktureres samlet i etterkant.



- Lisens:** NSF's obligatoriske skilisens må være betalt for løpere som har fylt 13 år. Evt. må engangslisens betales på renndagen til arrangør.
- Første start:** Kl **11.00**
- Brikker:** Det benyttes Emit-brikker. Alle løpere i aldersbestemte klasser som ikke har egne brikker låner av arrangøren. Fra 11 år og oppover koster dette 30,- pr brikke.
- Program:** Tidsplanen er foreløpig og avhenger av deltagerantall.  
10.30 Lagledermøte KM sprintstafett (2. etg tidtakerbu)  
11.00 Mixstafett  
11.20-13.30 KM-sprintstafett
- Premiering:** Etter NSF's regler. Full premiering t.o.m. 14 år, 50 % premiering 15-16 år, øvrige klasser 1/3 premiering.
- Parkering:** På Veldre sag, parkeringsavgift kr 50,-
- Sagstua:** Garderober med dusj og kiosksalg i sagstua på Veldre sag.
- Rennleder:** Gard Rødseth Hansen, 992 91 036 /
- TD:** Ole Morten Nyberg

**MjøsSki ønsker alle en strålende dag på Veldre Sag!**

