



INVITASJON TIL SJUSJØCUP 1 – SPRINT

Lørdag 7. januar 2017

- Sted:** Idrettsanlegget Veldre sag
- Type renn:** **Sprint klassisk stil**
8-10 år (sonerenn) – et heat pr løper
11-14 år – prolog og A, B, C, ... finaler avhengig av deltagerantall.
15-16 år, junior og senior – prolog og fullt sprintprogram. Senior vurderes satt opp sammen med junior. SC poeng fordeles iht klassevis prologplassering.
- Stakefrie soner:** Det vil være sone(r) der bare diagonalteknikk med diagonalbevegelser med både armer og bein er tillatt.
- Løypelengder:**
- | | |
|------------------|----------------|
| 8-10 år | ca. 800 meter |
| 11-12 år | ca. 800 meter |
| 13-14 år | ca. 800 meter |
| 15-16 år | ca. 1100 meter |
| junior og senior | ca. 1300 meter |
- Påmelding:** Via [Min idrett](#)/Sportsadmin innen **onsdag 4. januar kl 23.59**.
Etteranmelding på renndagen på rennkontoet senest en time før start.
- Startkontingent:** Etter NSF's satser: 8-16 år: 100,- junior 115,- og senior 130,-.
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 **10.00**
- 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.
- | | |
|-------------|--|
| 09.30 | Lagledermøte (2. etasje tidtakerbu) |
| 10.00 | Prolog 11-12 år |
| 10.15 | Heatstart 8-10 år (Rekkefølge G/J10-G/J9-G/J8) |
| 11.00-11.30 | Finaler 11-12 år |
| 12.00-13.00 | Prolog 13 år og eldre |
| 13.00-15.30 | Finaler 13 år og eldre |
- 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 / Trond Opsal, 995 86 638
- TD:** Morten Moen

MjøsSki ønsker alle en strålende dag på Veldre Sag!