

Program

Sjusjøcupen - KM Stafett og Avslutning / finale i Sjusjøcupen Fristil fellesstart.

Sjusjøen Skisenter Natrudstilen.

Lørdag 25. & søndag 26. mars 2017.



Arr. Sjusjøen IL i samarbeid med Hedmark skikrets og
Ringsaker Almenning



Programbillett kr 50,-

Velkommen til Sjusjøcupfinale Fellesstart 2017 - KM Stafett.

Det er en stor glede å ønske alle deltakere, ledere, funksjonærer og publikum
velkommen til Sjusjøcupen, finale i Sjusjøcupen
fristil fellesstart og KM stafett

Løpsprogram:

Lørdag 25.03

Lagledermøte i rennkantoret	kl. 11.15.
Start Fristil enkeltstart/fellesstart	kl. 12.00.

Søndag 26.03

Lagledermøte i rennkantoret	kl. 1000.
Start KM stafett Fristil	kl. 1100.

Løypelengder lørdag 25.03:

FH Menn senior stående	1 km fristil fellesstart
G/J 8,9 og 10 år	1 km fristil enkeltstart
G/J 11 og 12 år	2 km fristil enkeltstart
G/J 13 og 14 år	3 km fristil fellesstart
G/J 15 og 16 år	5 km fristil fellesstart
K 17 år	5 km fristil fellesstart
K 18 år	5 km fristil fellesstart
K 19/20 år	5 km fristil fellesstart
Kvinner senior	5 km fristil fellesstart
M 17 år	10 km fristil fellesstart
M 18 år	10 km fristil fellesstart
M 19/20 år	10 km fristil fellesstart
Menn senior	10 km fristil fellesstart

Løypelengder søndag 26.03. Stafett

G/J 8-10år	3 x 800m fristil
G/J 11-12 år	3 x 1 km fristil
G/J 13-16 år	3 x 3 km fristil
Kvinner jr + Kvinner senior	3 x 3 km fristil
Menn jr + Menn senior	3 x 5 km fristil

8/10 år: **Tilstrebt** begge kjønn på lagene.

13-16 år: Maks 45 år pr. lag

Jenter kan gå på guttelag (ikke omvendt)

Utøvere kan gå på «eldre» lag, innenfor regelverk for distanser. NB! Ikke 11/12åringer i KM-klasser.

Sammensatte lag kan gå utenfor konkurransen. Meld fra til sekretariat om disse.

Startkontingent iht NSF regelverk.

Rennkontor åpent fra kl. 0900 begge dager (til høyre ved inngang stadion).

Garderobe /dusj

I fellesbygg ved leiligheter og i dusjanlegg ved stadion.

Premieutdeling

Premieutdeling v/målgang 8-10år.

Premieutdeling øvrige på egen plass, tid annonseres av speaker.

Endringer vil bli informert over høyttaler og oppslag ved rennkontor

Premiering i.h.t. NSF's regler. Premier ettersendes ikke.

Rennleder	:	Sten Gregersen
Ass. Rennleder	:	Mathias Neraasen
Løypesjef	:	Johannes Haukåsveen
TD Lør.	:	Morten Sundal
TD Søn.	:	Nils Tore Aamodt

Lykke til !!

Sten Gregersen

Rennleder.