

MjøsSki inviterer til KM og kretscup avslutningshelg for Hedmark og Oppland skikretser på Veldre Sag lørdag 21. og søndag 22.mars.

LØRDAG:

Langrenncross fristil for 7 år og eldre (KM fra 13 år).

Skisprell for 1 til 6 år.

Teamsprint fristil fra 8 år og oppover.(KM fra 13 år).

SØNDAG: Klassisk fellesstart for 11 år og eldre.

Kretscup avslutning klassisk for 13 år og eldre.

Puljestart distanse for 1 til 10 år

Velkommen!



Foto: Marianne

Myklebust

LØRDAG 21.MARS

Langrenncross fristil fra 7 år og eldre

Skisprell fra 1-6 år

KM for utøvere fra 13 år og oppover for Hedmark og Oppland Skikretser.

Gjennomføring:

Start 7-12 år: Kl. 10:00

Klasse 7/8 år mix (2019/2018) går heat. Urangert. Heatene blir trukket. Totalt 2 heat.

Klasse 9/10 år mix (2017/2016) går heat. Urangert. Heatene blir trukket. Totalt 2 heat.

Klasse 11/12 år J/G (2015/2014) går totalt 3 heat.

Klasse 1-6 år skisprell

Start 13+: Kl. 13:00

Klasse 13 J/G, 14 J/G, 15 J/G, 16 J/G, jr 17/18 K/M, 19/20 K/M, senior K/M går totalt 3 heat.

Poengfordeling fra klasse 11/12 år og oppover:

Poeng 1. plass får 6 poeng, 2. plass får 5 poeng, 3. plass får 4 poeng osv. Utøverne må komme til mål for å få poeng. Sammenlagtvinner er utøveren som oppnår høyest total poengsum etter avsluttet konkurranse. Ved lik poengsum avgjøres rekkefølgen etter følgende kriterier; Flest 1.plasser, deretter 2. og 3. plasser. Ved fortsatt likhet, teller beste plassering i siste løp.

Alle heat blir trukket på forhånd. Inntil 6 deltakere pr. heat.

Ved få påmeldte kan klasser slås sammen.

Påmelding: Via iSonen med frist 18. mars 2026, kl. 23:59.

Premiering: Full premiering i klassene til og med 16 år. Det blir 1/3 premiering ut ifra antall påmeldte for junior og senior. Premiering foregår utendørs. Det kåres krets mestere for henholdsvis Hedmark og Oppland i hver klasse.

KM Teamsprint for 13 år og eldre.

Kretsrenn Teamsprint 8 til 12 år.

KM for Hedmark og Oppland fra 13 år og oppover.

For 13 år og oppover:

Løpsopplegg sprintstafett:

- Alle går individuell prolog, tidene blir slått sammen og det avgjør start oppstillingen i heatene. Antall påmeldte lag avgjør om det blir A, B og C finaler.
- Utøver må gå prolog for å telle i KM.

Start prolog 10.00.

Start finaler 10.45.

Rekkefølge:

- 13/14 jenter.
- 13/14 gutter.
- 15/16 jenter.
- 15/16 gutter.
- Jr/senior kvinner.
- Jr/senior menn

Start 10 min mellom heat på 800 meter.

Start 15 min mellom heat på 1000 meter.

Utfra antall påmeldt lag avgjør hvor mange heat det blir pr. klasse og hvor mange startende det blir i hvert heat.

For 1 til 12 år: Start 13.00. Et heat pr. klasse.

- Gutter 11/12 år.
- Jenter 11/12 år.
- Mix 11/12 år
- Mix 8-10 år.
- 1-7 år fellesstart.

Start kl. 10:00 for 13+. Start kl. 13 for 1-12 år

- 1-7 fellesstart (runde på stadion)
- Mix 8-10 år: 3 x 800 meter (3 løpere per lag, 1 etappe per løper)
- J/G/mix 11-12 år: 4 x 800 m (2 løpere per lag, 2 etapper per løper)
- J/G 13-14 år: 4 x 1 km (2 løpere per lag, 2 etapper per løper)
- J/G 15-16 år: 6 x 1 km (2 løpere. 3 etapper per løper)
- K/M junior 6 x 1 km (2 løpere. 3 etapper per løper)
- K/M senior 6 x 1 km (2 løpere. 3 etapper per løper)

Jenter kan gå på guttelag. 11/12 åringer kan ikke delta i KM klasse. 13/14 åringer kan delta i 15/16 klassen. 15/16 åringer kan delta i junior eller seniorklassen ved behov. Dersom en løper må brukes på flere lag i KM-klassen, vil kun laget som bruker denne løperen først, få tellende resultat i KM. Mix lag fra flere klubber kan ikke stille i KM klasse.

KM for Hedmark og Oppland Skikretser fra 13 år og oppover.

Påmelding: Via iSonen, klubbvis. Derom det stilles lag fra flere klubber, meldes det på som en av klubbene i forhold til betaling. Send epost til Jon-Anders Bordal: jon-anders.bordal@online.no om hvilke klubber det skal deltas for slik at det blir riktig på startliste.

Premiering: Full premiering i klassene til og med 16 år. 1-10 år får premie ved målgang. Det blir 1/3 premiering ut ifra antall påmeldte for junior og senior. Premiering foregår utendørs. Det kåres kretsmestere for henholdsvis Hedmark og Oppland i hver klasse.

SØNDAG 22. MARS

Kretscup avslutning med fellesstart klassisk fra 13 år og oppover.

Kretsrenn individuell start klassisk fra 8-12 år.

Individuell distansestart 1-7 år.

DISTANSER:

- Runde på stadion 1-7 år.
 - 1 km: J/G 8 år, J/G 9 år, J/G 10 år
 - 2 km (2x1 km): J/G 11 år, J/G 12 år
 - 3 km (1,5 km x2): J/G 13 år, J/G 14 år
 - 5 km (2,5 km x2): J/G 15 år, J/G 16 år.
 - 7,5 km (2,5 km x3): G 16 år, K 17 år
 - 10 km (2,5 km x4): M 17 år, K/M 18 år, K/M 19/20, K/M senior
- FH: ta kontakt hvis klasse mangler.

Spurtpris ved passering fra 11 år og oppover. Gjelder på første passering.

PREMIERING:

Full premiering i klassene til og med 16 år. 8-10 år får premie ved målgang. Det blir 1/3 premiering ut ifra antall påmeldte for junior og senior. Premiering foregår utendørs. Det kåres kretsmestere for henholdsvis Hedmark og Oppland i hver klasse. KM og kretscup premieutdeling foregår på hvert sitt område etter at felles premieutdeling er avholdt.

PÅMELDING: iSonen med frist 18. mars 2026, kl. 23:59.

START KLASSEVIS FRA KL. 10

GENERELL INFORMASJON:

Det kan forekomme endringer i programmet utfra antall påmeldte deltakere.

SKILISENS: Alle over 13 år må ha gyldig skilisens fra Norges Skiforbund må være betalt for å kunne delta. De som ikke har lisens, vil få startnekt.

ENGANGSLISENS: Engangslisensen er for løpere som ikke har årslisens. Ved påmelding via iSonen skal engangslisens betales ved påmelding. Den kjøpes for en arrangementsdag av gangen. Pris: For løpere 13 – 25 år koster engangslisensen kr 120,-. For løpere som er 26 år og eldre koster engangslisensen kr 300,-.

START OG RESULTATLISTER:

Startlister og annen info blir lagt ut på vår hjemmeside: www.mjosski.no og Whats-App gruppen: https://chat.whatsapp.com/L5L0jk5e9QT9kP1AdNP5wK?mode=gi_t

STARTNUMMER:

Startnummer hentes individuelt sammen med brikkesjekk ute på stadion.

TIDTAKERBRIKKE:

Det vil benyttes Emit tidtakersistem. Alle løpere skal ha egen brikke. Det er mulig å låne brikke mot et gebyr på kr. 50,-. Ikke innleverte leiebrikker faktureres med kr. 1500,-. Spørsmål vedr. brikke: ta kontakt med rennkontolet på tlf. 93203308 (rennsekretær). Brikkeleie betales ved påmelding eller glemt brikke med Vipps i sekretariatet.

RENNKONTOR:

Du finner rennkontolet i tidtaker-bua.

Åpent:

Lørdag 21.mars 07.30 – rennslutt.

Søndag 22.mars 08.00 – rennslutt.

GARDEROBE OG TOALETTER:

Garderober og toaletter er tilgjengelig i Sagstua, samt toaletter utvendig på Servicebygget ved stadion.

PARKERING:

Parkering er rett ved Stadion. Parkeringsavgift på kr. 100,- pr. dag, betales med VIPPS til 548244, helst på forhånd eller ved påmelding!

KAFETERIA/KIOSK:

Grilling og kiosksalg utendørs på stadion og inne på Sagstua.

OVERNATTING:

Se eget vedlegg på hjemmeside/iSonen.

ARRANGØR:

MjøsSki.

Rennleder: Trond Opsal tlf: 99586638.

Ass. Rennleder: Kristian Larsen.

Rennsekretær: Marianne Kristiansen/Monica Engeskaug, tlf. 93203308

Løypesjef: Kenneth Skansberg.

TD: Hans Martin Raknerud

Velkommen! 😊