



INNBYDING RIBBERENNET 2022

--

**Førde Langrenn inviterar til Ribberennet
26. desember 2022**

--

Langeland Skisenter

Tidspunkt:

Måndag 26. desember 2022, kl. 13.00

Rennstad:

Langeland Skisenter

Stilart:

Klassisk

Klassar, løypelengder og startkontingent:

Gutar/menn

10 år og yngre	1 km	Kr 130,-
11 og 12 år	2 km (1 runde)	Kr 130,-
13 og 14 år	4 km (2 rundar)	Kr 130,-
15 og 16 år	6 km (3 rundar)	Kr 130,-
17 og 18 år	10 km (5 rundar)	Kr 150,-
19 / 20 år	10 km (5 rundar)	Kr 150,-
Menn sr.	10 km (5 rundar)	Kr 170,-
Menn vet.	10 km (5 rundar)	Kr. 170,-

Jenter/kvinner

10 og yngre	1 km
11 og 12 år	2km (1 runde)
13 og 14 år	4 km (2 rundar)
15 og 16 år	6 km (3 rundar)
17 og 18 år	6 km (3 rundar)
19 og 20 år	6 km (3 rundar)
Kvinner sr.	6 km (3 rundar)
Kvinner vet.	6 km (3 rundar)

Påmelding:

Online Minidrett (www.minidrett.nif.no) innan **23.12.2022. kl. 23.59.**

Startkontingent betalar ein online ved påmelding (www.minidrett.nif.no)

**Emit tidtakarbrikker:**

Førde Langrenn sine EMIT tidtakarbrikker skal brukast av **alle** deltakarar.

Start- og resultatlister:

Start- og resultatlister finn ein på Eqtiming, samt Førde Langrenn sine nettsider og Facebooksider.

Startlistene vert publisert søndag 25. desember 2022.

Startintervall:

Startintervall – 30 sek.

Løyper:

Løypekart er vedlagt.

Grunna lite natursnø per dato, kjem ein til å bruke sprintløypene i gjennomføring av rennet. Her er det lagt ut tilsaman 2,2 km med kunstsne.

Når rennet startar er løypa kun open for konkurranseløparane. Derfor må oppvarming gjerast på beina (som løping).

Vi håpar å ha klart eit område for skitest, men det vil vere avhengig av snøforholda.

Premiering:

Premiering i høve til Norges Skiforbund sitt reglement.

Tradisjonen tru vert det delt ut ribbe til beste herre- og dameløpar på høvesvis 10 km og 5 km.

Tidsskjema:

Rennkontoret er ope frå kl. 11.00.

Første start kl.13:00.

Informasjon:

Nettside Førde Langrenn; <https://langrenn.fordeidrettslag.no/>

Facebookside Førde Langrenn; <https://www.facebook.com/groups/189339804416559>

**Parkering:**

Parkering kr 80,- via automat ved parkeringsplassen (for dei som ikkje har årskort).

Kiosk

Kiosk i ski-hytta.

Førde Langrenn ynskjer velkomne til Langeland og Ribberennet 2022.

Med venleg helsing

Førde Langrenn

Yngve Thorsen (s)

Rennleiar