



Informasjon til;

- deltakarar
- føresette
- funksjonærar

SSF SONERENN SKICROSS - Langeland Skisenter

Laurdag 19. februar 2021 frå kl. 12.00

Laurdag 19. februar 2021 inviterer Førde IL og Gaular IL til eit SSF sonerenn på Langeland Skisenter

STILART: SKICROSS FRI TEKNIKK

RAMMEPLAN

Prolog – individuell start	Første start, kl. 12.00	Løypelengde	Startkontingent
Gutar/ jenter 7 år og yngre	10 år og yngre individuell start (ikkje heat)	Ca 800 m	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 8 år		Ca 800 m	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 9 år		Ca 800 m	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 10 år		Ca 800 m	Kr. 50,-
FH gutar/ menn		Ca 800 m	Kr. 50,-
FH jenter/ kvinner		Ca 800 m	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 11 år	11 år og eldre går først prolog, og deretter 1 heat basert på resultat i prolog. Det blir lagt opp til samanslåtte klasser i heat (utg.pkt 11-12 år, 13-16 år, 17 år og eldre)	Ca 1 km	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 12 år		Ca 1 km	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 13 år		Ca 1 km	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 14 år		Ca 1 km	Kr. 50,-
Gutar/ jenter 15 år		Ca 1 km	Kr. 50,-
Gutar 16 år		Ca 1 km	Kr. 50,-
Jenter 16 år		Ca 1 km	Kr. 50,-
Menn 17, 18, 19/20 år		Ca 1 km	Kr. 50,-
Kvinner 17, 18, 19/20 år		Ca 1 km	Kr. 50,-
		Ca 1 km	Kr. 50,-

GJENNOMFØRING

Det blir laga til løype for skicross, med svingar, hopp, kular og ryggeport. I prologen (alle klassar) blir det gått Intervallstart, 15 sek. Deretter heat fortløpande for aldersgruppa 11 år og eldre (alle får gått eitt heat). Estimert tidsskjema for heat vert publisert i forkant av arrangementet.

STARTLISTE

Startliste vert publisert i framkant av arrangementet på [Førde IL Langrenn sine nettsider](#) og Gaular IL Langrenn si [facebookside](#).



PÅMELDING

Via Min idrett:

<https://www.skiforbundet.no/sogn-og-fjordane/terminliste/arrangement/?eid=368949>

Frist torsdag 17.02.21 kl. 23.59

NB! Ein oppmodar om maks 1 føresett per familie.

PARKERING

Om ein ikkje har årskort betalar ein for parkering ved skisenteret sin automat.

STARTNUMMER

Startnummer ein i det nye arenabygget. Om ein ikkje kan halde 1m-avstand må den einskilde nytte munnbind.

PREMIAR

Premiering i målområdet etter endt løp.

STARTNUMMER

Startnummer hentar ein i det nye arenabygget. Dersom ein ikkje kan halde 1m avstand oppmodar vi om bruk av munnbind.

FUNKSJONÆRAR

Funksjonærar/ løypevakter tek med eigen refleksvest. NB! Der ein ikkje kan halde 1m avstand skal funksjonærane nytte munnbind (sekretariat, startar 1 og 2).

SMITTEVERN, COVID-19

Førde IL og Gaular IL gjer sitt ytterste for å få til ei så god og trygg gjennomføring av arrangementet som mogleg.

Føresetnaden for at ein kan arrangere karusellrennet, er at alle følgjer utarbeida reglar og rutinar for smittevern.

Har du symptom på luftvegsinfeksjon og Covid-19 skal du ikkje møte opp på arrangementet.

Symptoma kan vere vondt i halsen, forkjølelse, hoste, følelse av sjukdom, feber, hovudverk, magesmerter, muskelsmerter og tap av smak- og luktesans. Alle som er tilstades på arrangementet har eit sjølvstendig ansvar for å ikkje dersom ein har symptom.

Ein oppmodar om at alle praktiserar god håndhygiene.

Alle skal halde avstand – hugs regelen om 1 meter avstand.

Vel møtt til skirenn på Langeland!

ARRANGØR: Førde IL og Gaular IL