



Informasjon til;

- deltakarar
- føresette
- funksjonærar

SSF KARUSELLRENN OG LAGSMEISTERSKAP

LANGELAND SKISENTER

Tysdag 08. mars 2022

Tysdag 08. mars 2022 inviterer Førde IL og Gaular IL til Lagsmeisterskap i friteknikk v/ Langeland Skisenter.

Arrangementet er også *Merkerenn*.

(Info. om *Merkerenn* finn ein som vedlegg til denne informasjonen)

STILART: Friteknikk RAMMEPLAN

Klassar	Første start, kl. 18.00	Løypelengde	Startkontingent
Gutar/ jenter 7 år og yngre		2km	Kr. 125,-
Gutar/ jenter 8 år		2km	Kr. 125,-
Gutar/ jenter 9 år		2km	Kr. 125,-
Gutar/ jenter 10 år		2km	Kr. 125,-
FH gutar/ menn		2km	Kr. 125,-
FH jenter/ kvinner		2km	Kr. 125,-
Klasse Utan tid		2km	Kr. 50,-
Første start for klasse 11år og eldre, kl 18.45			
Gutar/ jenter 11 år		2km	Kr. 125,-
Gutar/ jenter 12 år		2km	Kr. 125,-
Gutar/ jenter 13 år		3km	Kr. 125,-
Gutar/ jenter 14 år		3km	Kr. 125,-
Gutar/ jenter 15 år		5km	Kr. 125,-
Gutar 16 år		5km	Kr. 125,-
Jenter 16 år		5km	Kr. 125,-
Menn 17, 18, 19/20 år		10km	Kr. 125,-
Kvinner 17, 18, 19/20 år		5km	Kr. 125,-
Menn senior		10km	Kr. 190,-
Kvinner senior		5km	Kr. 190,-
Menn veteran		10km	Kr. 190,-
Kvinner veteran		5km	Kr. 190,-



INTERVALLSTART

Første start k. 18.00. Intervallstart, 15 sek. Merk at ein startar med klasse 7år og yngre. Det vil vere eit opphald mellom klasse 10 og 11.år. Første start 11år og eldre vert 18.45

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=369505>

Frist: 07.03.2022, kl. 23.59

PARKERING

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

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



VEDLEGG:

NORSK SKIMERKE - reglement

NSFs Norsk Skimerke ble stiftet i 1938 til fremme av skiidretten. Merket finnes i bronse, sølv, emalje og gull. Alle merkene har samme krav. Kravene er aldersbestemte og innfris i langrennsløypa eller i slalåmbakken.

MERKEKRAV

Deltagerne må innfri kravene til bronse og innløse merket før sølv kan tas, osv. Det kan kun tas ett merke pr. år. Etter innfridd og innløst gullmerke, kan en avlegge årlige prøver for NSF's 5-års pokal, plaketter og Skistatuetten. Det er viktig å merke seg at du kan registrere kun ett merke pr. sesong. Etter at kravene til pokalen er innfridd, teller hver prøve dobbelt for alle over 60 år.

MERKEPRØVER

Merkeprøver kan arrangeres av alle lag tilsluttet NSF, av bedriftsidrettslag, militære, skoler, speidere, skiskoler, etc. Merkeprøvene kan med fordel legges inn på Skisportens Dag, skolens skidag, klubbmesterskap, ordinere renn, hotellrenn, etc.

PS! Avlagt prøve for Norsk Skimerke godkjennes som utholdenhetsprøve for Norges Idrettsforbunds Idrettsmerke.

MERKEKRAV LANGRENN

Klasser følger kalenderår

K 10 år og yngre 2 km - 17 min

K 11 - 12 år 2 km - 15 min

K 13 - 14 år 3 km - 21 min

K 15 - 16 år 5 km - 35 min

K 17 - 18 år 5 km - 34 min

K 19 - 34 år 5 km - 33 min

K 35 - 49 år 5 km - 38 min

K 50 - 59 år 2.5 km - 21 min

K 50 - 59 år 5 km - 43 min

K 60 - 64 år 2.5 km - 25 min

K 60 - 64 år 5 km - 51 min



K 65 - 69 år 2.5 km - 27 min

K 65 - 69 år 5 km - 56 min

K 70 - 74 år 2.5 km - 29 min

K 70 - 74 år 5 km - 61 min

K 75 år og eldre 2.5 km - 32 min

K 75 år og eldre 5 km - 66 min

Klasser følger kalenderår

M 10 år og yngre 2 km - 17 min

M 11 - 12 år 2 km - 15 min

M 13 - 14 år 3 km - 21 min

M 15 - 16 år 5 km - 29 min

M 17 - 18 år 10 km - 54 min

M 19 - 34 år 10 km - 48 min

M 35 - 49 år 10 km - 55 min

M 50 - 59 år 5 km - 29 min

M 50 - 59 år 10 km - 60 min

M 60 - 64 år 5 km - 33 min

M 60 - 64 år 10 km - 68 min

M 65 - 69 år 5 km - 36 min

M 65 - 69 år 10 km - 73 min

M 70 - 74 år 5 km - 38 min

M 70 - 74 år 10 km - 78 min

M 75 år og eldre 5 km - 41 min

M 75 år og eldre 10 km - 83 min

Aldersklasser bestemmes ut fra det kalenderår utøver er født. I praksis vil det si at en utøver fyller det antall år som klassen tilsier i løpet av sesongen etter 1. januar eller etter sesongslutt frem til 31.12.



Løypa bør være lett i begynnelsen med tiltagende vanskelighetsgrad, småkupert, varierende og uten for sterke stigninger. Samme løype kan brukes hele sesongen og gjerne år etter år.