



INNBYDING TIL SSF KM SPRINT 2023

Laurdag 28. januar 2023, kl. 12:00

Rennstad: Langeland Skisenter

Stilart: Friteknikk

Klassar, løypelengder og startkontingent:

Gutar/menn			Jenter/kvinner	
10 år og yngre	Skicross	Kr 130,-	10 og yngre	Skicross
11 og 12 år	Sprint	Kr 130,-	11 og 12 år	Sprint
13 og 14 år	Sprint	Kr 130,-	13 og 14 år	Sprint
15 og 16 år	Sprint	Kr 130,-	15 og 16 år	Sprint
17 og 18 år	Sprint	Kr 150,-	17 og 18 år	Sprint
19 / 20 år	Sprint	Kr 150,-	19 og 20 år	Sprint
Menn senior/ vet.	Sprint	Kr 170,-	Kvinner senior/ vet.	Sprint

Påmelding gjer ein online via Minidrett.

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

Arrangøren sine EMIT tidtakarbrikker skal brukast av **alle** deltakarar. NB! Utøvarar som har personlege brikker vert ikkje fakturert for brikkeleige. Elles er det krav om skilisens i høve til gjeldande reglement.

Premiering frå Sogn og Fjordane Skikrins for KM i høve gjeldande reglement, i tillegg premiering frå arrangøren til alle deltakarar.

Første start kl.12:00, startliste, tidskjema og løypekart blir publisert på arrangøren sine nettsider og Facebook.

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

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

Kiosk i ski-hytta.



Informasjon om sprintrennet

Ein legg opp til følgjande arrangementavvikling i samband med KM sprint: Alle klassar frå 11 år går ein prolog. Deretter blir alle rangert utifrå tid i prolog til heat A, B, C etc. uavhengig av alder og kjønn.

Etter første finaleheat rykker dei to beste opp i heatet over, og dei to dårlegaste rangerte rykker ned. Alle går etter planen 3 finale-heat, og endeleg plassering blir etter 3. heatet. Då blir ein rangert etter kjønn og alder i den opphavslege klassen (poengberekning). På denne måten satsar ein på at det blir mest mogleg tette heat og duellar.

Heatoppsett: Dei 5 svakaste prologtidene går i heat 1, dei 5 neste prologtidene i heat 2 osv. Dei 6 beste prologtidene går då i siste heat.

Løypa vil ha element av skicross. Løypekart vert publisert på arrangøren sine nettsider/facebook og vil vere synleg på stadion.

For klassene 10 år og yngre blir rennet gjennomført med ein «prolog» - det vil seie enkeltstart med løype med skicrosselement. Det vert ikkje heat-gjennomføring for denne aldersgruppa. I tillegg vil det dersom gode nok snøtilhøve bli lagt til rette for eit skileikområde med ulike aktivitetar på skisenteret.

Tilbod om overnatting – Scandic Sunnfjord Hotell & Spa

Saman med arrangøren tilbyr Scandic Sunnfjord Hotell følgjande overnatting i samband med arrangementet:

Romtype	Fredag, 27.01.2023	Laurdag, 28.01.2023
1 gjest	Kr. 1 235,-	Kr. 1 335,-
2 gjestar (kr. 915,-/ kr. 1015,- pp)	Kr. 1 830,-	Kr. 2 030,-
3 gjestar (kr. 795,-/ kr. 895,- pp)	Kr. 2 385,-	Kr. 2 685,-
4 gjestar (kr. 735,-/ kr. 835,- pp)	Kr. 2 940,-	Kr. 3 340,-

Middag er inkl. i rompris.

- Fredag, varmmat
- Laurdag, varmmat/ dessert.

For bestilling av rom – kontakt: Scandic Sunnfjord Hotell & Spa.

Tlf. nr.; 57 83 40 00.

E-post; sunnfjord@scandichotels.com

Bookingkode; 48326038



Arrangøren ynskjer velkommen til Langeland og KM i langrenn!

Førde IL Langrenn

Gaular IL Langrenn

Yngve Thorsen
Leiar

Bodil Ryste
Leiar