



INNBYDING SSF CUP - FØRJULSRENN 2023

--

**Førde- og Gaular Langrenn inviterar til *SSF Cup - Førrjulsrenn*
17. desember 2023**

--

Langeland Skisenter

Rennet inngår i SSF Cupen for junior og rekrutt.

Tidspunkt:

Søndag 17. desember 2023, **kl. 13.00**

Rennstad:

Langeland Skisenter

Stilart:

Klassisk

Klassar, løypelengder og startkontingent:

Gutar/menn

10 år og yngre	1km (1 runde)	Kr 130,-
11 og 12 år	2km (1 runde)	Kr 130,-
13 og 14 år	3km (2km+1km)	Kr 130,-
15 og 16 år	5km (2x2km+1km)	Kr 130,-
17 og 18 år	10km (5x2km)	Kr 150,-
19 / 20 år	10km (5x2km)	Kr 150,-
Menn sr.	10km (5x2km)	Kr 170,-
Menn vet.	10km (5x2km)	Kr. 170,-

Jenter/kvinner

10 og yngre	1km (1 runde)
11 og 12 år	2km (1 runde)
13 og 14 år	3km (2km + 1km)
15 og 16 år	5km (2x2km+1km)
17 og 18 år	5km (2x2km+1km)
19 og 20 år	5km (2x2km+1km)
Kvinner sr.	5km (2x2km+1km)
Kvinner vet.	5km (2x2km+1km)

For meir informasjon om løypelengder – sjå løypekart.

**Påmelding:**

Online I Sonen; [Arrangement \(skiforbundet.no\)](https://skiforbundet.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 laurdag 16. desember 2023.

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 ca. 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.

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- og Gaular Langrenn ynskjer velkomne til Langeland og førjulsrenn

Med venleg helsing

Førde- og Gaular Langrenn

Yngve Thorsen (s)

Rennleiar