



Innbyding til

SSF LAGSMEISTERSKAP - LANGELAND SKISENTER

Tysdag 14. februar 2023

Tysdag 14. februar inviterer Førde IL og Gaular IL til lagsmeisterskap og merkerenn i friteknikk v/ Langeland Skisenter.

Arrangementet er også merkerenn (vedlagt informasjon)

STILART: Friteknikk

RAMMEPLAN – første start kl 18.00

Klassar	Løypelengde	Startkontingent	Merknad
Gutar/ jenter 7 år og yngre	2 km	Kr. 130,-	Merk løypelengde pga merkerenn. Om ein ikkje ynskjer å gå 2 km, vel ein klasse utan tid og går 1 km som vanleg karusellrenn. Utan tid 1km vil starte først i arrangementet og vil få tildelt startnummer.
Gutar/ jenter 8 år	2 km	Kr. 130,-	
Gutar/ jenter 9 år	2 km	Kr. 130,-	
Gutar/ jenter 10 år	2 km	Kr. 130,-	
FH gutar/ menn	2 km	Kr. 130,-	
FH jenter/ kvinner	2 km	Kr. 130,-	
Utan tidtaking	1 km	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 11 år	2km	Kr. 130,-	Lagsmeisterskap frå klassene 11 år og eldre
Gutar/ jenter 12 år	2km	Kr. 130,-	
Gutar/ jenter 13 år	3km	Kr. 130,-	
Gutar/ jenter 14 år	3km	Kr. 130,-	
Open klasse	3 km	Kr. 50,-	Utøvarar f.o.m. klasse 15 år kan melde seg på i <i>Open klasse 3km</i> . Det blir ikkje kåra lagsmeistrar eller delt ut skimerke i «open klasse».
Gutar/ jenter 15 år	5km	Kr. 130,-	
Gutar / jenter 16 år	5km	Kr. 130,-	
Open klasse	5 km	Kr. 50,-	Utøvarar f.o.m. klasse 17 år kan melde seg på i <i>Open klasse 5km</i> . Det vert ikkje kåra lagsmeistrar eller delt ut skimerke i «open klasse»
Menn 17, 18, 19/20 år	10km	Kr. 150,-	
Kvinner 17, 18, 19/20 år	5km	Kr. 150,-	
Menn senior	10km	Kr. 170,-	
Kvinner senior	5km	Kr. 170,-	
Menn veteran	10km	Kr. 170,-	
Kvinner veteran	5km	Kr. 170,-	
Menn veteran	5 km	Kr. 170,-	



INTERVALLSTART

Første start k. 18.00. Intervallstart, 15 sek.

STARTLISTE

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

PÅMELDING

Via Min idrett.

Frist: Måndag 13.02.2023, 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.

OPEN KLASSE OG KLASSE UTAN TIDTAKING

Om ein ikkje ønsker å gå full distanse eller om ein ønsker å delta utan tidtaking kan ein velje følgande:

- Open klasse 3 km for deltakarar frå og med 15 år
- Open klasse 5 km for deltakarar frå og med 17 år
- Utan tid: Alle kan velje denne klassen. Valfri starttid og valfri distanse.
- Merk at desse klassene ikkje tel i lagsmeisterskap eller merkerenn

SMØRJESERVICE

Alle deltakarar som ynskjer det kan få hjelp til skipreparering med gliprodukt før rennet. Merk då at de bør møte minst 30 minutt før starttid (startliste vert publisert på formiddagen). Smørarane er på plass frå kl. 17.00. [Les meir om tilbodet her.](#)

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 5 km - 43 min

K 60 - 64 år 5 km - 51 min

K 65 - 69 år 5 km - 56 min

K 70 - 74 år 5 km - 61 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.