



SSF KARUSELLRENN - Langeland Skisenter

Tysdag 07. mars 2023

Tysdag 07. mars 2023 inviterer Førde IL og Gaular IL til SSF karusellrenn v/ Langeland Skisenter

STILART: FRI TEKNIKK LANGRENNSCROSS, FØRSTE START: KL. 18.00

RAMMEPLAN

Klassar	Løypelengde	Start-kontingent	Merknad
Gutar/ jenter 7 år og yngre	Inntil 1km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 8 år	Inntil 1km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 9 år	Inntil 1km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 10 år	Inntil 1km langrennscross	Kr. 50,-	
FH gutar/ menn	Valfritt 1-2 km eller langrennscross 800m	Kr. 50,-	
FH jenter/ kvinner	Valfritt 1-2 km eller langrennscross 800m	Kr. 50,-	
Klasse u/ tid	Valfri	Kr. 50,-	Alle kan velje denne klassen
Gutar/ jenter 11 år	Ca 1,5km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 12 år	Ca 1,5km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 13 år	Ca 1,5km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 14 år	Ca 1,5km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 15 år	Ca 2,5 km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar / jenter 16 år	Ca 2,5 km langrennscross	Kr. 50,-	
Open klasse	Ca 2,5 km langrennscross	Kr. 50,-	For jr-sr som ynskjer å gå langrennscross
Menn 17, 18, 19/20 år	10km	Kr. 50,-	
Kvinner 17, 18, 19/20 år	5km	Kr. 50,-	
Menn senior	10km	Kr. 75,-	
Kvinner senior	5km	Kr. 75,-	
Menn veteran	10km	Kr. 75,-	
Kvinner veteran	5km	Kr. 75,-	



INFORMASJON OM LØYPE OG KLASSER

Det blir lagt opp til langrennscross til og med 16 år. Junior, senior og veteran går vanlege distansar eller vel open klasse langrennscross. Så langt snøforholda tillet det vil vi lage til ei løype som har ulike element som svingar, hopp, orgeltramp, baklengsport m.m. Løpet blir gjennomført som individuell start (ikkje heat) med ei løype som er litt kortare enn vanleg distanse.

Utan tid: Alle kan velje denne klassen. Valfri starttid og valfri distanse/løype.

INTERVALLSTART

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: 06. mars 2023, kl. 23.59**

SMØRESERVICE

Det blir smøreservice på glid. Smørjarane er klare frå kl. 17.00. Møt opp i god tid, tilrår minst 30 minutt før starttid. Smurning må vere fjerna frå skia før ein leverer dei («glatte» ski).

PARKERING

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

STARTNUMMER

Startnummer hentar ein i sekretariatet i det nye arenabygget.

Vel møtt til skirenn på Langeland!

ARRANGØR:

Førde IL og Gaular IL