



SSF KARUSELLRENN nr. 5 - LANGE LAND SKISENTER

Tysdag 12. mars 2023

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

Klassar	Løypelengde	Start-kontingent	Merknad
Open klasse utan tidtaking	Valfri	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 1 – 7 år	Ca 1 km langrennscross	Kr. 50,-	Sjå informasjon under for skildring av kva langrennscross er.
Gutar/ jenter 8 år	Ca 1 km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 9 år	Ca 1 km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 10 år	Ca 1 km langrennscross	Kr. 50,-	
FH gutar/ menn og jenter/kvinner	Ca 1 km langrennscross eller 1km/2 km vanleg distanserenn	Kr. 50,-	
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,-	
Kvinner junior 17, 18, 19/20 år	5km vanleg distanse eller 2,5 km langrennscross	Kr. 50,-	
Kvinner senior	5km vanleg distanse eller 2,5 km langrennscross	Kr. 75,-	
Menn junior 17, 18, 19/20 år	10km eller 2,5 km langrennscross	Kr. 50,-	
Menn senior	10km eller 2,5 km langrennscross	Kr. 75,-	
Menn veteran	10 km	Kr. 75,-	
Kvinner veteran	5 km	Kr. 75,-	

INFORMASJON OM LØYPE OG KLASSER

På dette rennet vil alle til og med 16 år gå langrennscross. Junior og senior kan velje langrennscross eller ordinære distansar. 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). Det blir lagt ut løypekart på nettsider i forkant, samt publisert på stadion før løpet.

Open klasse 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 iSonen

Frist mandag 11. mars kl. 18.00.

STARTNUMMER

Startnummer hentar ein i sekretariatet i det nye arenabygget.

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

For dei som ikkje har årskort gjeld følgande: Betalingsplikt blir utløyst ved parkering, dvs stopp meir enn 15 minutt, og blir styrt av kamera med skiltgjenkjenning ved innkøyinga. Dagskort kr. 80,- kjøpast hos inpark.no

KIOSK

Kiosk i ski-hytta.

Vel møtt til skirenn på Langeland!

ARRANGØR:

Førde IL og Gaular IL