



SSF SONERENN - LANGE LAND SKISENTER

Søndag 10. mars 2024

FRI TEKNIKK LANGRENNSCROSS, FØRSTE START: KL. 12.00

Klassar	Løypelengde	Start-kontingent	Merknad
Open klasse utan tidtaking Alle som ikkje vil gå på tid eller starte til oppsett tidsskjema vel denne klassen.	Valfri	Kr. 50,-	NB – start mellom 11.30- 11.50. Får premie ved målgang.
FH gutar/ menn og jenter/kvinner	Ca 800 m langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 1 – 7 år	Ca 800 m langrennscross	Kr. 50,-	Sjå informasjon under for skildring av kva langrennscross er.
Gutar/ jenter 8 år	Ca 800 m langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 9 år	Ca 800 m langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar/ jenter 10 år	Ca 800 m langrennscross	Kr. 50,-	
FH gutar/ menn og jenter/kvinner	Ca 800 m langrennscross	Kr. 50,-	NB – det er mogleg å gå fleire gonger! Sjå informasjon under!
Gutar/ jenter 11 år	Ca 1,5 km 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 1,5km langrennscross	Kr. 50,-	
Gutar / jenter 16 år	Ca 1,5km langrennscross	Kr. 50,-	
Kvinner junior 17, 18, 19/20 år	Ca 1,5km langrennscross	Kr. 50,-	
Kvinner senior	Ca 1,5km langrennscross	Kr. 75,-	
Menn junior 17, 18, 19/20 år	Ca 1,5km langrennscross	Kr. 50,-	
Menn senior	Ca 1,5km langrennscross	Kr. 75,-	

INFORMASJON OM LØYPE OG KLASSER

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). Det blir lagt ut løypekart på nettsider i forkant, samt publisert på stadion før løpet.



Gjennomføring:

Første runde: Individuell start etter oppsett startliste.

Andre runde (frivillig!!): Vi prøver noko nytt, og alle som ynskjer kan gå løypa så mange gonger dei ynskjer etter den første gjennomføringa. Etter målgang første runde kan ein kome tilbake til start. Då kan ein anten starte saman med nokon ein ynskjer å gå løypa saman med (1 eller fleire!), eller starte åleine. Startar registrerer starttid og brikka registrerer tid i mål. Slik kan ein mål seg mot si eiga tid og prøve igjen fleire gonger. Ein kan også kjempe mot mor eller far eller venner som ein vil måle seg mot. Heilt valfritt om ein vel den korte eller lange skicrossløypa (eller eventuelt berre stadionområdet).

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 Laurdag 10. 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 innkøyringa. Dagskort kr. 80,- kjøpast hos inpark.no

KIOSK

Kiosk i ski-hytta.



Vel møtt til skirenn på Langeland!

ARRANGØR:

Førde IL og Gaular IL