



**Innbyding til KM -fristil langrenn på Ørsta skisenter,
Bondalseidet langrennstadion.**

**Søndag 29 . januar 2017
også landsrenn.**

Utanom Krins Meisterskap har vi renn for dei yngre også:

Sonerenn 5- 10 år, fødd 2012 til 2007, Start kl. 12.00

11- 12 år, fødd 2006 og 2005, start frå kl. 12.30

KM 13 år og eldre, fødd 2004 og tidlegare, start rett etter 11-12 år

Klassevis enkeltstart med 15 sekund startintervall.

Full premiering alle årsklasser

Klasser/distansar:

- Sonerenn 5- 8 år G/J	600 meter
- Sonerenn 9-10 år G/J	1000 meter
- Kretsrenn 11 år G/J	2 km. (2x1km)
- Kretsrenn 12 år G/J	2 km. (2x1km)
- KM 13 år G/J	5 km. (1x5km)
- KM 14 år G/J	5 km. (1x5km)
- KM 15 år G/J	7 km. (5km+2x1km)
- KM 16 år G/J	7 km. (5km+2x1km)
- KM 17 år Kvinner	10 km. (2x 5 km)
- KM 18 år Kvinner	10 km. (2x 5 km)
- KM 19-20 år Kvinner	15 km. (3x 5 km)
- KM Senior Kvinner	15 km. (3x 5 km)
- KM 17 år Menn	15 km. (3x 5 km)
- KM 18 år Menn	15 km. (3x 5 km)
- KM 19-20 år Menn	20 km. (4x 5 km)
- KM Senior Menn	20 km. (4x 5 km)

Påmelding:

Elektronisk i Min idrett **www.minidrett.no**

5- 10 år i Min idrett eller e-post til: rune.roy@online.no

eller SMS til tlf. : 40491065

(husk, namn, fødselsalder, klubb)

Påmeldingsfrist onsdag 25. januar kl. 23.59

Etterpåmelding seinast fredag 27. januar kl. 20 mot dobbel startkontigent.

Startkontingent:

5- 10 år: 100,- kr.

11-16 år: 115,- kr

17-20 år: 130,- kr

Senior: 145,- kr

Hovdebygda IL sine løparar får dekkja startkontigent av HIL

Førehandsbetaling eller lagvis fakturering etter rennet.

Konto: 3992.40.13579

N.B. vi brukar Emit tidtakarsystem, dei som har eiga brikke brukar den, andre leiger brikke med oss. Brikkeleige kr. 20,- som vert fakturert i lag med startkontigent

Overnatting:

Hotell Ivar Aasen, Sagaffjord Hotel, Ørsta Camping, Brudavoll Gard, Naturferie, Nipe Hyttene, Rjånes Rorbuer.

Rennkontor:

Langrennsstadion på Bondalseidet, følg skilting og kart blir lagt ut på heimesida vår.

Dusj / Garderobe:

WC og garderobe i sportskapellet, gangrås frå langrennstadion, WC også i varmestova ved parkering/skiheisa.

Premieutdeling:

5- 10 år ved målgang

11 år og eldre etter protestfrist er gått ut

Premieutdeling på stadion – 100% premiering

Teknisk delegert:

Frank Gussiås

Rennleiar:

Guttorm Øye, 907 50 535

”Vi ønskjer alle hjarteleg velkomne til Krinsmeisterskap med innlagt renn for alle frå 5-12 år.”.

Med helsing styret i Hovdebygda IL Langrenn.

*Sjå heimesida vår: **www.hovdebygdail.no***

Vi er også på Facebook, ”Hovdebygda IL skigruppa medlemsgruppe” og ”Hovdebygda IL langrenn” off.side.

