



HOVDEBYGDA IL
LANGRENN

SPAREBANK 1 – RULLESKICUP

Søndag 03.09.17 inviterer Hovdebygda IL langrenn til rulleskirenn på Ullsheim

- **Start:** 13 år og eldre: kl 09.30. 12 år og yngre: kl. 11.00
- **Duathlon** for 13 år og eldre (dei som kun vil gå fristil kan gjere dette)
Fristil for 12 år og yngre.
- **Påmeldingskontingent:** kr 0,
- **Klasser:** Aldersklasser etter kva for klasse dei skal gå i på ski til vinteren (eks: f. 2005: 13 år)
 - G/J 7 -8 år: 530 m
 - G/J 9-10 år: 1060m (2x 530m)
 - G/J 11-12år: 2150 m
 - G/J 13-14 år: 4300 m *)
 - G/J 15-16 år: 5900m *)
 - G/J 17-senior: 9959 m (3900 + 3900 + 2150)
- *) Kan bli nokre mindre justeringar på løypelengda for desse klassene. Vi følgjer Storfjord langrenn sitt opplegg på dette rennet. Dei har treningssamling på Ullsheim denne helga.
- **Utstyr:** Rulleskihjul med 2-er hjul. Alle frå Hovdebygda IL får låne skøyteski av HIL. Husk hjelm!
- **Påmelding:** Med navn, klubb og f.år til dagjarlea@yahoo.no innan torsdag 31.08 kl 23.59 (alle løparar som deltek på samlinga med Storfjord langrenn er automatisk påmeldt)

VEL MØTT!

SpareBank

