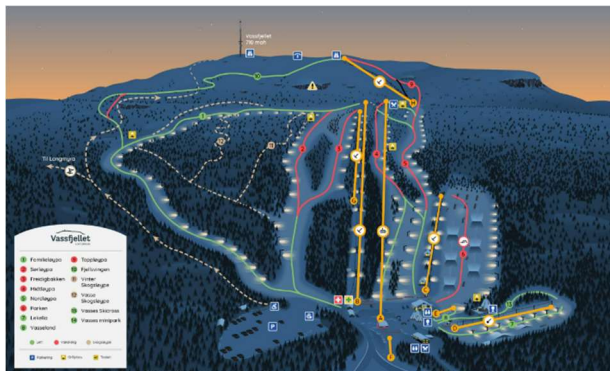


SPORTSKLUBBEN FREIDIG, SØR-TRØNDELAGE SKIKRETS
OG VASSFJELLET VINTERPARK ØNSKER VELKOMMEN TIL

HELENES CUP OG FARTSTRENING

26.-28. januar 2024



FARTSTRENING FREDAG 27. JANUAR
HELENES CUP LØRDAG 28. OG SØNDAG 29. JANUAR

MERK! PÅMELDING: [Helenes cup 2024 og fartstrening | iSonen](#) innen **Søndag 21.01.2024 kl. 23:59**

OBS! TILLEGGSGEBYR ETTERANMELDING - Påmelding etter fristen 21.1.24 gir dobbel pris.
Ekstra gebyr for etteranmelding tilkommer (kr 150,-/ 160,- (For Dame/ herreklasser)
Frist etteranmelding onsdag 24.01.24 kl. 20:00 (Via Isonen, men med ekstra gebyr)

Tentativ tidsplan med forbehold om vær og føre, endringer kan forekomme

OBS! U12 og eldre- **1.** Kun et SuperG-renn lørdag – de som allerede er påmeldt 2 renn får refundert betaling via Isonen. **2.** Det er byttet dag på SL og SSL- feil i Isonen- men meld på gren uavhengig av dag så blir det riktig på renndag.

Fredag 26. januar - fartstrening for U12 og eldre

LAGLEDERMØTE: kl. 08.30 ved klubbhuset på øvre parkering.

Heisstart kl. 08.00

1.økt kl. 09.00-12.00

2.økt kl. 13.00-16.00

Avslutter med løypekjøring på tid. Treningsavgift/ påmelding i Isonen også for treningsdag.

Lørdag 27. januar - 1 x SG og SSL for U12 og eldre , SSL fo U10 og yngre

LAGLEDERMØTE: kl. 08.30 ved klubbhuset på øvre parkering.

Heisstart kl. 08.00

SG U12 og eldre 09:00:

Besiktigelse SG: kl. 09.15-09.40

Start renn SG: kl. 10.00

U10 og yngre 12:00:

Tre omganger fortløpende for **U10 og yngre**. Freidigbakken. Ingen besiktigelse. Ingen tidtaking i 1. omg.

SSL U12 og eldre 13:30: Freidigbakken.

Besiktigelse 1. omgang klokken **13.30 – 13.50**

START 1. OMGANG klokken **14:00**

Besiktigelse 2. omgang klokken **14.50 – 15:10**

START 2. OMGANG klokken **15.20**

Søndag 29. januar - SL for U12 og eldre

LAGLEDERMØTE: kl. 08.30 ved klubbhuset på øvre parkering.

Heisstart kl. 08.00

SL U12 og eldre:

SL U12 kl. 09.00

START Renn kl. **09.00** øverst i Freidigbakken.

U12 kjører tre omganger fortløpende uten besiktigelse med start Kl. 09:00, de to siste omgangene teller i rennet. Kortstaur.

U14 og eldre kl. 10:30

1.omgang Besiktigelse U14 – og eldre: kl 10:30, rennstart 1. omgang kl 11:15.

2.omgang Besiktigelse U14 – og eldre: kl. 13:00, start 2. omgang kl. 13:45

Premieutdeling: Rett etter rennslutt ved klubbhuset på øvre parkering.

RENNKONTOR: Klubbhuset Øvre parkering

Skilisens

Alle deltakere ved fylte 13 år må ha løst NSF's skilisens:

Dersom lisens ikke er betalt må det løses **dagslisens:** [Skilisens \(skiforbundet.no\)](https://vassfjellet.skiperformance.com/no/shopp#/no/buy?is_promo=1&promo_code=helenescup24)

Ikke manuell betaling til klubb. Fremvis kvittering på dagslisens til sekretariatet før rennstart.

For løpere 13 – 25 år koster engangslisensen kr 63.

For løpere som er 26 år og eldre koster engangslisensen kr 165.

Utstysregler og rennreglement

Skiutstyr må være i samsvar med NSF sine regler. Alle renn avvikles i samsvar med «Rennreglement NSF Alpin - utgave november 2018».

Heiskort kr. 200 pr dag- Promokode: helenescup24

https://vassfjellet.skiperformance.com/no/shopp#/no/buy?is_promo=1&promo_code=helenescup24

Premiering 100% premiering i alle klasser til og med U16. 1/3 premiering for U18 og eldre

Rennleder : Lars Roger Fløttum

Sekretariat/koordinator: Anne Berg 92262898/ Harald Nervik 90057057

TD: Bjarne Brattbakk

Informasjon online: [Freidig Alpin | Facebook](#) [Freidig, Alpin \(freidigalpin.no\)](https://www.facebook.com/freidigalpin)

STARTNUMMER: Hentes ved klubbhuset på øvre p-plass fra kl. **08.15**

Snudd startrekkefølge mellom 1. og 2. omg. Startintervall: 30 sek./ser an løper foran. Tråkking ikke tillatt. Løpere som kjører ut/diskes i 1. omg kjører også neste omg. Ingen diskliste mellom omganger.

PÅMELDING: [Helenes cup 2024 og fartstrening | iSonen](#) innen

Søndag 21.01.2024 kl. 23:59

MERK! TILLEGGSGEBYR ETTERANMELDING - Påmelding etter fristen 21.1.24 gir dobbel pris.

Ekstra gebyr for etteranmelding tilkommer (kr 150,-/ 160,- (høyeste pris er For Dame/ herreklasser)