

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

HELENES CUP OG FARTSTRENING

21.-23. februar 2025

Rangeringsrenn TL og HL



FARTSTRENING FREDAG 21. FEBRUAR

HELENES CUP LØRDAG 22. OG SØNDAG 23. FEBRUAR

MERK! PÅMELDING: [Helenes cup 2025 og fartstrening | iSonen](#) innen **Fredag 14.02.2025 kl.**

18:00

OBS! TILLEGGSGEBYR ETTERANMELDING - Påmelding etter fristen 14.2.25

Ekstra gebyr for etteranmelding tilkommer (kr 160,-)

Frist etteranmelding onsdag 19.02.25 kl. 20:00 (Via Isonen, men med ekstra gebyr)

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

Fredag 21. februar - 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 22. februar - 1 x SG og SSL for U12 og eldre

LAGLEDERMØTE: kl. 08.30 ved klubbhuset på øvre parkering.

Heisstart kl. 08.00

SG U12 og eldre:

09:15 – 09:40 Besiktigelse SG

10.00 Rennstart SG

SSL U12 og eldre 13:30: Freidigbakken.

13.30 – 13.50 Besiktigelse 1. omgang (NB – kan bli tidligere avhengig av gjennomføring SG)
14:00 Rennstart 1. omgang
14:50 – 15:10 Besiktigelse 2. omgang
15:20 Rennstart 2. omgang

Søndag 23. februar - SL for U12 og eldre

LAGLEDERMØTE: kl. 08.30 ved klubbhuset på øvre parkering.

Heisstart kl. 08.00

SL U12:

09:00 – 09:20 Besiktigelse Freidigbakken.
09:30 To omganger fortløpende. Kortstaur.

SL U14 og eldre:

09:00 – 09:20 Besiktigelse 1. omgang
10:30 Start 1. omgang
13:00 – 13:20 Besiktigelse 2. omgang
13:45 Start 2. omgang

Superslalom U9 og U10:

11:20 2 omganger fortløpende uten besiktigelse med tidtaking – urangert. Kortstaur.

Aktivitetsløype U8 og yngre – uten tidtaking

Startnummer hentes ut ved klubbhuset klokken 09.30

Klokken 10.00 – 11.30 i nedre sør, kjør så mange turer du klarer.

Premie ved målgang når startnummer leveres inn mellom klokken 11.00 og 11.30

Para: Det er åpent for påmelding i alle para-klasser; Barn, junior og voksen, stående, sittende og syn.

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://www.skiforbundet.no)

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

Utstysregler og rennreglement

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

Heiskort kr. 200 pr dag- Promokode: Renn25

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

Rennleder : Lars Roger Fløttum

Sekretariat: Ingeborg Vågø

TD: Bjarne Brattbakk

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.

Det opprettes en Messengergruppe for infoflyt før arrangementet