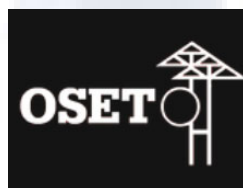


VELKOMMEN TIL GOLRENNET 2019



ET RENN I SPAREBANK 1 CUP – BUSKERUD SKIKRETS



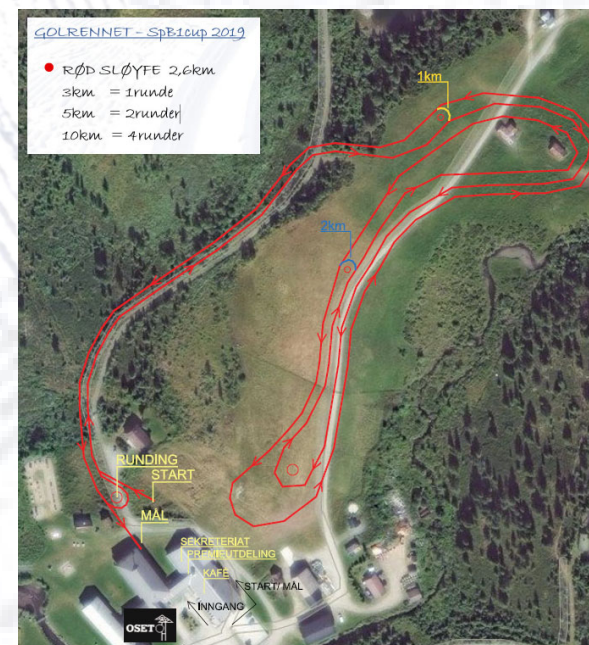
ARRANGØR: GOL IL

STADION: OSET

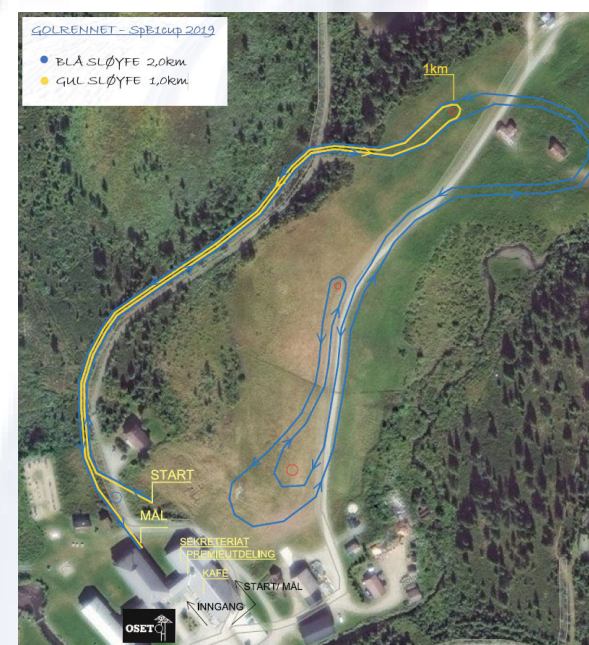
Program Golrennet 2019

Side

LØYPEKART RUNDE 1KM, 2KM OG 2,6KM



SLØYFE 2,6KM



SLØYFE 1,0OG 2,0KM

Program Golrennet 2019

Side

RENNINFORMASJON.

GOLRENNET ER ET TRADISJONSRIKT RENN SOM HAR GÅTT SIDEN 80-TALLET. RENNET GÅR SOM DE SISTE ÅRENE PÅ OSET SKISTADION OG HAR I ÅR STATUS SOM SPAREBANK1-CUP.

CUPEN ARRANGERES AV BUSKERUD SKIKRETS OG GÅR OVER SEKS RENN SOM OMFATTER KLASSENE FRA 13 ÅR TIL OG MED JUNIOR 19-20ÅR.

GOLRENNET ER SESONGENS FØRSTE LANGRENN I CUPEN.

ALLE DELTAGERE FÅR OGSÅ I ÅR UTLEVERT TØFF SPB1-LUE.

RENNKONTOR: INNE I DANSESALEN PÅ OSET HØYFJELLSHOTELL.

STARTNUMMER: DELES UT KLUBBVIS INNE PÅ RENNKONTOR.

START OG MÅL: PÅ PLATÅET PÅ BAKSIDEN AV HOTELLET.

KLASSE/LØYPE: 1 KM: G/J 8, 9 OG 10ÅR
2 KM: G/J 11 OG 12ÅR
3 KM: G/J 13 OG 14ÅR (NB! 3KM ER 1 X 2,6KM)
5 KM: G/J 15 OG 16ÅR, J17, J18, J19-20 OG DAME
10 KM: G17, G18, G19-20 OG MENN

PREMIERING: VIL FOREGÅ INNE PÅ OSET HØYFJELLSHOTELL. FORTLØPENDE SÅ FORT LISTER ER KLARE OG PROTESTFRISTEN UTE. (KLASSE G/J8-10ÅR CA KL 1330, G/J11-14ÅR CA KL 1430 OSV AVHENGER LITT AV PÅMELDING) FULL PREMIERING I KLASSENE OPP TIL OG MED 14ÅR (FØDT 2005 ELLER SENERE). ØVRIGE KLASSE IHT NSF'S RETNINGSLINJER FOR PREMIERING. VIL FOREGÅ INNE PÅ OSET HØYFJELLSHOTELL. FORTLØPENDE SÅ FORT LISTER ER KLARE OG PROTESTFRISTEN UTE

SERVERING: INNE PÅ OSET VIL DET BLI SALG AV ENKEL MAT OG DRIKKE. PØLSE I BRØD (KR.30), LAPPER MED SYLTETØY (KR.30), KAFFE, KAKAO OG MINERALVANN MM. DET ER OGSÅ MULIG Å BESTILLE SEG GULASJSUPPE (KR.95).

STARTLISTER OG RESULTATER:

STARTLISTER LEGGES I SEKRETARIATET RENNDAGEN. DE BLIR OGSÅ LAGT UT PÅ HJEMMESIDA TIL GOL IL [HTTP://LANGRENN.GOLIL.NO](http://LANGRENN.GOLIL.NO) RENNET KAN OGSÅ FØLGES MED LIVE RESULTAT VIA EQ-TIMING.

RENNLEDELSE: RENNLEDER: ALF ERIK EIDSGÅRD M: 41849500
LØYPESJEF: HÅKON SKRINDO M: 91354004
TD: SVERRE KIRKEBØEN M: 95137424

GOL IL LANGRENN.

LANGRENNSGRUPPA I GOL IL ER EN GRUPPE MED OM LAG 120 AKTIVE MEDLEMMER. DE SISTE ÅRENE HAR DET KOMMET FLERE LOVENDE LØPERE FRA GOL. MEST KJENT ER NOK VÅR STORE HELT PÅL GOLBERG SAMT FJORÅRETS NC-VINNER EMILIE FLETEN.

VI HAR VALGT Å FLYTTE GOLRENNET INN TIL OSET PGA TIDLIGERE ÅRS SNØMANGEL I SLUTTEN AV NOVEMBER. HER HAR VI GODE FASILITETER MED SNØSIKRE LØYPER, STORT PLASS INNE MED LOBBYBAR, SPIESAL, GARDEROBE/ WC OG SITTEPLASSER TIL ALLE.

SOLSETER VÅR HOVEDARENA LIGGER PÅ SOLSETER SKISTADION SOM HAR VARIERTE OG FINE LØYPER. HER ER DET OGSÅ FINE LYSLØYPER MED 1, 2, 3 OG 5KM TRASSE. VI HAR OGSÅ ETABLERT ET FLOTT SKICROSSANLEGG (LANGRENNSCROSS). VI ARRANGERER I ÅR ET SONE OG LANDSRENN I LANGRENNSCROSS DEN 15/3-2020.

SE MER INFO PÅ [HTTP://LANGRENN.GOLIL.NO](http://LANGRENN.GOLIL.NO)

VI HAR OGSÅ EN FIN TRENINGARENA FOR SKISKYTING MED TI BLINKER OG LYS.

GOLSFJELLET RUNDT/ FAKKELTUREN ER OGSÅ RENN SOM LANGRENNSGRUPPA ARRANGERER. DETTE ER TURRENN SOM GÅR I FANTASTISKE OMGIVELSER OPPE PÅ GOLSFJELLET. FAKKELTUREN GÅR I KVELDSMØRKET OMGITT AV FAKKLER OG KANSKJE MÅNESKINN. SETT AV DATO 15.2 OG 16.2 😊

GOL IDRETTSARENA, GOL IL'S NYE STORSTUE STOD FERDIG 2017.

DENNE INNEHOLDER STOR HÅNDBALLBANE, BASISHALL, KLATREVEGG OG CROSSFIT. LAG OG ORGANISASJONER SOM VELGER Å LEGGE TRENINGSLAIR TIL GOL KAN LEIE HALLEN.

SJEKK [HTTP://GOLIDRETTSARENA.NO/](http://GOLIDRETTSARENA.NO/)

SPONSORER GOL IL - LANGRENN:

