



## Surnadal IL har gleder av å innby til FLUORFRITT KM SPRINT/SP1-CUP 3



### KLASSISK TEKNIKK SØNDAG 26. JANUAR 2020

**STED:** NORDMARKA IDRETTSSENTER, SURNADAL ([Kart](#))  
**Webkamera:** <http://webcam.svorka.net/nordmarka/nordmarka000M.jpg>  
**STILART:** KLASSISK TEKNIKK  
PROLOG + 1 HEAT  
**FRAMMØTE** Nordmarka Idrettssenter i Surnadal. Stor parkeringsplass.  
50 kr i parkeringsavgift.  
**START** SP1-CUP/KM: Start kl.11.00  
**KLASSER** Klasser/distanser:  
G/J 13-16 år: ca 1,0 km  
Junior/senior: ca 1,4 km  
Alle går prolog + plasseringsheat.

Det vil være teknikkzone som filmes og stavkontroll kan bli gjennomført.

Løypekart blir lagt ut på [Surnadalil.no](http://Surnadalil.no) og Surnadal IL Langrenn på Facebook.



Statkraft





Foreløpig tidsplan:

Prolog Junior/senior	11.00
Heat Junior/senior	ca. 11.45
Premieutdeling fortløpende for junior/senior	
Gjennomgang av løype 13-16 år	ca. 12.30
Prolog J/G 13-16 år	ca. 13.00
Heat J/G 13-16 år	ca. 14.00
Premieutdeling fortløpende for J/G 13-16 år	

**Løypa er stengt for gjennomgang mellom 11.00 og ca. 12.30. Tar forbehold om endringer ift tidsplanen. Ellers må oppvarming foregå i eget spor som vist på kart.**

STARTPROSEDYRE:

Det vil bli brukt startpistol. Starter gir følgende beskjed: 1 minutt til start, innta plassene, 10 sekunder til start, klar og startskuddet går. Omstart ved tjuvstart.

PRAKTISK INFORMASJON OM LØYPA:

Prolog med startport i eget spor ut fra start. Heat med 6 startspor. Skarpe svinger sporsettes ikke. Der det er spor skal det gåes med parallelle ski, også utenfor spor. Retningsendrende tak kun tillatt i svinger som ikke er sporsatt. Gjentakende sporbytter er ikke tillatt. Oppløp med 4 spor.

STARTKONTIGENT:

Startkontingentene er: 13-16 år:130 kr, junior:150 kr, senior:170kr

PÅMELDING:

Påmelding via Minidrett , siste frist er **fredag 24/01 klokka 23.59**

Etteranmeldingskontingent: Dobbel startkontingent. Absolutt siste frist for etteranmeldinger er søndag 26/01 kl. 10.00, såfremt ledige startnummer. Renndagen må all etteranmelding gjøres på rennkantoret (åpent fra kl. 09:00). Før det, på e-post til [steinar.aasbo@bank.no](mailto:steinar.aasbo@bank.no) senest lørdag 25. januar kl. 20:00. Dersom spørsmål om påmelding, ta kontakt med oss på Steinar Aasbø (mob 97 61 49 40).

TIDTAKERBRIKKER:

Alle løpere i aldersbestemte klasser som ikke har egne brikker, låner av arrangøren. Fra 13 år og oppover koster dette 50,- pr løper. Ikke innleverte leiebrikker vil bli fakturert med kr. 750,-.

STARTNUMMER:

Hentes lagvis på rennkantoret på Nordmarka skisenter, senest 1 time før start.

SMØREBOD:

Vi har mange, flotte smøreboder som kan leies for 300.  
Oppgi klubb ved betaling på Vipps. 113790





PREMIERING:

Full premiering opp til og med 16 år + uttrekkspremier, 1/2 premiering i junior/senior.  
Uavhentede premier ettersendes ikke.

PREMIEUTDELING:

Nordmarka Idrettssenter, nærmere tidspunkt blir opplyst av speaker.

RENNLEDER:

Steinar Aasbø (mob 97 61 49 40)

BETALING:

VIPPS kan brukes både ved parkering, i kiosken og for etteranmelding. Vippsnr: 113790  
Betaling kan gjøres på forhånd, husk kvittering for framvisning.

DUSJMULIGHETER:

Surnadal idrettshall, [Veibeskrivelse](#).

For oppdatert informasjon om rennet, se [www.surnadalil.no](http://www.surnadalil.no)

**VI ER GLADE FOR AT ALLE SAMMEN STILLER PÅ  
LIK LINJE UTEN FLUOR UNDER SKIENE!!!**



Statkraft

