



Program

Spar sprinten 2015

Fredag 12. juni Åslandsbakkane opp

Parkering:

Det er begrensa parkering ved start og mål. Det må påreknast gangtid til start. Det vil bli lagt opp til shuttlebuss som går mellom start og mål.

Følg instruksjonane frå parkeringsvaktene! Parkering kr. 50,- pr dag.

G/J 11-12 startar midt i Åslandsbakkane. Vi anbefalar for desse å kjøre til mål for deretter å gå ned til start.

Besikting av løyper:

Løypene kan besiktigast fram til kl. 17.30 Veggen blir stengt 17.45, så ver ute i god tid!

Motbakkeløpet er kvalifisering for sprintfinalane i langrenn laurdag. Dei 6 beste i klasse 13 år og eldre går finale sprint i sentrum laurdag formiddag.

Rulleski:

11-12 år går på egne rulleski. Det er krav om 2-erhjul (Swenor 2-erhjul eller tilsvarande svarte gummihjul).

For klassene 13 og oppover er det låneski (Swenor med 2-erhjul). NNN binding.

Hvis de brukar andre bindingar må de ha med egne ski med tilsvarande gummi på hjula.

Personellet på start godkjenner hjula.

Påmelding: Onsdag 10. juni

Utdeling av startnummer: Lagvis v. start 15 og eldre

Tidsskjema:

18.00	2 km motbakkeløp jenter og gutter klasse 13-14
18.30	1 km motbakkeløp jenter og gutter klasse 11-12
19.00	3 km motbakkeløp G/J 15 - senior
21.00	Premieshow og after ski party i sentrum
22.00	Lagledermøte i samfunnshuset

Laurdag 13. juni Supersprint skiskyting og finalar sprint langrenn

Innskyting:

Klubbvis. Det vil bare være 6 skiver så det er viktig at alle brukar tida effektivt. Arrangøren vil sette opp innskytingslister før rennet.

Trening i løypene:

Det vil vere ope for trening i løypene under innskytinga. Etter innskyting er løypene stengt.

Rulleski:

Alle utøvarar går på låneski (Swenor med 2-erhjul). NNN binding.

Hvis de brukar andre bindingar må de ha med egne ski med tilsvarande gummi på hjula. Personellet på start godkjenner hjula.

Prolog supersprint skiskyting:

Ein runde – skyting (10 sek. gjenholding ved skiva pr. bom) – ein runde og i mål

Finale sprint langrenn:

G/J 13-16: Ein runde rundt sprintløypa i sentrum

Junior og senior: To rundar rundt sprintløypa i sentrum

Finale supersprint skiskyting:

G/J 13-16 Ein runde-5 ligg – ein runde – 5 ligg – ein runde og i mål. 10 sek gjenholding ved skiva pr. bom.

Junior og senior: Ein runde-5 ligg – ein runde – 5 stå – ein runde og i mål. 10 sek gjenholding ved skiva pr. bom.

Påmelding:

Min idrett. Antallsbegrensning 120 løparar påmeldt – påmeldinga blir stengt.

Informasjon/tidsskjema: Det kan bli endring av tider utover dagen. Programmet er rettleiande. Speaker vil fortløpande halde alle informert om endringar.

Parkering:

Anvist plass i sentrum. Følg skilting.

08.00 - 09.00	Innskyting og trening i løyper
09.15 – 10.30	Prologar supersprint (Enkeltstart)
10.30 - 12.30	Finalar sprint langrenn (6 i kvart heat. 13 år og eldre. Kun A-finale)
12.30 - 15.00	Finaler supersprint skiskyting (6 i kvart heat. Kun A-finale)
15.30	Premieutdeling

RENNKONTOR:	Fredag: Ved start. Laurdag: Bankplassen
STARTKONTINGENT:	
Motbakkeløp:	kr. 100,-
Supersprint:	
Jenter/gutar	kr. 100,-
Junior	kr. 120,-
Senior	kr. 150,-
	Regning blir sendt klubbane etter rennet
GARDEROBE/DUSJ:	Svømmehallen i sentrum
PÅMELDING	Online innan måndag 8. juni
STARTNUMMER:	Startnummer hentas lagvis på rennkantoret seinast 1/2 time før start.
LISENS:	Laga har ansvar for at påmeldte løparar har gyldig lisens og at det er oppgitt ved påmelding. Det kan bli kontroll.
SIKKERHETSKURS:	Løparane må ha gjennomgått sikkerhetskurs.
PREMIERING:	Deltakarpremie til alle + dei tre beste i kvar finale
TD:	Per Morten Wienenga
RENNLEIAR:	Tor Gunnar Austjord tga@fnat.no / 977 60 277
OVERNATTING:	Fyresdal kurs og leirsted www.fyresdalkl.no (tidligere Fyresdal turisthotell ved sentrum)

Velkomen til skiskyttarrenn i Fyresdal