



*Markane IL er glade for å kunne invitere alle til
Bendit rulleskifestival i Stryn 6. – 7. september.*

For region vest er det også LM

*Ta turen og test forma mot "Bø-brørne" med fleire i
dei flotte løypene våre på Ullsheim 14 dagar før NM!*

Benditeffekten har som mål å få flere til å spise sunnere og øke den fysiske aktiviteten slik at vi får overskudd og energi i hverdagen. For selv om forbruket av frukt, bær og grønnsaker heldigvis øker i Norge, er det langt igjen til målet om 5 om dagen. I gjennomsnitt spiser vi bare halvparten! Og selv om mange trener og driver idrett slik vi vil se på Ullsheim denne helgen, er norske 15-åringene i dag mer stillesittende enn 80-åringene! Dette vil vi bidra til å endre på. Ikke med moralske pekefinger, men ved å inspirere- både når det gjelder kosthold og aktivitet. Skiskytterfestivalen er ett av mange tiltak vi er med på for å få til dette.

Lykke til med forberedelsene – husk 5 rett ned!

PROGRAM: Åpent for alle men innlagt LM for region Vest

Laurdag 6. september: Sprint -> rulleski for alle f.o.m. 13 år – løp med skyting for dei yngre
Ullsheim skiarena Innskyting: Frå kl. 12.00-13.35
Start: kl. 14.00

Søndag 7. september: Normal -> rulleski for alle f.o.m. 13 år – løp med skyting for dei yngre
Ullsheim skiarena Innskyting: Frå kl. 10.00-11.35
Start: kl. 12.00

Påmelding: Online via Terminlista www.minidrett.no eller www.sportsadmin.no
innan 31.aug kl.23.59. (Etterpåmelding mot dobbel avgift)
Lenke til påmelding på www.markane.no / Bendit Skiskytterfestival

For meir info som startlister med meir fram mot arrangementet, sjå heimesida: www.markane.no

Startkontingent: Kr. 150,- per øving for alle klasser

Brikkeleie: Kr.25,- pr. konk. dag (under 12år.) F.o.m. 13 år kr 50,- pr. konk. dag.
(Ifølgje NSSF skal alle frå og med 13 år og oppover ha Emit-brikke sjølve. Dei yngre leiger frå arrangør. Dette fakturerast klubbane i etterkant.)
Startkontingent fakturerast klubbene i etterkant.
Konkurransen vert gjennomført etter NSSF-reglementet.

Parkeringsavgift: Kr. 50,- pr. dag

Framlegging våpen: Arrangøren legg fram våpen på standplass under konkurransen. Vi brukar "Larsen Våpenstøtter". Våpen vert plassert ut i våpenstativ av lagleiarane. Sjå til at våpen er lada og merka med nummer. NB! Plasserast ut **etter** at innskytinga er ferdig og seinast 5 min før første start. Hugs å minne dei yngste på kva skivennummer dei skal skyte på.

Rulleski/hjelm: Alle låner **Marve** rulleski frå arrangør. Påbudt med godkjent hjelm, og den skal være festet med stropp under haka. Modifisert hjelm vil ikkje bli akseptert.
NB! Dei som bruker salomonbinding, sender e-post til monica@termopartner.no om dette.

Startnummer: Hentast lagvis på rennkantoret på renndagen.
Startnummer som ikkje vert returnert, vert belasta utøvaren sin klubb med kr 250,-.

Garderobe/dusj: I lagshuset på arena.

Kiosk: Stort klubbhus og utandørs "Årestove" m/Benditkiosk.

Heimeside: www.markane.no

Overnatting: Sjå www.markane.no

Kontaktperson: Rennleiar Monica V. Halsteinslid, mobil 41 68 40 66.

Teknisk delegert: Tor Gildestad.



I samarbeid med: