



Høydalsmo Idrottslag



Invitasjon til KM klassisk og KM fristil 30. og 31. januar 2010

Høydalsmo Idrottslag inviterer til KM klassisk fellestart og KM fristil. Disse renna er og ein del av TV – cupen 2010.

I tillegg er det sonerenn for klassane 8, 9 og 10 år, og kretsrenn i klassane 11 og 12 år.

Start og mål

Høydalsmo skistadion, Høydalsmo skule.

Stilart

Laurdag er det klassisk og søndag er det fristil.

Rennprogram og klasser

Laurdag: KM klassisk fellestart langdistanse, sonerenn for klassane 8, 9 og 10 år (intervallstart, 15 sek) og kretsrenn fellesstart i klassane 11 og 12 år.

Rennet er og det andre rennet i TV –Cupen for 13 år og eldre.

Startoppstillinga for 13 år og eldre vert sett opp etter resultatata frå KM sprint 16.

januar 2010 for å sikre ei god avvikling av starten. Sonerennet og krinsrennet startar kl. 12.00. KM startar kl.13.00.

Klasser og distansar:

J/G 8-9 år	1,0 km
J/G 10 år	1,5 km
J/G 11-12 år	2,0 km
J/G 13 -14 år	4,0 km (2 x 2,0 km)
J 15-16 år	5,0 km (1 x 5,0 km)
G 15-16 år	7,5 km (2 x 3,7 km)
J 17 – senior	10,0 km (2 x 5,0 km)
G 17 – senior	15,0 km (3 x 5,0 km)

Søndag: KM fristil for 13 år og eldre. Sonerenn for klassane 8, 9 og 10 år og kretsrenn i klassane 11 og 12 år. Vanleg intervallstart for alle klasser.

Rennet er og det tredje rennet i TV – Cupen for 13 år og eldre.

Første start er kl. 11.00.

Klasser og distansar:

J/G 8-9 år	1,0 km
J/G 10 år	1,5 km
J/G 11-12 år	2,0 km
J/G 13 -14 år	3,7 km (1 x 3,7 km)
J/G 15-16 år	5,0 km (1 x 5,0 km)
J 17 – senior	5,0 km (1 x 5,0 km)
G 17 – senior	10,0 km (2 x 5,0 km)

Felles informasjon for begge dagar:

Påmelding

Online påmelding, eller e-post til post@hoydalsmo.no, innan tysdag 26.01.2010.
Kontaktperson påmelding: Thor Arne Heggveit, mobiltlf. 913 94 158.
Etteranmelding på arenaen inntil ein time før fyrste start.

Startlisens

Alle som har fylt 13 år må ha NSF – lisens.
Eingongslisens kan betalast på rennkantoret.

Startkontigent

Etter NSF sine satsar. Ved etteranmelding vert det teken dobbel startkontigent.
Bankkontonr. 2685.07.02763

Premiering

8 – 16 år 100 %.
17 og eldre 33 %.

Startlister

Vert lagt ut på www.hoydalsmo.no seinast fredag kl. 18.00.

Resultat og informasjon

Resultata vert slått opp på arena og lagt ut på www.hoydalsmo.no

Dusj / garderobe / matsservering

Høydalsmo Samfunnshus, rett ved stadion

Parkering

Ved Høydalsmo skule. Parkeringsavgift kr. 50,- inkl. program pr. dag.

Funksjonærar

Rennleiar: Sverre Bakke.
TD: Per Asdal (Laurdag) og Jon Herman Ulvensøen (Sundag).
Løypesjef: Tor Einar Lid.

Overnatting

Høydalsmo: Ofte Bu. Tlf. 95269144 og Landgård Hyttetun Tlf. 416 97 787

Dalen (20 km frå stadion): Dalen Bed og Breakfest Tlf. 92817012.

Morgedal (15 km frå stadion): Morgedal Hotell Tlf. 35068900.

Vel møtt til ei fin familiehelg i Høydalsmo.