



Tolga IL -Skigruppa

Velkommen til **Tolga Spretten** i Hamran lørdag 7.3.2020

Hopp og kombinert langrenn arrangeres i Hamran.

Urangerte klasser – NØK rekrutt renn.

- K5 åpen klasse – fellesstart kombinert langrenn – ½ runde = ca 400 m
- K10 åpen klasse – fellesstart kombinert langrenn – 1 runde = 1 km
- K20 åpen klasse – fellesstart kombinert langrenn – 1 runde = 1 km
- K40 åpen klasse - fellesstart kombinert langrenn – 1 runde = 1 km

Rangerte klasser fra 12 år: Kombinert, 1 runde = 1 km

- K40 Klasse C Jenter og gutter fra 12 år (kort løype 2 runder)
- K60 Klasse B Jenter og gutter fra 13 år (kort løype 2 runder)
- K60 Klasse A Jenter og gutter fra 13 år (lang løype 3 runder)
- K60 K/M junior (lang løype 3 runder)
- K60 K/M senior (lang løype 3 runder)

Påmelding:

Innen onsdag 4.3.2020 på Min Idrett.

Startkontingent kr 130,-/ til 16 år. 170,- for junior og senior. Betales ved påmelding.

Etteranmelding kan gjøres til pamelding@tolgaski.no – til dobbel avgift (> 12 år).

Etteranmelding må skje før kl 10 00 på renndagen.

NB! Husk at det må meldes på for både hopp og kombinert.

Parkering kr 50,- på lørdag. Betales med Vipps ved ankomst.

Program:

Fredag 6.3.2020:

Fri trening alle bakker kl 1900-2030. Heisavgift kr 120,-

Lørdag 7.3.2020 – lagledermøte kl 10 00 i dommertårnet

10.00 Fri hopping i alle bakker. Startnummer brukes.

11.00 NØK Rekrutt renn K5, K10, K20 (urangert). Samme startnr på langrennet (felles start).

11.45 Renn K40 og K60 – ingen prøveomgang – 2 tellende omganger.

Langrenn:

Ca 1330, eller 45 min etter siste hopper i K60.

K5, K10, K20 – en fellesstart K5 + K10, og K20 + åpne klasse 40.

Premieutdeling for NØK-rennet - åpne klasser.

Ca 1430. Start langrenn klasse C og junior og senior – 2 runder på 1 km (Günder-metoden)

Ca 1450. Start langrenn klasse B og junior og senior – 2 runder på 1 km (Günder-metoden)

Ca 1510. Start langrenn klasse A og junior og senior – 3 runder på 1 km (Günder-metoden)

Premieutdeling hopp og deretter kombinert rangerte klasser.

Informasjon:

Jens Rune Nyvoll (rennleder): 91 57 73 27, jensrunenyvoll@fjellnett.no

Trond Bysveen (TD) 95 90 87 24, trondmurer@yahoo.no

