



Tolga IL -Skigruppa

Kombilekene 2020 og NØK Rekruttrenn (kun lørdag)

Kombilekene arrangeres 24-26.januar i Hamran Skipark på Tolga. Langrennet (Gundermetode) lørdag skjer på Sætersgård stadion, og Team-sprinten på søndag skjer i Hamran.

KLASSER KOMBILEKENE 11-16 ÅR

Klasse 3 Jenter og gutter (K40 og kort løype)

Klasse 2 Jenter og gutter (K60 og kort løype)

Klasse 1 Jenter og gutter (K60 og lang løype)

Kombilekene er også åpen for eldre deltakere. De vil rangeres i sine påmeldte klasser, og premieres separat.

På lørdag 26.1.2020 arrangeres også NØK rekruttrenn i K5, K10 og K20. Påmelding og betaling kan gjøres helst på Min Idrett eller i Hamran fram til 0930 lørdag

Påmelding:

Senest innen onsdag 22.1.2020 via [Min idrett](#)

Startkontingent kr 130,- betales ved påmelding.

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

Parkering kr 100,- (gjelder for begge dager).

Bankett med premieutdeling kombilekene 2020 - lørdag:

Det er mulighet til å dusje i Sætershallen. Premiering skjer før maten serveres.

Pris kr 200,-/ stk. Familie kr 500,-

Påmelding bankett til trond@rorosmeieriet.no innen 22.1, og betales senest lørdag på rennkantor Hamran innen vi flytter oss til langrenns stadion.

Program:

Fredag 24. januar – Hamran

18.30 – 20.00 Rennkontor åpent – kafé og Hamran-suppe i Hamran-stua.

19.00 – 20.30 Bakkene er åpne for trening. Heisavgift kr 150,-

20.00 Lagledermøte i dommertårnet.

Lørdag 25. januar - Hamran

08.30 Rennkontor åpner – kafé og Hamran-suppe i Hamranstua

09.30 Prolog på mini-ski for deltakere i K40 og K60 (egen premiering)

10.00 Fri hopping i alle bakker

10.30 NØK Rekrutt renn K5, K10, K20 (urangert). Startnr beholdes til langrennet.

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



Tolga IL -Skigruppa

Ca 13.30, eller 30 min etter siste hopp i kombi-lekene.

Kombinert langrenn NØK rekruttrekk K5, K10, K20 – en fellesstart K5 og K10, og en K20.

Premieutdeling rett etter langrennet i Hamran.

Sætersgård stadion – langrenn etter Gûnder-metoden

KOMBILEKENE - Utdeling av nye startnr før start.

15.00 Klasse 3 jenter og gutter (2 x 1,5km)

15.25 Klasse 2 jenter og gutter (2 x 1,5km)

15.50 Klasse 1 jenter og gutter (3 x 1,5km)

17.00 Bankett med premieutdeling Kombilekene. Premiering skjer før servering.

Søndag 26. januar - Hamran

08.30 Rennkontor åpner

09.30 Hopp K40 og K60 - Prøveomg. + 2 tellende omganger

13.00 Langrenn, team-sprint

Premieutdeling i Hamran etter langrennet

Praktisk informasjon

Servering:

- Kafé og servering av Hamran-suppe i Hamranstua fre-lør-søn.
- Ellers anbefales Malmplassen Gjestegård, og Caltex Cafe (YX Tolga)

Overnatting:

- <https://www.malmplassen.no/booking/>
- <https://nb-no.facebook.com/snekkargarden/>

Informasjon:

Trond Lund (rennleder):

99 10 77 31, trond@rorosmeieriet.no

Alexsander Tetlie (TD)

Ole Christian Golid (Renn coordinator)



Tolga Bil **EIK**
SENTERET

