



VELKOMMEN TIL ÅL ALPIN OG **Fjord1** PARALLELL-CUP

SONERENN ÅL 2011

**Ål Alpin har gleden av å invitere til
FJORD 1 PARALLELL-CUP i Ål Skisenter Søndag 13/2 2011**

PROGRAM ÅL

1. INNLEDNING

Ål Alpin ønsker å variere renntilbudet i Hallingdal og Norge generelt. Sonerennet er intet unntak. Som i 2010 blir det parallell-slalåm for 9 år og eldre og ski-cross for 8 år og yngre. Arrangementet skal preges av show og moro, men skal ta vare på konkurranseinstinkt likevel.

Klasser: Alle

Startkontingent: Kr 130 for aldersbestemte klasser, kr 140 for JR/SR.
Klubbene i Hallingdal/Uvdal fakturerer differanser etter sesongen.
For andre løpere skal startkontingent være betalt på kto 2320 15 08649 innen renndag.

Organisering

Hovedrennleder:	Bjørn Botten
Rennleder parallell-cup:	Jan Egil Ruud
Rennleder skicross:	Ingvild Haugland
Rennkontor:	Ole Ivar Grue

2. PROGRAM

0900	Rennkontoret åpent Ål Skisenter
1015 – 1045	Besiktigelse
1100	Start parallell-cup og skicross
ca kl 1500	Premieutdeling



3. INFORMASJON OM DISIPLINENE

PARALLELL-SLÅLÅM:

- Gjennomføres i klassene 9 år og eldre.
- Avstand mellom porter er mellom 14-17 meter
- Doble porter med portflagg.
- 2 innlagte hopp.
- I innledende runder kjører parene 2 omganger (en i rød løype og en i blå løype). Beste løper sammenlagt går videre.
- Etter innledende runder trekkes nye par som kjører en omgang med utslagsmetode der løper trekkes i enten rød eller blå løype.
- Arrangementet går kontinuerlig til vi har en vinner i alle klasser
- Anbefaler korte SSL-ski eller lange SL-ski, men alle typer ski vil kunne brukes.



SKI-CROSS

- Gjennomføres i klassene 8 år og yngre (men alle er velkommen til å prøve!)
- Avstand mellom porter er som for SSL
- Traseé tilrettelagt for 4 løpere samtidig.
- 2 innlagte hopp og 2 doseringer, innlagte bølger og 1 stk "Reipelykkje".
- Kjøres kontinuerlig mellom kl 1100-1400, med en pause ca kl 1200.

Etter rennene åpner vi for å bytte traseer for prøver og forsøk...

4. ADMINISTRASJON

Påmelding

Påmelding gjøres på www.minidrett.no

Påmeldingsfrist 7/2 2011 kl 2359.

Generell informasjon

Lagledermøte blir kl 1000 i bunnen av bakken.

Utdeling av startnummer og startlister Søndag fra kl 0900 i skiheiskafeen.



Ål Alpin ønsker at alle skal ha en fin dag i Ål skisenter, med mye show og moro.

Are Fosse
Daglig Leder
Ål Alpin



www.aalalpin.com

Fjord1
Hallingdal Billag