



Hedmark Skikrets inviterer til Sjusjøcupen - KM Sprint 10 og Stafett 11. april 2010 på Sjusjøen Skisenter Natrudstilen.

Arena /ankomst

Sjusjøen Skisenter Natrudstilen ligger i Ringsaker kommune.
Anlegget ligger på Sjusjøen ca. 25 km øst for Lillehammer.

Program

Lørdag 10/4	Lagledermøte i Sjusjøen Café, Natrudstilen	kl. 10.00.
	Start Sprint	kl. 11.00.

Program

Søndag 11/4	Lagledermøte i Sjusjøen Café, Natrudstilen	kl. 11.00.
	Start Stafett	kl. 12.00.

Påmelding

Vanlig Online påmelding fra terminlista, Norges Skiforbund..

Siste påmelding innen 07.04.10. kl. 23.00.

Påmelding etter fristen anses som etteranmelding
og vil bli krevd dobbel påmeldingsavgift.

Sprint Lørdag

<http://www.skiforbundet.no/Skirenn/Sider/terminlistevisning.aspx?w=CompetitionCalendar&c=CompetitionInfo&d=EventId/264029>

Stafett Søndag

<http://www.skiforbundet.no/Skirenn/Sider/terminlistevisning.aspx?w=CompetitionCalendar&c=CompetitionInfo&d=EventId/264031>

Rennkontor

Åpent rennkontor på stadionområdet fra kl. 08.30.

Startnummer og annen info kan hentes på rennkantoret.

Startnummer som ikke blir tilbakelevert belastes med et gebyr på kr. 300,-.

For andre spørsmål vedr. påmelding:

Johannes Haukåsveen

Tlf. 900 65 610

E-post: johannes@ringsaker-almenning.no

Klasseinndeling

Sprint Lørdag.

G 10 år	Sprint klas.
G 11 år	Sprint klas.
G 12 år	Sprint klas.
G 13 år	Sprint klas.
G 14 år	Sprint klas.
G 15 år	Sprint klas.
G 16 år	Sprint klas.
G 8 år	Sprint klas.
G 9 år	Sprint klas.
J 10 år	Sprint klas.
J 11 år	Sprint klas.
J 12 år	Sprint klas.
J 13 år	Sprint klas.
J 14 år	Sprint klas.
J 15 år	Sprint klas.
J 16 år	Sprint klas.
J 8 år	Sprint klas.
J 9 år	Sprint klas.
K 17 år	Sprint klas.
K 18 år	Sprint klas.
K 19/20 år	Sprint klas.
Kvinner senior	Sprint klas.
M 17 år	Sprint klas.
M 18 år	Sprint klas.
M 19/20 år	Sprint klas.
Menn senior	Sprint klas.
Menn senior FH Stå	Sprint klas.

G/J 12 år og yngre 0,5km – G/J12-16år 0,5km – K/M 17-19 år 1,2km – K/M senior 1,5km

Stafett Søndag.

Barneklasser: 3x1km fri. KM-klasser: 2 klassisk 1 fri. 13-16 år: Maks alder 45 år pr lag. Mix 8-10 år: Maks alder 27 år - FORTRINNSVIS begge kjønn pr lag. Mix 10-12 år: Maks alder 33 år - FORTRINNSVIS begge kjønn pr lag.

G 17-20 år	3x5km klas./fri
J 13-16 år	3x3km klas./fri
J 17-20 år	3x3km klas./fri
Kvinner senior	3x3km klas./fri
Menn senior	3x5km klas./fri
Mix 10-12 år	3x1km fri
Mix 8-10 år	3x1km fri

Garderobe /dusj

I fellesbygg ved leiligheter og i dusjanlegg ved stadion.

Innkvartering / overnatting

Sjusjøen Hytteutleie: www.sjusjoen.no tlf: 62 33 49 60.

Premieutdeling

V/Natrudstilen kafe.