



100 år * 1916-2016

PM TIL LØPERE OG LEDERE

Normal lørdag 18.03.2017

Folldal IF ønsker løpere og ledere velkommen til Normal og NØK-cup i Stormoegga Skiarena.

Rennkontor: I Stormoegga. Betjent fra kl. 09.30.
Startnummer: Hentes lagvis senest en time før start. Sikkerhetsnåler i lags-posen. Lårnummer skal brukes på begge lår av alle over 16 år og de som bærer blå og gul ledertrøye for NØK skiskyttercup.
Innskyting: **Fest startnumrene godt med sikkerhetsnåler både foran og bak!** Fra kl. 10.15 til kl. 11.45.
Innskyttingsskiver: Se oppslag ved standplass og på www.folldal-if.no
Løyper: Sløyfer på 0,5 km, 1 km, 1,5 km, 2,0 km, 2,5 km, 3,0 km og 4,0 km. Løypekart i lagspose, på oppslagstavle og på www.folldal-if.no

G/J nybegynnere < 11 år	1,0 km - 0,5 km - 1,0 km	Liggende - liggende
G/J nybegynnere 11-12 år		Med anlegg, store blinker
G/J nybegynnere 13 år og eldre	1,0 km - 1,0 km - 1,0 km	Liggende - liggende
		Uten anlegg, store blinker
Gutter og jenter 11 og 12	1,0 km - 1,0 km - 1,0 km	Liggende - liggende
		Med anlegg, små blinker
Gutter og jenter 13 og 14	1,5 km - 1,0 km - 1,5 km	Liggende - liggende
Jenter 15 og 16	2,0 km - 2,0 km - 2,0 km	Liggende - liggende
Gutter 15 og 16	2,5 km - 2,5 km - 2,5 km	Liggende - liggende
Kvinner K17-18-19	2,0 km x 5	Ligg-stå-ligg-stå
Kvinner K20-21	2,5 km x 5	Ligg-stå-ligg-stå
Kvinner senior	3,0 km x 5	Ligg-stå-ligg-stå
Menn M17-18-19	2,5 km x 5	Ligg-stå-ligg-stå
Menn 20-21	3,0 km x 5	Ligg-stå-ligg-stå
Menn senior	4,0 km x 5	Ligg-stå-ligg-stå

Løperne er selv ansvarlig for å gå riktige løyper.

Start: Første start kl. 12.00.30.
Brikker: Det brukes ikke elektroniske tidtakerbrikker.
Skyting: Se eget oppsett for skiveinndeling i lagsposen og på www.folldal-if.no. Nummerlapper festes godt synlig foran på våpenet for alle u/17 år.
Anlegg for gevær: Universalanlegg fra K.G.Larsen står klart til alle som skyter med anlegg. **Det er ikke anledning til å bruke private anlegg.**
Våpenkontroll: Etter innskyting, før start og etter innkomst. Ikke avtrekkskontroll. Junior og senior skal få sitt våpen kontrollert ved skive 1 etter innskyting. _
Lisens: Lagledere er ansvarlig for at lisens er betalt.
Tidstillegg pr bom: G/J t.o.m. 16 år 30 sek., K/M 17-19 45 sek., K/M 20-21 og sen. 1 min
Protester: Evt. protest leveres skriftlig på rennkantor sammen med kr 250 i gebyr.
Dusj/garderobe: Servicebygget på arenaen.
Program/parkering: Kr. 50,-. Parkering anvises i arenaområdet.
Premieutdeling: I servicebygget på Stormoegga skiarena, ca. kl 13 for nybegynnere + G/J 11-12 og ca kl 14.30 for øvrige klasser.
TD: Kristian Sverdrup
Jury: TD Kristian Sverdrup, rennleder Arne Olav Vårtun og standplassjef Terje Kjøllmoen.

