



Innbyding til

## **SPENST RULLESKIRENN**

Langeland ski- og fritidssenter

**Tysdag 27. august 2024**

**Kl. 18.00**

Klassar	Løypelengder	Tal rundar	Startkontingent
11 og 12 år (f. 2014 - 2013)	2 km	1 x 2 km	Kr. 130
13 og 14 år (f. 2012 - 2011)	3 km	2 km + 1 km	Kr. 130
15 og 16 år	5 km	2 x 2 km + 1 km	Kr. 130
Junior Kvinner (K17 år – K 19-20 år)	5 km	2 x 2 km + 1 km	Kr. 150
Senior Kvinner	5 km	2 x 2 km + 1 km	Kr. 170
Junior Menn (M17 år – M 19-20 år)	10 km	5 x 2 km	Kr. 150
Senior Menn	10 km	5 x 2 km	Kr. 170
Open klasse*	2 - 3 eller 5km		Kr. 130

### **SKILEIK - UTPRØVING AV RULLESKI**

For alle årsklassar er det mogleg å prøve rulleski frå kl. 17.30 - ca. 18.20 (første start konkurranse er 18.30). Her kan ein få prøve aktivitetsløype på rulleski, samt ei rakettløype på stadion med startnummer på brystet. Påmelding på stadion frå klokka 17. Vi har ski til utlån og det vil vere instruktørar til stades.

### **STILART**

Friteknikk

### **OPEN KLASSE**

Om ein ikkje ynskjer å gå full distanse for si årsklasse, kan ein melde på i open klasse og velje ein kortare distanse.

### **UTLÅN AV RULLESKI**

Ved dette arrangementet skal alle utøvarar bruke arrangøren sine rulleski. Dvs. Swenor rulleski m/ 2`ar hjul framme og bak, ev. Swenor sine juniorski (for yngre årsklassar).





### **INTERVALLSTART**

Intervallstart, 30 sek. Første start kl. 18.30

### **STARTLISTE**

Startliste vert publisert i framkant av arrangementet på nettsidene til [Førde IL Langrenn](#) og [Gaular IL Langrenn](#).

### **PÅMELDING**

Via isonen innan mandag 26. august kl. 23.59. Skileik/utprøving av rulleski krev inga førehandspåmelding, men ein kan registrere seg på stadion frå klokka 17 for å få startnummer og utlånsski. NB! For dette arrangementet er årsklasse for sesong 2024/25 gjeldande, dvs. at utøvarar f. 2014 er yngste startande årgang – klasse 11 år.

### **PREMIERING**

Premiar til alle

### **PARKERING**

Dagparkering kr. 50 (sommarpriis). Skiltgjenkjenning - betaling hos inpark.no etter utkøyring. Årskort er gjeldande for dei som har det.

**Vel møtt til rulleskirenn på Langeland!**

### **ARRANGØRAR:**

Førde IL Langrenn/ Gaular IL Langrenn

