



VELKOMMEN TIL KOS-HELGA 2025

Program og gjennomføring av renn:

Alle dager: Sandnes Idrettspark

På grunn av snømangel i skileiken på Skytterhusfjellet, har vi flyttet alle renn til Sandnes Idrettspark.

Lørdag 15.2 11.00: Del 1 Skicross

På grunn av snømangel har vi på kort tid laget en ny løype i Sandnes Idrettspark. De eldste starter rennet.

- 15 år og eldre: 650 x 4
- Rekruttklasse 13 år og eldre – Valgfri runde
- Stående klasse: -650 m
- 13-14 år: 650 m x 3
- 11-12 år: 650 m x 2
- 8-10 år: 500 m x 2

Gjennomføres med 30 sekunds intervall start

Lørdag 15. februar: Del 2 Parstafett

Start: 1 time etter målgang på sist startende på skicross

Vi bruker tider fra skicross og setter opp parvise lag med mål om jevnest mulig lag, på tvers av klubber.

Det blir to puljer:

- 7-11 år kort løype 300 m og
- 12 år og eldre lang løype 500 m

To etapper hver

Søndag 16. februar: Distanserenn individuell start

- 7-10 år: 1 Km
- 11-12 år: 2 Km // Rekrutt klasse (13 år og eldre): 2 km
- 13-14 år: 3 KM
- 15-16 år: 5 KM
- Junior/Senior 10 KM

Annen info

Påmelding av løpere på isonen:

<https://isonen.no/event/cm6urf7bb04hwdq013tyz4knf/>

NB! Påmeldingsfrist torsdag 13.02 23.59

Brikker:

Løpene gjennomføres med EMIT-brikker, brikker fås av arr

Mistet startnummer faktureres med kr 300.- Mistet emit brikke faktureres med 800 kroner

Lisens:

Klubbene er ansvarlig for at påmeldte deltakere har gyldig lisens. Alle løpere fra fylte 13 år må ha betalt årslisens. Det er mulig å løse engangslisens på rennkantoret.

Startkontigent:

Forbundets satser

Overnatting:

Hesseng Flerbrukssenter– her ordner hver klubb selv frokost.

Bestilling overnatting skole gjøres klubbvis og samlet til: persenbodil@hotmail.com

Lørdag ettermiddag blir det middag og premieutdeling på Hesseng Flerbrukssenter.

Kafé:

Det er kafé på Hesseng flerbrukssenter etter rennene.

Mellom skicrossen og parstafetten lørdag er det åpen skikafé på Sandnes idrettshus.

Premiering og SNN-cup:

100 % Premiering på alle tre løp

Dusj/garderobe:

Hesseng flerbrukssenter, begge dager

Rennkontor:

Varmestua – her hentes startnummer klubbvis.

Startlister, resultatlister, løypekart, etc vil kun være tilgjengelig digitalt.

Viktige telefonnummer:

Rennleder: Hilde Michelsen 410 61 836

Løypesjef: Jarle Olsen 930 08 356

Rennkontor/sekretariat: Nina Øvergaard: 922 02 456

Overnatting skole: Bodil Persen 960 06 255