



FØRDE IL LANGRENN

## ENIVEST RULLESKIRENN - LANGELAND SKISENTER

**Søndag 11. oktober 2020**

Søndag 11. oktober 2020 inviterer Førde IL Langrenn til eit korona-venleg rulleskirenn  
v/ Langeland Skisenter

Som følge av situasjonen med Covid-19 vert arrangementet avvikla i tre separate delar:

### RAMMEPLAN

Pulje nr. 1	Første start, kl. 09.00	Premieutdeling	Løypelengde	Tal rundar	Startkont.
Senior M		Ca. kl. 10.30	14km	7 stk.	Kr. 170,-
Senior K		Ca. kl. 10.30	10km	5 stk.	Kr. 170,-
Pulje nr. 2	Første start, kl. 11.30	Premieutdeling	Løypelengde	Tal rundar	
Junior M		Ca. kl. 13.00	10km	5 stk	Kr. 150
Junior K		Ca. kl. 13.00	6km	3 stk	Kr. 150,-
Pulje nr. 3	Første start, kl. 14.00	Premieutdeling	Løypelengde	Tal rundar	
Kl. 15 og 16 år		Ca. kl. 15.30	6km	3 stk.	Kr. 130,-
Kl. 13 og 14 år		Ca. kl. 15.30	4km	2 stk.	Kr. 130,-
Kl. 11 og 12 år		Ca. kl. 15.30	2km	1 stk	Kr. 130,-

**NB! Utøvarar, støtteapparat og føresette skal komme til arenaen så tett opp mot stipulert starttid som mogleg. Dette for å unngå større ansamlingar.**

### INTERVALLSTART

Intervallstart, 30 sek.

### STARTLISTE

Startliste vert publisert i framkant av arrangementet på [Førde IL Langrenn sine nettsider](#).

NB! For dette arrangementet er årsklasse for sesong 2020/21 gjeldande, dvs. at utøvarar f. 2010 er yngste startande årgang – klasse 11 år.

### PÅMELDING

Via Min idrett:

<https://www.skiforbundet.no/sogn-og-fjordane/terminliste/arrangement/?eid=363599>

Frist: 09.10.2020, kl. 23.59.



## FØRDE IL LANGRENN

### **PREMIERING**

Premiering til alle deltakarar – premiane er sponsa av Enivest.

### **PARKERING**

Dagparkering kr 70,- via automat – eller gjeldande årskort.

### **SMITTEVERN, COVID-19**

Førde IL Langrenn gjer sitt ytterste for å få til ei så god og trygg gjennomføring av arrangementet som mogleg.

Føresetnaden for at Førde IL Langrenn kan arrangere rulleskirenn, er at alle følgjer utarbeida reglar og rutinar for smittevern.

**Har du symptom på luftvegsinfeksjon og Covid-19** skal du ikkje møte opp på arrangementet.

Symptoma kan vere vondt i halsen, forkjølelse, hoste, følelse av sjukdom, feber, hovudverk, magesmerter, muskelsmerter og tap av smak- og luktesans. Alle som deltek på rulleskirenn har eit sjølvstendig ansvar for å ikkje møte opp dersom ein har symptom.

**Ein oppmodar om at alle praktiserar god hygiene**, og at ein unngår klemming og annan form for kroppskontakt i samband med arrangementet. Vask hendene med antibac når ein kjem til skisenteret.

**Alle skal halde avstand der det er mogleg**, og ein oppmodar om at ein følgjer regelen om 1 meter avstand. Unngå også høg tale og roping, noko som aukar risikoen for dråpesmitte.

Utøvarar, støtteapparat og føresette skal forlate Langeland Skisenter straks premieutdelinga er ferdig (sjå tidsskjema).

Utøvarar, støtteapparat, føresette og funksjonærar skal registrerast ved ankomst Langeland Skisenter. Dette er svært viktig m.o.t. ev. smittesporing.

**Vel møtt til rulleskirenn på Langeland!**

### **ARRANGØR:**

Førde IL langrenn