



## JUSTERT INNBYDING TIL SSF CUP – LANGELAND SKISENTER

**Søndag 19. januar 2025 kl. 12:00**  
**Rennstad: Langeland Skisenter**

**Stilart: Fri teknikk**

Fredag 17.01.25:

Innbydinga er justert fredag 17.1 etter gjeldande løypeforhold på Langeland ski- og fritidssenter. Det vil ikkje vere mogleg å få til gode løyper for langrennscross, då det er utfordrande å få snøen til å sitte på element som orgeltramp og å ha grunne nok løyper til slalomportar og liknande. Vi har derfor justert til tradisjonell gjennomføring med eitt distanserenntil for alle. Vi vil bruke løypene som har kunstsne, og har ei runde på om lag 2 km. Junior går korte distansar som øving til seinare Norgescuprenn, og vi har valt å la 15-16 år og senior gå dei same distansane.

Informasjon om klasser, løypelengde og startkontingent:

Klassar	Løypelengde	Startkontingent
Gutar/ jenter 7 år og yngre	1 km fri teknikk	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 8 år	1 km fri teknikk	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 9 år	1 km fri teknikk	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 10 år	1 km fri teknikk	Kr. 130,-
Para gutar/ menn	1 km fri teknikk	Kr. 130,-
Para jenter/ kvinner	1 km fri teknikk	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 11 år	2 km fri teknikk	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 12 år	2 km fri teknikk	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 13 år	3 km fri teknikk (2 km + 1 km)	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 14 år	3 km fri teknikk (2 km + 1 km)	Kr. 130,-
Gutar/ jenter 15 år	5 km fri teknikk (2 km + 1 km)	Kr. 130,-
Gutar / jenter 16 år	5 km fri teknikk (2 + 2 + 1)	Kr. 130,-
Menn 17, 18, 19/20 år	5 km fri teknikk (2 + 2 + 1)	Kr. 150,-
Kvinner 17 år, 18 år, 19/20 år	5 km fri teknikk (2 + 2 + 1)	Kr. 150,-
Menn senior	5 km fri teknikk (2 + 2 + 1)	Kr. 170,-
Kvinner senior	5 km fri teknikk (2 + 2 + 1)	Kr. 170,-

### Informasjon om gjennomføring

Startliste og løypekart blir publisert på arrangøren sine nettsider og Facebook. Nettside Førde IL langrenn; <https://langrenn.fordeidrettslag.no/>

Intervallstart: 30 sekund startintervall



### **Påmelding og tidtakarbrikker**

Påmelding gjer ein online via iSonen innan fredag 17. januar 2025 kl. 23.59.  
Startkontingent betalar ein online ved påmelding på iSonen.

Arrangøren sine EMIT tidtakarbrikker skal brukast av **alle** deltakarar. NB! Utøvarar som har personlege brikker vert ikkje fakturert for brikkeleige. Elles er det krav om skilisens i høve til gjeldande reglement.

### **Premiering**

Premiering etter NSF gjeldande reglement. Klassene 10 år og yngre får premie ved målgang. Klassene 11 år og eldre har felles premieutdeling.

### **Parkering**

For dei som ikkje har årskort gjeld følgande: Betalingsplikt blir utløyyst ved parkering, dvs stopp meir enn 15 minutt, og blir styrt av kamera med skiltgjenkjenning ved innkøyinga. Dagskort kr. 90,- betalast hos inpark.no

### **Kiosk og garderober**

Open kiosk og garderober i Skihytta.

### **Arrangøren ynskjer velkommen til Langeland!**

Førde IL Langrenn

Anders Bjørkhaug  
Leiar

Gaular IL Langrenn

Bodil Ryste  
Leiar