** Frol-Telenorkarusellen 2018**

**Vi ønsker alle nye og gamle skiløpere velkommen til Frolfjellet Skisenter, Storlidalen!**

|  |
| --- |
| **Frol- / Telenorkarusellen 2018** |
| **Dato** |  | **Dag** | **Stilart** |
| 10.01.2018 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Klassisk |
| 17.01.2018 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Fristil |
| 24.01.2018 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Klassisk |
| 31.01.2018 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Fristil |
| 07.02.2018 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Klassisk |
| 14.02.2018 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Fristil fellesstart |
| *Vinterferie* |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Løypelengder** |   |
| **Fødselsår** | Lengde |
| 2011 → | Fri lengde |
| 2007 - 2010 | 1 km |
| 2004 – 2006 | 2 km |
| 2002 - 2003 | 3 km |
| 2001 og eldre | 5 km |
| **Fellesstart:** for løpere født 2008 og eldre |
| **Sprint:** for løpere født 2008 og eldre |

 |  |
| 28.02.2018 | Frolkarusell | Onsdag kl 18 | Klassisk sprint |
| 07.03.2018 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Fristil |
| 14.03.2018 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Klassisk |
| 18.03.2018 | Frolmesterskapet | søndag kl 12 | Fristil skicross |

**Påmelding til Frol-/Telenorkarusellen kan gjøres slik:** Helst ønsker vi at du melder deg på innen 9. januar, enten ved å bruke lenkeadresse <https://goo.gl/forms/4Dqt4cZQJcHQgPJy2>, eller du kan laste ned en qr-leser på telefonen din og lese av koden under. Da vil du komme rett til registreringsskjemaet. Du kan også sende en epost til alstad1234@gmail.com, og skrive inn NAVN og FØDSELSÅR på deltagere. Det går an å etteranmelde seg på renndagen fram til klokka 18, men dette skaper en del kø og praktiske utfordringer, så vi håper så mange som mulig melder seg på i forkant. Les mer om betaling og øvrig informasjon på neste side.

**Trening / skileik i Storlidalen skisenter**Hver tirsdag kl 18 såfremt det er snø.
Det serveres havregrøt i skihytta ca kl 19 – velkommen til alle små og store skiløpere!

 

**Frolmesterskapet 2018**

Søndag 18.mars. kl. 12.00 i Frolfjellet Skisenter!
Påmelding kr. 50.- Påmeldingsfrist kl. 1100

Deltakere født 2011 og senere går runder uten tidtaking fra kl. 1100. Premiering tilalle!

|  |
| --- |
| **Levangerkarusellen og Levangermesterskap** |
| 04.01.2018 | 18:30 | Frol (klassisk) |
| 18.01.2018 | 18:30 | Aasguten (fristil) |
| 01.02.2018 | 18:30 | Ronglan/Ekne (klassisk) |
| 15.02.2018 | 18:30 | Markabygd (fristil sprint) |
| 11.03.2018 | 11:00 | Nessegutten (LM fristil) |
| 11.03.2018 | 13:00 | Skogn (LM fristil stafett) |
| *Fra 8 år og oppover. Tidtaking i alle klasser. Rangerte lister fra 10 år.*  |  |  |
| *En klasse fra 17 år og over. Påmelding til* *oystein.olsen@icloud.com* *før 1. januar.* |  |  |

**Husk! Skallrennet 5. juledag!** Tradisjonsrikt skirenn fra 11 år. 29. desember i Frolfjellet skisenter (fristil)

**Husk! KM stafett skiskyting** lørdag 10. mars.

**Nærmere informasjon om Frol-/Telenorkarusellen:**

* Frolfjellet skisenter ligger i Storlidalen ligger på venstre side av veien, ca 1 km før Skallstuggu. Her har Frol IL lysløyper og nytt, flott klubbhus.
* Startkontingent for hele karusellen er kr. 300,- og maks kr. 500,- pr. familie. Kr 50,- for enkeltrenn. Kontant eller Vipps i klubbhuset på stadion.
* Deltakere født 2011 og senere starter uten tidtaking. Disse går mellom 18.00 til 18.45. De går så mange runder på stadion som de selv ønsker.
* Vi oppfordrer foreldre som ikke ønsker å gå på tid til å delta. Delta gjerne i trimklassen, som er uten tidtaking.
* Stilart kan bli endret, avhengig av føre. Hvis et renn blir avlyst på grunn av lite snø eller sterk kulde, blir dette opplyst på hjemmesiden til Frol IL, [www.frolil.no](http://www.frolil.no). Følg Frol på <https://www.facebook.com/groups/170568219742668/>
* **Premiering på avslutningskveld den 21. mars 2018 kl 18:00** i kantina på NORD universitet. Full premiering!
* **NB:** Levanger-karusellen og Frol-karusellen er to ulike arrangementer. Påmelding til Levangerkarusellen skjer til oystein.olsen@icloud.com før 1. januar.

Mer skiglede med Barnas skimerke! 

Registrer all skigåingen i vinter! Det er gøy og skaper motivasjon for barna, og en fin premie kan være å kvalifisere seg til et skimerke i jern, bronse, sølv eller gull. Se www.distansekort.no for mer informasjon, og last ned appen distansekort (Obos) for å registrere for hele familien. Her er oversikten over hvor langt barn og voksne må gå for de ulike merkene.

