** Frol-Telenorkarusellen 2019**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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 | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Frol- / Telenorkarusellen 2019** | | | |
| **Dato** |  | **Dag** | **Stilart** |
| 9.01.2019 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Fristil |
| 16.01.2019 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Fristil |
| 30.01.2019 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Klassisk |
| 13.02.2019 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Fristil sprint |
| 06.03.2019 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Klassisk |
| 17.03.2019 | Frolmesterskapet | søndag kl 12 | Skicross fristil |

**Påmelding til Frol-/Telenorkarusellen kan gjøres slik:** Helst ønsker vi at du melder deg på før rennet, enten ved å bruke lenkeadresse https://goo.gl/forms/rgHtQBGGTAc4egXr1, 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](mailto: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.

**Skileik og trening hver tirsdag!**Hver tirsdag kl 18 såfremt det er snø.  
Det serveres havregrøt i skihytta i Storlidalen kl 19 – velkommen til alle små og store skiløpere! (Følg med på Facebook)



**Frolmesterskapet 2019**

Søndag 17.mars. kl. 12.00 i Frolfjellet Skisenter!   
Påmelding kr. 50.- Påmeldingsfrist kl. 1100

Deltakere født 2012 og senere går runder uten tidtaking fra kl. 1100. Premiering tilalle!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Levangerkarusellen og Levangermesterskap** | | | |
| 04.01.2019 | 18:30 | Frol (fristil) | |
| 23.01.2019 | 18:30 | Aasguten (klassisk) | |
| 06.02.2019 | 18:30 | Ronglan/Ekne (fristil) | |
| 27.02.2019 | 18:30 | Markabygd (klassisk fellesstart) | |
| 10.03.2019 | 11:00 | Nessegutten (LM fristil) | |
| 10.03.2019 | 13:00 | Skogn (LM stafett klassisk) | |
| *Fra 8 år og oppover. Tidtaking i alle klasser. Rangerte lister fra 10 år.* | | |  |  |
| *En klasse fra 17 år og over. Påmelding til* [*alstad1234@gmail.com*](mailto:alstad1234@gmail.com) *før 5. januar.* | | |  |  |

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

**Husk! KM stafett skiskyting** lørdag 2. 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 2012 og senere starter uten tidtaking. Disse går mellom 18.00 til 18.30. 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 Levanger videregående skole. Full premiering!
* **NB:** Levanger-karusellen og Frol-karusellen er to ulike arrangementer. Påmelding til Levangerkarusellen skjer til [oystein.olsen@icloud.com](mailto: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.



PS: Vi minner om at driften i Frol Ski er avhengig av at foreldre stiller opp på dugnad på vinterens arrangementer ☺