



Skallrennet 2019

FROL IL innbyr til det tradisjonelle Skallrennet 5 juledag (søndag 29.desember 2019).

Rennet går i friteknikk oppi Frolfjellet ski-senter, Levanger. Første start kl. 12.00

Årets renn er KM for junior og senior og NTE-cup for 13-16år. Rennkontor, restaurant og premieutdeling i idrettshytta på stadion.

| Klasse | Starttid | Løype | Tidspunkt premieutdeling | Merknad |
|---------|----------|-------|-----------------------------|-------------------|
| G12 | 12.00 | 2 km | 13.30 | 15 sek. intervall |
| G11 | | 2 km | 13.30 | 15 sek. intervall |
| J 12 | | 2 km | 13.30 | 15 sek. intervall |
| J 11 | | 2 km | 13.30 | 15 sek. intervall |
| G14 | 12.25 | 3 km | 14.00 | Fellesstart |
| G 13 | 12.30 | 3 km | 14.00 | Fellesstart |
| J 14 | 12.35 | 3 km | 14.00 | Fellesstart |
| J 13 | 12.40 | 3 km | 14.00 | Fellesstart |
| G 16 | 12.45 | 5 km | 14.30 | Fellesstart |
| G 15 | 12.50 | 5 km | 14.30 | Fellesstart |
| J 16 | 12.55 | 5 km | 14.30 | Fellesstart |
| J 15 | 13.00 | 5 km | 14.30 | Fellesstart |
| K 17 | 13.05 | 5 km | 15.00 | Fellesstart |
| K 18 | 13.05 | 5 km | 15.00 | Fellesstart |
| K19-20 | 13.10 | 10 km | 15.00 | Fellesstart |
| K Sen | 13.10 | 10 km | 15.00 | Fellesstart |
| M 17 | 13.15 | 10 km | 15.00 | Fellesstart |
| M 18 | 13.20 | 10 km | 15.00 | Fellesstart |
| M 19-20 | 13.25 | 15 km | 15.00 | Fellesstart |
| M sen | 13.30 | 15 km | 15.00 | Fellesstart |

Påmelding: Kun online påmelding og betaling via www.minidrett.no/sportsadmin

Unntak: Utenlandske løpere sender mail til: robert.ressem@gmail.com og må betale ved påmelding eller ved avhenting av startnummer.

Påmeldingsfrist: 27.12.18 kl 23.59. Startliste vil foreligge på www.frolil.no så snart den er klar.(kveld 28.12)

Det benyttes **Emit-brikker**. Løpere som ikke har brikke, får låne mot 50 kr i brikkeleie. Ikke returnerte brikker belastes løperens klubb med **1000 kr**.

Startkontigent: Til og med 16 år - 130 kr

Junior - 160 kr

Senior - 180 kr

Etteranmelding belastes med dobbel startkontigent. (fra 13 år)

Ved etteranmelding må startkontin gent betales ved henting av startnummer

Lisens: Klubbene er ansvarlig for at alle løpere fra fylte 13 år har betalt skilicens. Mangler løper lisens må det kjøpes engangslisens av arrangør (kr. 60,- for 13-25 år og kr 150,- for 26 år og eldre)

Bompenger: Veien opp til fjellet er en bomvei, og det må betales 80,- i avgift; **kun kort**. Påregn god tid for å unngå kø.

Kafe/kiosk: Det er kafeteria inne i Frolhytta

Garderobe: Ingen garderobe/ dusj, men mulig med rom for ombytte.

Premiering: 100% premiering 11-16 år

1/3 premiering junior og senior

Info: Rennleder Robert Ressem, tlf 45600577. E-post: robert.ressem@gmail.com

Info om rennet finnes på www.frolil.no