** Frol-Telenorkarusellen 2020**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Løypelengder** | |  |  | |  |
| **Fødselsår** | Lengde | |  | |  |
| 2014 → | Fri lengde | |  | |  |
| 2010 - 2013 | 1 km | |  | |  |
| 2007 – 2009 | 2 km | |  | |  |
| 2004 - 2006 | 3 km | |  | |  |
| 2003 og eldre | 5 km | |  | |  |
| **10.02 Normale distanser:** 2010: 2 km, 2007-2008: 3 km, 2004-2005 5 km | | | |  | | |  |
| **Sprint:** for løpere født 2013 og eldre | | | |  | | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Frol- / Telenorkarusellen 2019** | | | |
| **Dato** |  | **Dag** | **Stilart** |
| 13.01.2021 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Fristil |
| 27.01.2021 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Klassisk sprint |
| 10.02.2021 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Fristil (normale distanser) |
| 03.03.2021 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Klassisk |
| 10.03.2021 | Frolkarusell | onsdag kl 18 | Fristil |
| 14.03.2020 | Frolmesterskapet | søndag kl 12 | Skicross fristil |

**Påmelding til Frol-/Telenorkarusellen kan gjøres slik:** Følg med på Facebook eller hjemmeside, det legges ut **link** der du kommer direkte til påmelding, 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 torsdag!**Hver torsdag 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)

[](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMeE0wvf-kI36SyZHTPmnMiWEA28nwH00S4CQUPC41WWhGxA/viewform?usp=sf_link)

**Frolmesterskapet 2021**

Søndag 14.mars. kl. 12.00 i Frolfjellet Skisenter!   
Påmelding kr. 50.- Påmeldingsfrist kl. 1100

Deltakere født 2014 og senere går runder uten tidtaking fra kl. 1100. Premiering tilalle!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Levangerkarusellen og Levangermesterskap** | | | |
| 06.01.2020 | 18:30 | Åsen | |
| 20.01.2020 | 18:30 | Markabygda(fristil) Teamsprint | |
| 03.02.2020 | 18:30 | Ronglan/Ekne (klassisk) | |
| 17.02.2020 | 18:30 | Frol (sprint, fristil) | |
| 06.03.2020 | 11:00 | Nessegutten (LM fristil) | |
| 06.03.2020 | 13:00 | Skogn (LM stafett fristil) | |
| *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) *innen 1. januar.* | | |  |  |

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

**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 80,- for enkeltrenn.

Vipps i klubbhuset på stadion.

* Deltakere født 2014 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 onsdag 24.mars 2020 kl 18:00** i kantina på Levanger videregående skole. Full premiering!
* Levanger-karusellen og Frol-karusellen er to ulike arrangementer. Påmelding til Levangerkarusellen skjer på link fra hjemmeside og Facebook før 1. januar.
* **NB** Det blir på alle renn registrering med QR-koder med tanke på smittevernhensyn. Følg med på hjemmesiden og facebook i forkant av renn, der blir det lagt ut oppdateringer i forhold til vær, føreforhold og smittevern eller andre endringer på arrangementet.

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 ☺