



Frol-Telenorkarusellen 2022



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

Frol- / Telenorkarusellen 2019			
Dato		Dag	Stilart
12.01.2022	Frolkarusell	Onsdag kl.18	Klassisk
26.01.2022	Frolkarusell	Onsdag kl.18	Fristil
16.02.2022	Frolkarusell	Onsdag kl.18	Sprint Fristil
09.03.2022	Frolkarusell	Onsdag kl.18	Klassisk
27.03.2020	Frolmesterskapet	Søndag kl.12	Skicross Fristil

Løypelengder	
Fødselsår	Lengde
2015 →	Fri lengde
2011 - 2014	1 km
2009 - 2010	2 km
2007 - 2008	3 km
2006 og eldre	5 km
Sprint: for løpere født 2014 og eldre	

Påmelding til Frol-/Telenorkarusellen kan gjøres på følgende måter: Skann eller klikk på QR koden under for å komme til påmeldingsskjema, det blir og lagt ut link til påmeldingsskjema på [Facebook](#) siden. Du kan også sende en epost til alstad1234@gmail.com, og skrive inn NAVN og FØDSELSÅR på deltagere. Det er også mulig 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.



QR-kode for påmelding til Frolkarusell

Frolmesterskapet 2022

- Søndag 27. mars kl. 12.00 i Frolfjellet Skisenter!
- Påmelding innen kl. 11.00, startkontingent 50 kr.
- Deltakere født 2015 og senere går runder uten tidtaking fra kl. 11.00.
- Skicross for alle klasser fra 2014 og eldre
- Premiering til alle!

Nærmere informasjon om Frol-/Telenorkarusellen

- Frolfjellet skisenter ligger i Storlidalen 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. Betales med Vipps til nummer 121927, kontrollbilde for utført betaling vises ved uthenting av startnummer.
- Deltakere født 2015 og senere starter uten tidtaking. Disse går mellom 18.00 til 18.30, og går så mange runder på stadion som de selv ønsker.
- Stilart kan bli endret, avhengig av føre. Hvis et renn blir avlyst på grunn av vær og føreforhold, blir dette opplyst på [Facebook](#) siden til skigruppa. Avlyst renn vil bli flyttet til en senere dato om det er mulig.
- **Premieutdeling for Frolkarusellen vil bli gjennomført på avslutningskveld for skisesongen 21/22.** Dato for avslutningskveld vil bli lagt ut på Facebook siden og hjemmeside i løpet av vinteren.

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)

Husk! Skallrennet 5. juledag!

Tradisjonsrikt skirenn fra 11 år. 29. desember i Frolfjellet skisenter (fristil). KM junior og senior.

For terminliste og påmelding til andre sone og kretsrenn: <https://www.skiforbundet.no/nord-trondelag/terminliste/>

Levangerkarusellen 2021/2022

Levangerkarusellen og Levangermesterskap 21/22

15.12.2021	18:30	Skogn, Torsbustaden (Fri)
05.01.2022	18:30	Aasguten, Møssingdalen (Klassisk)
19.01.2022	18:30	Markabygda Teamsprint (Klassisk)
09.02.2020	18:30	Ronglan (Fri)
02.03.2020	11:00	Frol (Klassisk)
12.03.2020	13:00	Nessegutten/Skogn (LM stafett fristil)

Informasjon om Levangerkarusellen

Fra 8 år og oppover (født 2014 og senere) Tidtaking alle klasser, rangerte lister fra klasse 10 år og eldre. En klasse fra 17 år og eldre.

Informasjon om påmelding til Levangerkarusellen vil bli lagt ut på Facebook.

Barnas Mini-VM

IL Aasguten arrangerer Barnas Mini-VM 1. februar, det samme gjør Nessegutten 2. februar.

Dette er skirenn uten tidtaking for barn mellom 0 og 12 år. Gratis deltakelse og deltakerpremie til alle.

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 <http://www.distanskort.no> for mer informasjon, og last ned appen distanskort (Obos) for å registrere for hele familien. Her er oversikten over hvor langt barn og voksne må gå for de ulike merkene.

Alder*	Jern	Bronse	Sølv	Gull
T.o.m 5 år	2 km	10 km	15 km	30 km
6 – 7 år	5 km	15 km	25 km	50 km
8 – 9 år	15 km	25 km	50 km	100 km
10 – 11 år	25 km	50 km	100 km	200 km
12 – 13 år	50 km	100 km	200 km	300 km
14 – 55 år	100 km	200 km	300 km	500 km
56 – 70 år	100 km	100 km	200 km	300 km
Over 70 år	50 km	100 km	150 km	200 km

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