



## **Innbydelse til Trøndercup 6 Frol-Normalen** **i Frolfjellet skisenter 27.03.2022**

### **PROGRAM:**

<b>Tidspunkt</b>	<b>Hva</b>	<b>Klasser</b>
Kl 0930 - 1045	Innskyting	Rekrutt/Junior/Senior
Kl 1100	Start	Rekrutt/Junior/Senior

### **KLASSEINDELING:**

<b>Klasse</b>	<b>Skyting</b>	<b>Blink</b>	<b>Distanse</b>	<b>Tillegg</b>
Nybegynner 10- 12 år	L - L	S - S (anlegg)	3 x 1,0 km	30 s
Nybegynnere 13 år og oppover	L - L	S - S	3 x 1,3 km	30 s
J/G 11 år - 12 år	L - L	L - L (anlegg)	3 x 1,0 km	30 s
J/G 13 år - 14 år	L - L	L - L	3 x 1,3 km	30 s
J 15 - 16 år	L - L	L - L	3 x 2,0 km	30 s
G 15 - 16 år	L - L	L - L	3 x 2,5 km	30 s
K 17 - 19 år	L - S - L - S	L - S - L - S	5 x 2,0 km	45 s
M 17 - 19 år	L - S - L - S	L - S - L - S	5 x 2,5 km	45 s
K 20 - 22 år	L - S - L - S	L - S - L - S	5 x 2,5 km	60 s
M 20 - 22 år	L - S - L - S	L - S - L - S	5 x 3,0 km	60 s
K Senior	L - S - L - S	L - S - L - S	5 x 3,0 km	60 s
M Senior	L - S - L - S	L - S - L - S	5 x 4,0 km	60 s
Miljøklasse	L - S - L - S	L - S - L - S	5 x 1,0 km	30 s

**Startkontingent:** Rekruttklasser 10-16 år kr 120,- Junior kr 140,- og senior kr 170,-

**Påmelding:** Kun Online påmelding gjennom EQ-Timing på [www.egtiming.no](http://www.egtiming.no) innen onsdag 23. mars kl 23.59. Etteranmelding innen 25. mars kl 23:59

Ved påmelding etter påmeldingsfristen, betales dobbel startkontingent.



## **Arrangementinformasjon:**

### **COVID-19:**

Gjeldene råd fra FHI for utendørs idrettsarrangement er at dette gjennomføres som normalt, også når det kommer til støtteapparat og publikum. Samtidig opplever vi fortsatt høye smittetall i Norge og dette betyr at det må tas noen hensyn for å forhindre smittespredning under arrangementet.

Som arrangør vil vi forholde oss til de enhver tid gjeldene retningslinjer for Covid-19 håndtering.

Vi oppfordrer deg til å sprite hendene og holde avstand. Det er håndsprit tilgjengelig på toaletter og ved utsalgssteder for mat og drikke. Ikke møt på idrettsanlegget om du er syk eller ved mistanke om smitte. Dette gjelder deltagere, støtteapparat, publikum og funksjonærer.

### **BRIKKER:**

Alle utøvere starter med brikker. De som ikke er registrert med egne brikker, får dette utlevert sammen med startnummer. F.o.m klasse J/G 13 år vil det bli fakturert en leiekostnad på leie av brikke på kr 50,- pr.utøver. For utøvere J/G 12 år og under, vil det bli fakturert en leiekostnad på leie av brikke på kr 25,- pr.utøver.

### **LISENS:**

Det vil bli lisenskontroll for klassene 13 år og eldre. Lagene er selv ansvarlig for at lisens for sine løpere er betalt. Engangslisens kan kjøpes på Vips #121927 Frol IL Ski/Skiskyting ved påmelding. Koster kr 70.-, og kvittering må vises ved utlevering av startnummer.

### **LAGLEDERVESTER:**

2 stk, ligger på matta for hver innskytingsskive. Kun lagledere med vest får være foran laglederbasen under innskyting. Husk å levere inn lagledervestene etter løpet.

### **INNSKYTING:**

Klubbvis innskyting. Arrangør skal foreta all visitering under innskytinga, Jr/sen får visitert sitt våpen ved skive 1. De må selv sjekke at de blir krysset av på lista.

### **STARTNUMMER:**

Utlevering av startnummer og eventuelt leiebrikke skjer lagsvis fra rennkantoret. Utøver må selv ta av seg startnummer etter målgang og legge det i pose ved utgang målområde. Ikke innleverte startnummer eller brikke faktureres med kr 1.000,-

### **STARTLISTER:**

Legges ut på [www.frolil.no](http://www.frolil.no) og henges opp på oppslagstavler på arena.

**RESTAURANT:**

Det blir kiosk både innendørs og utendørs hvis været tillater det.

**PREMIEUTDELING:**

Deltakerpremier blir utdelt til alle med klassevis premieutdeling etter klagefristen har utløpt. Premier ettersendes ikke.

**INFORMASJON:**

Startlister, løypekart mm publiseres på [www.frolil.no](http://www.frolil.no) og henges opp på oppslagstavler på arena. Endringer vil bli offentliggjort på [www.frolil.no](http://www.frolil.no).

Det vil **ikke** være tilgjengelige garderober under arrangementet. Toalett vil være åpne.

Bomvei, kr 80. Betales med kort. Beregn litt ekstra tid til bompassering.

**Rennleder:**

Svenn-Erik Guddingsmo, tlf. 93254239,

e-post: [sven.erik.guddingsmo@ntebb.no](mailto:sven.erik.guddingsmo@ntebb.no)

**TD:**

**Vi ønsker alle velkommen til actionfylt  
skiskyting i Frolfjellet skisenter.**