



# Frol telenorkarusellen 2023



Vi ønsker alle nye og gamle skiløpere velkommen til Frolfjellet skisenter!

Frol telenorkarusellen 2023			
Dato		Dag	Stilart
08.03.2023	Frolkarusell 1	onsdag kl. 18	Klassisk
15.03.2023	Frolkarusell 2	onsdag kl. 18	Fristil
22.03.2023	Frolkarusell 3	onsdag kl. 18	Fristil
26.03.2023	Frolmesterskapet	søndag kl. 12	Skicross fristil

## Løypelengder

Fødselsår	Lengde
2016 og yngre	Fri lengde
2012 – 2015	1 km
2010 – 2011	2 km
2008 – 2009	3 km
2007 og eldre	5 km
Åpen klasse	3 km eller 5 km
<b>Sprint:</b> for løpere født 2015 og eldre	

**Påmelding til Frol telenorkarusellen kan gjøres på følgende måter:** Skann QR koden eller følg lenken under for å komme til påmeldingsskjema. Det blir også lagt ut lenke til påmeldingsskjema på [hjemmesiden](#) og på [Facebook](#)-siden til Frol IL ski/skiskyting. 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.



## Frolmesterskapet 2023

- Søndag 26. mars kl. 12.00 i Frolfjellet skisenter!
- Påmelding innen kl. 11.00, startkontingent 50 kr.
- Deltakere født 2016 og yngre går runder uten tidtaking fra kl. 11.00.
- Skicross for alle klasser fra 2015 og eldre
- Premiering til alle!

Påmelding til Frol telenorkarusellen: <https://forms.gle/zDKDvmMKAenaUDQ16>

## 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 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 2016 og yngre starter uten tidtaking. Disse går mellom 18.00 til 18.30 og går så mange runder på stadion som de selv ønsker.
- Nytt av året er åpen klasse på 3 km eller 5 km for de som ønsker å gå uten tidtaking.
- 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 Frol IL ski/skiskyting. Avlyst renn vil bli flyttet til en senere dato om mulig.
- **Premieutdeling for Frol/Telenorkarusellen vil bli gjennomført på avslutningskveld for skisesongen 2023.** Dato for avslutningskvelden vil bli lagt ut på [Facebook](#)-siden til Frol IL ski/skiskyting og hjemmeside i løpet av vinteren.

## Skitrening hver mandag (fra 4. klasse) og torsdag (inkludert skileik)!

Hver mandag og torsdag kl. 18 så lenge det er snø. Det serveres havregrøt i skihytta i Storlidalen kl. 19 på torsdagene. Velkommen til alle små og store skiløpere! (Følg med på [Facebook](#)-siden til Frol IL ski/skiskyting)

## Husk! Skallrennet 5. juledag!

Tradisjonsrikt skirenn fra 8 år 29. desember i Frolfjellet skisenter (fristil). KM fra 13 år, junior og senior.

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

### Levangerkarusellen og Levangermesterskap 2023

14.12.2022	18:30	Nessegutten/Skogn, Torsbustaden - Fri
04.01.2023	18:30	Aasguten, Møssingdalen - Klassisk
18.01.2023	18:30	Markabygda - Teamsprint fristil
08.02.2023	18:30	Markabygda – Klassisk
15.02.2023	18:30	Frol – Sprint fristil
		Levangermesterskapet, Markabygda
12.03.2023	12:00	Individuelt: klassisk Stafett: klassisk-fristil-fristil
29.03.2022	18:30	Torsbustaden - Skicross

### Nærmere informasjon om Levangerkarusellen

Fra 8 år og oppover (født 2015 og eldre) tidtaking alle klasser, rangerte lister fra 10 år og eldre. Én klasse fra 17 år og eldre.

Informasjon om påmelding til Levangerkarusellen vil bli lagt ut på [Facebook](#)-siden til Frol IL ski/skiskyting.

### Barnas Mini-VM

Barnas Min-VM arrangeres 01.02.2023 på Ekne

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 IL ski/skiskyting er avhengig av at foreldre stiller opp på dugnad på vinterens arrangementer 😊**