



100 år * 1916-2016

PM TIL LØPERE OG LEDERE

KM Normal lørdag 06.02.2016

Folldal IF ønsker løpere og ledere velkommen til KM Normal og NØK-cup i Stormoegga Skiarena.

Rennkontor: I Stormoegga. Betjent fra kl. 09.30.
Startnummer: Hentes lagvis senest en time før start. Sikkerhetsnåler i lags-posen. Lårnummer skal brukes på begge lår av alle over 16 år og de som bærer blå og gul ledertrøye for NØK skiskyttercup.
Innskyting: **Fest startnumrene godt med sikkerhetsnåler både foran og bak!** Fra kl. 10.15 til kl. 11.45.
Innskytingsskiver: Se oppslag ved standplass.
Løyper: Sløyfer på 0,5 km, 1 km, 1,5 km og 2,5 km.

G/J nybegynnere < 11 år	1,0 km - 0,5 km - 1,0 km	Liggende - liggende
G/J nybegynnere 11-12 år		Med anlegg, store blinker
G/J nybegynnere 13 år og eldre	1,0 km - 1,0 km - 1,0 km	Liggende - liggende
Gutter og jenter 11 og 12		Uten anlegg, store blinker
Gutter og jenter 13 og 14	1,0 km - 1,0 km - 1,0 km	Liggende - liggende
Gutter og jenter 13 og 14		Med anlegg, små blinker
Gutter og jenter 13 og 14	1,5 km - 1,0 km - 1,5 km	Liggende - liggende
Jenter 15 og 16	2,5 km - 1,5 km - 1,5 km	Liggende - liggende
Gutter 15 og 16	2,5 km - 2,5 km - 2,5 km	Liggende - liggende
Kvinner K17-18-19	2,5 km - 1,5 km - 1,5 km - 1,5 km - 2,5 km	Ligg-stå-ligg-stå
Kvinner K20-21	2,5 km x 5	Ligg-stå-ligg-stå
Kvinner senior	2,5 km+ 1,0 km - 2,5 km - 2,5 km - 2,5 km - 2,5 km+ 1,0 km	Ligg-stå-ligg-stå
Menn M17-18-19	2,5 km x 5	Ligg-stå-ligg-stå
Menn 20-21	2,5 km+ 1,0 km - 2,5 km - 2,5 km - 2,5 km - 2,5 km+ 1,0 km	Ligg-stå-ligg-stå
Menn senior	2,5 km+ 1,5 km x 5	Ligg-stå-ligg-stå

Løperne er selv ansvarlig for å gå riktige løyper.

Start: Første start kl. 12.00.30.
Brikker: Det brukes ikke elektroniske tidtakerbrikker.
Skyting: Se eget oppsett for skiveinndeling i lagsposen. Nummerlapper festes godt synlig foran på våpenet for alle u/17 år.
Anlegg for gevær: Universalanlegg fra K.G.Larsen står klart til alle som skyter med anlegg. **Det er ikke anledning til å bruke private anlegg.**
Våpenkontroll: Etter innskyting, før start og etter innkomst. Ikke avtrekkskontroll.
Lisens: Lagledere er ansvarlig for at lisens er betalt.
Tidstillegg pr bom: G/J t.o.m. 16 år- 30 sek., K/M 17-19 45 sek., K/M 20-21 og sen. 1 min
Dusj/garderobe: Servicebygget på arenaen.
Program/parkering: Kr. 50,-. Parkering anvises i arenaområdet.
Premieutdeling: I servicebygget på Stormoegga skiarena, ca. kl 13 for nybegynnere + G/J 11-12 og ca kl 14.30 for øvrige klasser.
TD: Endre Roald Stai
Jury: TD Endre Roald Stai, rennleder Arne Olav Vårtun og standplassjef Hallgeir Odden.