



# PM TIL LØPERE OG LEDERE

## NØK Cup og KM Fellesstart søndag

### 03.03.2019

Folldal IF ønsker løpere og ledere velkommen til KM Fellesstart 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-poseden. 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.  
**Innskyttingsskiver:** Se oppslag ved standplass.  
**Løyper:** Sløyfer på 0,5 km, 1 km, 1,5 km, 2,0 km, 2,5 km og 3,0 km.

G/J nybegynnere 10 år og yngre	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
		Uten anlegg, store blinker
Gutter og jenter 11 og 12	1,0 km - 1,0 km - 1,0 km	Liggende - liggende
		Med anlegg, små blinker
Gutter og jenter 13 og 14	1,5 km - 1,0 km - 1,0 km	Liggende - liggende
Jenter 15 og 16	1,5 km x 3	Liggende - liggende
Gutter 15 og 16	2,0 km x 3	Liggende - liggende
Kvinner K17-18-19	1,5 km x 5	Ligg - ligg - stå - stå
Kvinner K20-21	2,0 km x 5	Ligg - ligg - stå - stå
Kvinner K senior	2,5 km x 5	Ligg - ligg - stå - stå
Menn M17-18-19	2,0 km x 5	Ligg - ligg - stå - stå
Menn M20-21 og	2,5 km x 5	Ligg - ligg - stå - stå
Menn M senior	3,0 km x 5	Ligg - ligg - stå - stå

**Løperne er selv ansvarlig for å gå riktige løyper.**

**Start:** Første start kl. 12.00.30.  
**Brikker:** Elektronisk tidtaking med brikker. Brikker kan leies av de som ikke har egen, avgift kr 50,- pr konkurranse. Løpere som stiller til start uten brikke får tildelt brikke og belastes med kr 200.  
**Skyting:** Se eget oppsett for skiveinndeling i lagsposeden. 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.  
**Strafferunde:** G/J t.o.m. 16 år- 100 meter, K/M 17-21 og senior 150 meter  
**Dusj/garderobe:** Servicebygget på arenaen.  
**Program/parkering:** Kr. 50,-. Parkering anvises i arenaområdet. **VIPPS nr 110382**  
**Premieutdeling:** I servicebygget på Stormoegga skiarena, fortløpende.  
**TD:** Hans Arild Skjevvald, Røros IL.  
**Jury:** TD Hans Arild Skjevvald, rennleder Arne Olav Vårtun og standplassjef Øyvind Øien.



