



100 år * 1916-2016

PM TIL LØPERE OG LEDERE NØK Cup og KM Sprint lørdag 02.03.2019

Folldal IF ønsker løpere og ledere velkommen til KM Sprint 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, 2,0 km, 2,5 km og 3,3 km.

G/J nybegynnere 10 år og yngre G/J nybegynnere 11-12 år	1,0 km - 0,5 km - 1,0 km	Liggende - liggende 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	1,0 km - 1,0 km - 1,5 km	Liggende - liggende
Jenter 15 og 16	1,5 km - 1,0 km - 1,5 km	Liggende - liggende
Gutter 15 og 16	1,5 km - 1,5 km - 2,0 km	Liggende - liggende
Kvinner K17-18-19	2,0 km x 3	Liggende - stående
Kvinner K20-21 og M senior	2,5 km x 3	Liggende - stående
Menn M17-18-19	2,5 km x 3	Liggende - stående
Menn M20-21 og M senior	3,3 km x 3	Liggende - stående

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 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.
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: Per Arne Bjørn, Alvdal IL.
Jury: TD Per Arne Bjørn, rennleder Arne Olav Vårtun og standplassjef Øyvind Øien.



