



LANGRENN



# ASKIM IF SKIGRUPPE inviterer til NORGESCUPAVSLUTNING

## på rulleski 26. september 2009 i Askim sentrum.

Askim IF skigruppe inviterer herved til Norgescupavslutning på rulleski i Askim sentrum lørdag 26. september. Det blir avholdt to konkurranser; 200 meter sprint og normaldistanse. Begge konkurransene går i fristil.

### Arena /ankomst

Arrangementet vil foregå i Askim sentrum.  
Parkering og oppmøte ved Askimhallen. Det blir merket fra E 18.

### Program

Lagledermøte i kafeteriaen i Askimhallen	kl. 11.30.
Start 200 meter sprint, klasse M/K jr-sen, prolog	kl. 13.00.
Start 200 meter sprint, klasse M/K jr-sen, finaler	kl. 14.00.
Start normaldistanse, fellesstart, klasse J/G13-16 år	kl. 16.30.
Start normaldistanse, fellesstart, klasse M/K jr-sen	kl. 17.00

Det tas forbehold om mindre justeringer av tidspunktene på renndagen

### Stilart

Friteknikk i begge konkurransene og i alle klassene

### Hjultype

Fritt valg

### Påmelding

Vanlig Online påmelding fra terminlista, Norges Skiforbund.  
Siste påmelding innen 22.09.09. kl. 24.00.  
Påmelding etter fristen anses som etteranmelding og vil bli krevd dobbel påmeldingsavgift.  
Siste frist for etteranmelding er satt til kl 1100 på løpsdagen.

Alle løpere i junior- og seniorklassene bruker sine personlige brikker.  
J/G 13-16 har muligheter for å låne brikker.

### Startkontingent

J/G	Kr. 130,-
Junior	Kr. 170,-
Senior	Kr. 170,-



# LANGRENN



## Rennkontor

Åpent rennkantor i Askimhallen fra kl. 11.00.  
Startnummer og annen info kan hentes på rennkantoret.  
Startnummer som ikke blir tilbakelevert belastes med et gebyr på kr. 300,-.

### For andre spørsmål vedrørende påmelding kontakt:

Rune Blågestad  
Telf: 45 40 44 92  
E-post: rbla@online.no

## Klasseinndeling

Jenter og gutter 13/14 år:	4,2 km
Jenter og gutter 15/16 år:	4,2 km
Kvinner 17/18 år, 19/20 år og senior:	6,3 km
Menn 17/18 år, 19/20 år og senior:	10,5 km

Det blir benyttet en rundløype på 2,1 km.

Alle løpere må ha løst skilisens.

**NB !!! Påbudt med hjelm. På sprinten må det i tillegg benyttes briller.**

## Premieutdeling

På Askim torg.  
J/G 13-16 år ca kl 1645  
Alle Norgescupklasser ca kl 1815

## Garderobe, dusj og oppholdsrom

I Askimhallen.

## Innkvartering / overnatting

Smaalenene Hotell: [www.smaalenene-hotell.no](http://www.smaalenene-hotell.no) tlf: 69 84 40 40

## Informasjon

Det vil bli lagt ut fortløpende informasjon på Askim IF skigruppe sin hjemmeside [www.askimif.no/ski](http://www.askimif.no/ski)  
Her legges også startlister og resultatlister ut.

## Rennleder/Kontaktperson

Asle S. Gudim,  
Telf 45 40 44 95  
[ag@norconsult.no](mailto:ag@norconsult.no)

## Teknisk delegert

Per Nymoen

# VELKOMMEN TIL ASKIM!