



BENDIT KVALFOSS-SPRINTEN 2010

SKISKYTING

Lørdag 23. og søndag 24. jan 2010 i FOSSUM Skiskytteranlegg

Vi ønsker velkommen til Bendit Kvalfoss-sprinten i Fossum. Vi er svært glade for igjen å ha Bendit på laget. Sammen ønsker vi å bidra til bedre kostholdsvaner gjennom økt forbruk av frukt og grønt. For fysisk aktivitet og et sunt og godt kosthold hører naturlig sammen. Vi gjør også vårt ytterste for at Bendit Skiskytterfestival skal bli enda bedre for dere løpere.

Vi ønsker alle velkommen til spennende konkurransedager i skiskytteranlegget på Fossum.



**Arena**

Fossum Skiskytteranlegg på Fossum, Bærum (for kart siste side innbydelsen)

Øvelser

Lørdag: Sprint med to skytinger (75 meter strafferunde)

Søndag: Normal med 2 skytinger (30 sekunders tillegg pr. bom)

Innskyting:

Klubbvis innskyting. Innskytingslister blir lagt ut på hjemmesiden:

www.kvalfoss-sprinten.no

Start tider: med forbehold om endringer:

Lørdag - sprint

Kl. 10.00 Startrekkefølge: G14, G13, J14 og J13

Kl. 14.00 Startrekkefølge: G 16,G15, J16 og J15,

Søndag - normal

Kl. 10.00 Startrekkefølge: G16, G15, J16 og J15

Kl. 13.45 Startrekkefølge: G14, G13, J14 og J13

Startintervall begge dager: 20 sekunder

Klasser:

Inndeling i årsklassene J/G 13,14,15 og 16 (97, 96, 95 og 94)

Påmelding:

Kun elektronisk påmelding innen 17. januar 2010

Det er ikke mulig å etteranmelde løpere.

Kontakt: Olav Johannesse Tlf. 924 40 090 eller ola-joh@online.no

Rennkontor:

Kaffeteria/Klubbhus på Fossum fra kl 07.45 på renndagene.

Rennsekretær: Sigrun Sundet, mobil 91374350 sigrun.sundet@hotmail.com



SKISKYTING

Startnummer

Hentes samlet for hver klubb på rennkontoret. Ikke returnerte startnumre faktureres klubb med kr. 250,-

Tidtaking

Emit vil være tilstede og det vil bli benyttet tidtakerbrikker. Brikker vil bli utdelt rett før start. Deltakere i klassene G/J 15-16 år stiller med egen Emit brikke. De som ikke har kan leie på stedet til kr. 50 pr. dag
Klassene G/J 13-14 år kan ikke bruke egen brikke..

Startkontingent

Kr. 80 for J/G 15/16 år (stiller med egen brikke)
kr. 110 for J/G 13-14 år som får utdelt lånebrikke
Klubbvis betaling i etterkant.

Startlisens

Laglederne er ansvarlig for at påmeldte deltakere har gyldig lisens. Det er mulig å løse engangslisens på rennkontoret.

Garderobe

Fossumstua vil være åpen med muligheter for dusj og garderobe.

Overnatting

Det er mange alternativer i Oslo. Vi har fått en avtale med Radisson SAS Park Hotell på Fornebu. (Se kart bakside).

Premiering

Premiering i henhold til NSSFs bestemmelser.

Alle løpere vil få sin premie ved målpassering når de leverer inn startnummer. I tillegg vil det være ekstra premie til de beste i hver klasse, samt gavepremier. Kvalfoss-sprintens vandrepremie til den utøver med best sammenlagt siffer på de 2 rennene i hver årsklasse jenter og gutter. Er det lik plassiffer, vil den utøver med best enkelt plassering vinne, deretter best tid. K.G.Larsen skytepokal, til den utøver som har best sammenlagt skyteresultat. Jenter har fortrinn før gutter og yngre løpere før eldre ved likt antall treff.



BENDIT KVALFOSS-SPRINTEN 2010

SKISKYTING

Lørdag 23. og søndag 24. jan 2010 i FOSSUM Skiskytteranlegg

Hjemmeside

www.kvalfoss-sprinten.no

Statkraft Young Star

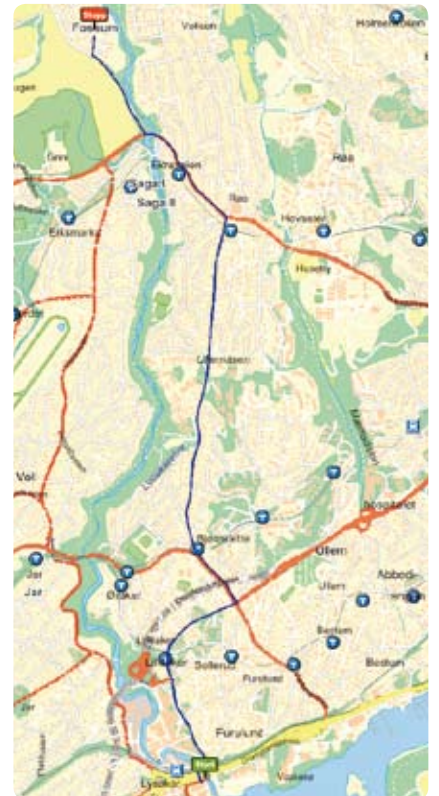
Kvalfoss-sprinten gjelder som kvalifisering til Statkraft Young Star for region øst, vest og sør.

Spørsmål om rennet

Rennleder Per Maltun
Tlf. mobil 900 27 794
Mail: p.maltun@online.no

BAMA ønsker å gjøre frukt og grønt mer tilgjengelig for utøvere og publikum på skiskytterarenaen. Målet vårt er å bidra til at våre yngste skiskyttere innarbeider sunne, næringsrike og gode spisevaner i ung alder. Anbefalingen er 2 deler frukt og 3 deler grønnsaker hver eneste dag, dette vet vi gir økt konsentrasjon og utholdenhet!

Lykke til med forberedelsene



Husk, 5 rett ned!

