



# Invitasjon

**Gålå Idrettsanlegg ved klubbene Sør-Fron IL, Harpefoss IL, Ruste IL, Tormod Skilag og Vinstra IL inviterer til KM sprint fristil og KM distanse klassisk i snørike omgivelser lørdag 28. januar og søndag 29. januar 2023.**

**Mosetertoppen cup nr 3 og 4 for 15 og 16 åringer inngår i KM.**

Nærmere beskrivelse av konkurranseformene finner du lenger nede på denne siden. Vi tar forbehold om justeringer på sprinten etter påmeldingsfristen, da antall påmeldte vil kunne tvinge frem justeringer for å få arrangert rennet på en sportslig forsvarlig måte. Det vil bli brukt tidtakerbrikker (EmiTag) fra 11 år og eldre.

Påmeldingsfrist er 24. januar i Min Idrett.

Startkontingentene er: 8-16 år: kr. 130,-, junior: kr. 150,-, senior: kr. 170,-. Betaling ved påmelding i Min Idrett. Dvs at klubben betaler før påmeldingsperioden er utløpt.

Etteranmelding med forbehold om at det er nok plasser i klassen.

## Skilisens

Alle som deltar i skirenn og har fylt 13 år må ha skilisens (rennregl. pkt. 203.3). Engangslisens kan løses på renndagen dersom løperen ikke har årslisens (kr. 60,- for 13 – 25 år, kr. 150,- for 26 år og eldre - betales med VIPPS).

## Start og resultatlister

Første start er foreløpig planlagt kl. 11:00. Ny starttid vil eventuelt bli annonsert på galaidrett.no etter påmeldingsfrist.

Startliste: **Kommer på galaidrett.no**

Resultatliste: **Kommer på galaidrett.no**

Heatoppsett med starttider: **Henges opp på stadion**

Det er utøvers ansvar å være ved start når heatet starter. Heat vil starte på oppsatt tid, og utøvere som ikke er på start i tide vil automatisk plasseres sist i heatet.

Det vil etterstrebes å henge opp resultater og oversikt over heatinnplasseringer med starttider på stadion så raskt som mulig.

## Klasser og løypelengder

Her er løypelengder for de ulike klassene med forbehold om mindre endringer:

J/G 8 (2015), 9 (2014) og 10 år (2013): ca 400m

J/G 11 (2012) og 12 år (2011): ca 600



J/G 13 (2010) og 14 år (2009): ca 600m

J/G 15 (2008) og 16 år (2007), ca 1000m

Kvinner 17 (2006) og 18 år, Kvinner 19-20 år (2004 - 2003) og Kvinner senior (2005): ca 1000m

Menn 17 (2006) og 18 år (2005), Menn 19-20 år (2004-2003) og menn senior: ca 1000m

### **Konkurranseseform sprint**

#### **Aldersklasse 8-10 år:**

Aldersklassene 8-10 år vil gå en løype på ca 300 meter. Alle utøvere går tre forhåndsoppsatte heat.

#### **Aldersklasse 11-16 år:**

Alle løpere går prolog og deretter tre heat. Heatene vil bli sammensatt i følgende grupper:

- J/G 11-12 år
- J/G 13-14 år
- J/G 15-16 år

De seks raskeste (1-6) fra prologen vil bli plassert i Heat A, de seks neste (7-12) i Heat B, de seks neste (13-18) i Heat C osv.. Etter første runde med heat vil de to siste i hvert heat rykke ned i neste heat (gjelder ikke siste heat) og de to raskeste vil rykke opp et heat (gjelder ikke i Heat A). Samme opp- og nedrykkssystem benyttes etter andre heat for å bestemme heatsammensetningen i tredje og siste heat. Tid i heat er ikke avgjørende, det er kun plassering som teller.

Utøverne vil få poeng etter plassering i heatene. Vinner av hvert heat får lavest poengscore (1. plass i Heat A gir 1 poeng, 1. plass i Heat B gir 7 poeng, 1. plass i Heat C gir 13 poeng osv.) og taper av hvert heat får høyeste poengscore (6. plass i Heat A gir 6 poeng, 6. plass i Heat B gir 12 poeng, 6. plass i Heat C gir 18 poeng osv.).

Etter tre heat står hver løper igjen med tre poenggivende plasseringer som summeres sammen og gir en totalscore. Deretter settes det opp en resultatliste for hver enkelt konkurranseklasse (G 11, J11, G12, J12 osv.) der vinner er den utøveren som har lavest poengscore.

#### **Aldersklasse junior og senior:**

Alle løpere går prolog og deretter tre heat. Her vil alle bli delt inn i en felles heatsammensetning.

De seks raskeste (1-6) fra prologen vil bli plassert i Heat A, de seks neste (7-12) i Heat B, de seks neste (13-18) i Heat C osv.. Etter første runde med heat vil de to siste i hvert heat rykke ned i neste heat (gjelder ikke siste heat) og de to raskeste vil rykke opp et heat (gjelder ikke i Heat A). Samme opp- og nedrykkssystem benyttes etter andre heat for å bestemme heatsammensetningen i tredje og siste heat. Tid i heat er ikke avgjørende, det er kun plassering som teller.

Utøverne vil få poeng etter plassering i heatene. Vinner av hvert heat får lavest poengscore (1. plass i Heat A gir 1 poeng, 1. plass i Heat B gir 7 poeng, 1. plass i Heat C gir 13 poeng osv.) og taper av hvert heat får høyeste poengscore (6. plass i Heat A gir 6 poeng, 6. plass i Heat B gir 12 poeng, 6. plass i Heat C gir 18 poeng osv.).



Etter tre heat står hver løper igjen med tre poenggivende plasseringer som summeres sammen og gir en totalscore. Deretter settes det opp en resultatliste for hver enkelt konkurranseklasse (M17, K17, M18, K18 osv.) der vinner er den utøveren som har lavest poengscore.

#### **Konkurransiform 29. januar - distanse klassisk, enkeltstart**

- J/G 8-10 år – 1,0 km
- J/G 11-12 år – 2,0 km
- J/G 13-14 år – 3,0 km
- J 15-16 år og G 15 år – 5,0 km
- G 16 år og K 17 år – 7,5 km
- K18 og M 17 år – 10 km
- K19/20, kvinner senior og M18 – 15 km
- M19/20 og menn senior – 20 km

#### **Løypekart**

Løypekartene legges ut på galaidrett.no.

#### **Startnummer og tidtakerbrikker**

Det vil bli brukt Emit tidtakerbrikker i klasse 11 år og oppover. Leie av brikke kr. 25,-. Leiebrikker utdeles på rennkantret. Leiebrikke som ikke blir innlevert etter rennet faktureres med kr. 500,-. Mistet startnummer faktureres med kr. 1000,-.

#### **Parkering**

Parkering på p-plasser ved arenaen. **kr. 60,- VIPPS pr dag. Kr 100 for 2 dager.** Følg skilting fra Gålå Handel. Betales til **Vipps nr 96362 – Gålå Idrettsanlegg.**

#### **Premieutdeling**

Premieutdeling vil bli avholdt ca 15 min etter at resultatlister foreligger. Full premiering i alle aldersklasser fra 8 år til 16 år. 1/3 premiering junior og senior.

Egne KM-medaljer i klassene det arrangeres kretsmeesterskap i. Dvs fra og med 13 år til og med senior.

#### **Rennkontor**

Rennkontor er inne på Skistugu. Startnummerutdeling er ved verandadør på Skistugu og åpner 1 timer før start.

#### **Garderobes / kafe**

Det er garderobes i kjelleren på Skistugu. Kafe i Triveligstugu ved målgang.



### **Annen informasjon**

Værmelding Gålå: [HER](#)

Værstasjon Gålå Handel: [HER](#)

Vei kart til Gålå: [HER](#) (Følg skilting fra innkjøring ved Gålå Handel)

### **Kontaktpersoner:**

Sekretariat - Solveig Rønn – [gala@galaidrett.no](mailto:gala@galaidrett.no) - 48210470

Rennleder lørdag - Audun Skattebo – [audun.skattebo@gmail.com](mailto:audun.skattebo@gmail.com) - 90030720

Rennleder søndag – Ole Flækøy - [flekoy@online.no](mailto:flekoy@online.no) - 90640971

# **VELKOMMEN TIL GÅLÅ!**