



# STRANDBYGDA IL

## Velkommen til SIL-rennet og Tour de Hedmarken finale 28. desember 2022

SIL-rennet er en del av Tour de Hedmarken 2022 og gjennomføres i **fri stil med klassevis jaktstart**. Unntak for klassene 8 til 12 år som har **enkelt-start**. De som ikke har deltatt i alle de øvrige rennene i Tour de Hedmarken, eller er mer enn 2 eller 3 minutter bak leder i sammendraget, starter i **klassevis fellesstart** 2 eller 3 minutter bak første startende i klassen.

### Løypelengder

Løypene følger lysløypeanlegget på Gåsbu skistadion. Løypekart nederst i dette dokumentet. Dersom det kommer mer snø vil arrangøren vurdere å endre løypetraseer. Det blir satt spor de første 10-20 meterne hvor det ikke er mulighet for å skøyte.

1 km: J/G 8, 9 og 10 år + FH stående sr./jr.

2 km: J/G 11 og 12 år

3 km: J/G 13 og 14 år

5 km (3+2 km): J/G 15, J/G 16, K17, K18, K19-20 og KSR

10 km (3x3 km): M17, M18, M19-20 og MSR

**TENTATIV tidsplan (endelig tidsplan/startlister publiseres 27.12.2022. Startfelt kan bli slått sammen ved lav deltagelse i klasser)**

### Enkeltstart

11:00: J/G 8-12 år + FH stående/sittende jr/sr

### Jaktstart

11.30, 3 km G14. Fellesstart 11.32

11.40, 3 km J14. Fellesstart 11.42

11.50, 3 km G13. Fellesstart 11.52

12.00, 3 km J13. Fellesstart 12.02

12.10, 5 km (3+2 km) G16. Fellesstart 12.13

12.25, 5 km (3+2 km) G15. Fellesstart 12.28

12.40, 5 km (3+2 km) J16. Fellesstart 12.43

13.00, 5 km (3+2 km) J15. Fellesstart 13.03

13.20, 5 km (3+2 km) K17+ K18 + K19-20 + KS. Fellesstart 13.23

13.40, 10 km (3x3 km) M17+M18 Fellesstart 13.43

14.05, 10 km (3x3 km) M19-20+MS. Fellesstart 14.08

## **Påmelding**

Påmelding innen 23.12.2022 via skiforbundets nettside/terminliste:

[Arrangement \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)

Ved behov for etteranmelding: ta kontakt med Lene Faraasen tlf. 950 77 636, lenefaraasen@gmail.com

## **Utdeling av startnummer og brikke**

Startnummer og leiebrikke deles ut til den enkelte utøver i sekretariatet inne på Gåsbu klubbhus. Husk egen brikke hvis du er meldt på med det.

## **Lagledermøte**

Lagledermøte vil avholdes i klubbhuset kl. 10.00.

## **Premiering**

Klasse 8-10 år vil få utdelt premie ved målgang. For øvrige klasser vil det gjennomføres premieseremoni inne på klubbhuset ca 30 minutter etter siste målgang i de respektive klasser. Endelig tidsplan for premieutdeling publiseres når startlistene er klare 27.12.2022.

Full premiering i alle klasser i SIL-rennet.

Sammenlagtpremiering for Tour de Hedmarken foregår rett etter premiering i SIL-rennet.

## **Parkering**

Parkering på Gåsbu skistadion – kr 60. Betales med VIPPS til Strandbygda IL, vipps nr 126714. Egen innkjøring – følg skilting langs Gåsbuvegen.

## **Kontaktpersoner**

Rennleder: Kenneth Langsethagen tlf. 992 47 231, kenneth.langsethagen@gmail.com

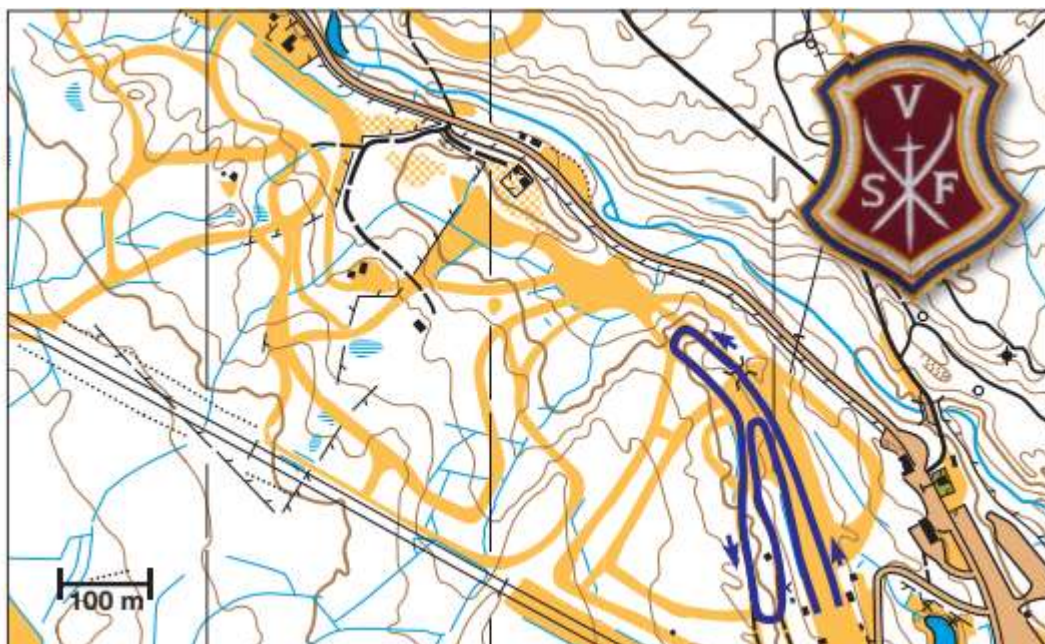
Sekretariat: Lene Faraasen tlf. 950 77 636, lenefaraasen@gmail.com

Løypesjef: Ulf Erik Strand tlf. 414 43 651

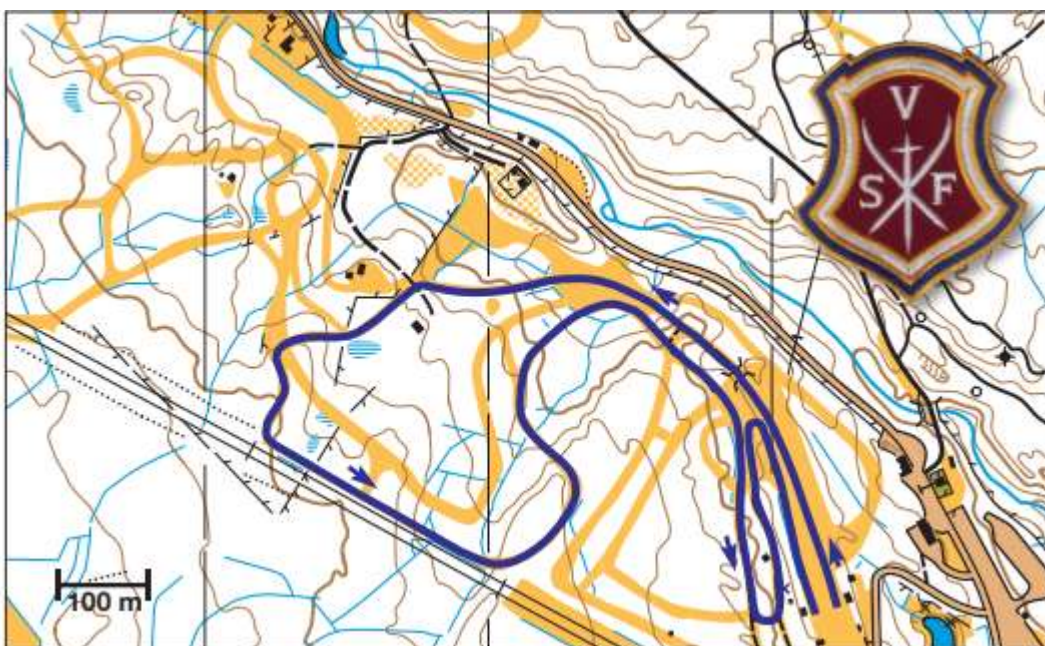
Sanitet: Kristine Gaarder tlf. 984 33 597

## LØYPEKART

1 KM (klasse: J/G 8-10 år)



2 KM



3 KM

