



STRANDBYGDA IL

VELKOMMEN TIL SIL-RENNET, TRYSILCUP 6 OG TOUR DE HEDMARKEN FINALE SØNDAG 11. FEBRUAR 2024!

SIL-rennet er en del av Tour de Hedmarken 2023-2024, samt Trysil cup, og gjennomføres i **fri stil med klassevis fellesstart**. Unntak for klassene 8 til 12 år som har **par-start**. De som ikke har deltatt i alle de øvrige rennene i Tour de Hedmarken, deltar i finalen på vanlig måte som et enkeltrenn.

Vi har i tillegg opprettet ett barneskirenn for klassene fra 1 – 7 år. Disse går i underkant av 1 km og starter enkeltvis. Påmeldingsavgiften for disse har vi satt til kun kr 40,- og alle som deltar vil få premie!

LØYPER

Løypene følger konkurranseløypene fra Gåsbu skistadion. Løypekart vil bli lagt ut i egne dokumenter.

Det blir satt spor de første 10-20 meterne hvor det ikke er mulighet for å skøyte.

700 m: Jenter og gutter 1 – 7 år (Barneskirennenet, ingen tidtaking)

1 km: J/G 8, 9 og 10 år

2 km: J/G 11 og 12 år

3 km: J/G 13 og 14 år

5 km: J/G 15, J/G 16, K17, K18, K19-20 og KSR

10 km (2X5 km): M17, M18, M19-20 og MSR

STARTTIDER (foreløpig plan, startlista gjelder)

Parstart (15 sek startintervall)

1100: J/G 8-12 år + FH stående

Enkeltsstart (15 sek startintervall)

1120: Barneskirennenet – jenter og gutter 1 – 7 år

Fellesstart (foreløpig plan)

11.45, 3 km G14.

11.55, 3 km G13.

12.05, 3 km J14 + J13

12.15, 5 km G16.

12.25, 5 km G15.

12.35, 5 km J16.

12.45, 5 km J15.

12.55, 5 km K17 + K18 + K19-20 + KS.

13.05, 10 km (2x5 km) M17 +M18.

13.15, 10 km (2x5 km) M19-20 + MS.

OPPVARMING

Vis hensyn til løpere som har startet da du varmer opp. Vær spesielt oppmerksom på at 3 og 5 km løypa krysser 1 km løypa rett før brua ved stadion.

PÅMELDING

Påmelding via arrangementet i iSonen innen **8.2.2024 kl. 23:55:**

[SIL-rennet 2024! TdH finale og TC6 | iSonen](#)

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

UTDELING AV STARTNUMMER OG BRIKKE OG KIOSK

Startnummer og leiebrikke deles ut til den enkelte utøver i sekretariatet inne på Gåsbu klubbhus fra kl. 0930. Husk egen brikke hvis du er meldt på med det.

Kiosken i klubbhuset er åpen fra kl. 0930.

LAGLEDERMØTE

Lagledermøte vil avholdes i klubbhuset kl. 10.00.

PREMIERING OG TIDSPUNKT FOR PREMIEUTDELING

Barneskirennen og klassene 8-10 år vil få utdelt premie ved målgang. For øvrige klasser vil det gjennomføres premieseremoni inne på klubbhuset.

Full premiering i alle klasser i SIL-rennet.

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

Plan for premieutdeling:

Kl. 1210 – J/G 11-12 år

Kl. 1225 – J/G 13-14 år

Kl. 1325 – J/G 15-16 år

Kl. 1355 – K17 år og eldre

Kl. 1425 – M17 år og eldre

PARKERING

Parkering på Gåsbu skistadion – kr 70. Betales med VIPPS til Strandbygda IL, vipps nr 126714. Bruk gjerne qr-koden til høyre.

Innkjøring – følg skilting langs Gåsbuvegen.



KONTAKTPERSONER

Rennleder: Kjell Arne Skaret tlf. 913 01 411, kjell.skaret@bga.no

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

Velkommen til SIL – RENNEN 2024!!

Hilsen alle oss i Strandbygda IL!