

Kvikne IL innbyr til

## **NØK-Cup Sprint lørdag 25.febr. og NØK-Cup Fellesstart søndag 26.febr. 2023**

Kretsrenn, men åpent for løpere fra andre kretser. Sprint lørdag og fellesstart søndag, for J/G13 og opp, de yngre går sprint. Løpene inngår i NØK-cupen (13-16 år).

**Oppmøte/arena** : Kvikne ski- /skiskytteranlegg, merket fra riksvei 3, ved Circle K Kvikne.

**Parkering**: Parkeringsplass ved stadion. Kr 50,- pr dag. Vipps #508946 kan benyttes.

**Rennkontor**: Åpner klokka 09.30. Startnummer hentes på rennkantor ved parkeringsplass senest 1 time før start. Startnummer som ikke blir levert tilbake faktureres med kr. 250,-

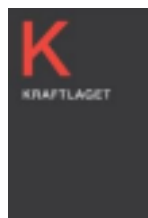
**Innskyting**: Kl. 10.00 – 11.45, begge dager.

**Start**: Første start kl 12.00, begge dager.

### **Klasser og Løpelengder lørdag, sprint:**

<b>Klasse</b>	<b>Distanse</b>	<b>Sløyfelengder</b>	<b>Skyting</b>
Gutter 10 år og yngre nybeg. Jenter 10 år og yngre nybeg. Gutter 11-12 år nybeg. Jenter 11-12 år nybeg.	3,0 km	0,5 km – 0,5 km -1 km	2 x ligg, stor blink, med anlegg
Jenter 11 år Gutter 11 år Jenter 12 år Gutter 12 år	3,0 km	1 km – 0,5 km -1 km	2 x ligg, liten blink, med anlegg
Jenter 13 år nybeg. Gutter 13 år nybeg.	3,5 km	1,5 km - 1 km – 1km	2 x ligg, stor blink, uten anlegg
Jenter 13 år Jenter 14 år Gutter 13 år Gutter 14 år	3,5 km	1,5 km – 1 km – 1km	2 x ligg
Jenter 15 år Jenter 16 år	4,0 km	1,5 km – 1 km – 1,5 km	2 x ligg
Gutter 15 år Gutter 16 år	4,5 km	1,5km – 1,5km – 1,5km	2 x ligg
Kvinner 17 Kvinner 18 år Kvinner 19år	6,1 km	2,3km-1,5km-2,3km	Ligg - stå

Menn 17 Menn 18 Menn 19 Kvinner 20-21 år Kvinner senior	6,9 km	2,3km - 2,3km - 2,3km	Ligg - stå
---	--------	-----------------------	------------



Menn 20-21 år Menn senior	9,9 km	3,3km - 3,3km - 3,3km	Ligg - stå
------------------------------	--------	-----------------------	------------

**Klasser og Løypelengder søndag, Sprint t.o.m. 12år, resten Fellesstart :**

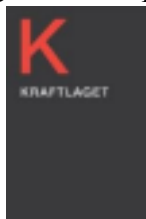
<b>Klasse</b>	<b>Distans e</b>	<b>Sløyfelengder</b>	<b>Skyting</b>
Gutter 10 år og yngre nybeg. Jenter 10 år og yngre nybeg. Gutter 11-12 år nybeg. Jenter 11-12 år nybeg.	3 km	0,5 km – 0,5 km -1 km	2 x ligg, stor blink, med anlegg
Jenter 11 år Gutter 11 år Jenter 12 år Gutter 12 år	3 km	1 km – 0,5 km -1 km	2 x ligg, liten blink, med anlegg
Jenter 13 år nybeg. Gutter 13 år nybeg.	4 km	1,5km - 1km - 1,5km	2 x ligg, stor blink, uten anlegg
Jenter 13 år Jenter 14 år Gutter 13 år Gutter 14 år	4 km	1,5km - 1km - 1,5km	2 x ligg
Jenter 15 år Jenter 16 år	4,5 km	1,5km - 1,5km – 1,5km	2 x ligg
Gutter 15 år Gutter 16 år	5,3 km	2,3km – 1,5km - 1,5km	2 x ligg
Kvinner 17 Kvinner 18 år Kvinner 19år	7,5 km	1,5km - 1,5km – 1,5km – 1,5km - 1,5km	Ligg – ligg – stå - stå
Menn 17 år Menn 18 år Menn 19 år Kvinner 20-21 år	9,9 km	2,3km - 1,5km - 2,3km - 1,5km - 2,3km	Ligg – ligg – stå - stå

Menn 20-21 år Kvinner sen.	11,5 km	5 x 2,3km	Ligg – ligg – stå - stå
Menn sen	14,5km	3,3 km - 2,3km - 3,3km - 2,3km - 3,3km	Ligg – ligg – stå -stå

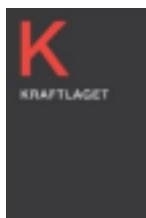
**Anlegg:** Skytebukker holdes av arrangøren, type K.G.Larsen, med tre høyde-trinn. Egne anlegg tillates ikke. Skytebukkene vil stå framme ved innskyting.

**Påmelding:** Kun online påmelding via [EQ Timing](#) Ordinær påmeldingsfrist tirsdag 21. febr. kl. 23.59. Etteranmelding på online-systemet inntil fredag 24. febr. kl. 23.59. Etter dette på mail til [skiskyting@kvikne.no](mailto:skiskyting@kvikne.no) evt sms til rennleder (913 87 762), eller ved direkte oppmøte på rennkontor løpsdagen innen kl. 10.30. Etteranmeldinger etter trekking av startlister er med forbehold om ledige startnummer. **OBS:** Ved påmelding etter ordinær frist tirsdag 21. febr, vil det bli avkrevd dobbel startkontingent for løpere 13 år og eldre. Lagene er selv ansvarlig for at lisens for løpere 13 år og eldre er betalt

**Tidtaking:** Det blir benyttet emiTag-tidtakerbrikke i alle klasser. Det er mulig å leie brikke på rennkontoret. For løpere 12 år og yngre er leien på kr. 25,- pr løp. For klassene 13 år og eldre



er leien av brikke på kr. 50,- pr løp. Brikkeleie betales kontant (eller pr Vipps #508946) på rennkontoret. Ikke innlevert leiebrikke faktureres med kr. 600,-



**Startkontingent:**

Senior kr. 170,-, junior kr. 140,-, jenter/gutter kr. 120,-. Ved påmelding etter ordinær frist vil det bli avkrevd dobbel startkontingent, for løpere 13 år og eldre.

**Premier:** Iflg. NSSF's reglement. Premiering vil foregå på stadion så raskt som praktisk mulig.

**Beverting:** Kiosk på arena kan bli mulig utendørs.

**Dusj/garderober:** Ingen dusj grunnet covid restriksjoner

**Overnatting:** Kvikne Fjellhotell & Kafé (tlf. 929 89 780)

**Info :** Internett, på adresse:

Kommer på kvikne.no under idre i løpet av dagen.

Her vil kontinuerlig oppdatert PM, Covid smittevernplan samt startlister og resultater legges ut.

**Kontaktperson :** Eystein Bekken tlf. 913 87 762

**Rennleder :** Eystein Bekken

**Standplassleder :** Leif Olav Nergaard

**TD lørdag :** Tynset IF

**TD søndag :** Tynset IF

Hjertelig velkommen