



## INVITASJON SOMMERLEKENE 2013

**ORKDAL IL** inviterer til Sommerlekene i Knyken skisenter 9.-11. august 2013

**Arena/adkomst:** Knyken skisenter, Fannrem i Orkdal kommune. Anlegget ligger ca 40 km fra Trondheim. Følg skilting fra E 39 "Knyken" i retning Kyrksæterøra.

**Sommerlekene** er et arrangement for jenter og gutter der det konkurreres i hopp, kombinert, langrenn og skiskyting.

Hopp	12-16 år (født 2002– 1998)
Kombinert	15-16 år (født 1999 og 1998)
Langrenn	15-20 år (født 1999- 1994)
Skiskyting	15-21 år (født 1999 og 1993)

### **Program hopp og kombinert**

For kombinert og hopp, se egen innbydelse

### **Program langrenn**

Fredag:	Sprint alle klasser. 1 km fristil. Prolog og finaler
Lørdag:	Enkeltstart J/G 15 og 16 år. 5 km klassisk
	Fellesstart K/M junior. 5/10 km klassisk
	Publikumsløp fellestart K/M senior. 5/10 km fristil
Søndag:	Enkeltstart J/G 15 og 16 år. 2,5 km fristil
	Enkeltstart K/M junior. 5/10 km fristil

### **Program skiskyting**

Fredag:	Sprintprogram alle klasser
Lørdag:	Normalprogram alle klasser



For detaljert program med tider og lagledermøter, se [www.orkdal-il.no](http://www.orkdal-il.no)

Det tas forbehold om endringer etter påmelding. Se [www.orkdal-il.no](http://www.orkdal-il.no)

### **Påmelding**

Online påmelding på [www.minidrett.nif.no](http://www.minidrett.nif.no) innen 2. august 2013. kl. 23.59. Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent. Siste mulige etteranmelding er mandag 5. august kl 23.59. Ved endringer kontakt Bernt Tungen på [bernt.tungen@gmail.com](mailto:bernt.tungen@gmail.com) eller tlf 90 60 44 17 for langrenn. For skiskyting kontaktes Edvar Hoston på [edvar.hoston@gmail.com](mailto:edvar.hoston@gmail.com) eller tlf 92 23 18 43.

### **Brikke**

Alle utøvere i langrenn og skiskyting skal benytte brikke. Hvis utøver glemmer brikke, kan den leies for kr. 50. Dersom man kommer til start uten brikke belastes utøver for kr. 200,-.

### **Rulleski og hjelm**

Deltakerne stiller med egne rulleski. Krav til hjul er type 2 hjul (Swenor eller tilsvarende). Swenor rulleski som selges i butikk med svarte gummihjul er 2-er hjul. Proski sine tilsvarende heter C2, Marwe sine heter "0-er hjul" og Dynasport har "2-er treningshjul". Fargesterke hjul, som oransje/grønne/gule/røde, er racinghjul og ikke 2-er hjul. Racinghjul er i PU materiale og har ofte hardhetsindikator som 78A, 82A. Det er påbudt med godkjent hjelm, og den skal være festet med stropp under haka. Modifisert hjelm vil ikke bli akseptert. Det blir kontroll på rulleskihjul og hjelm før start.

### **Startkontingent**

Startkontingent er kr. 100,- pr start. Etterfaktureres lagene.

### **Rennkontor i Knykstuggu**

Åpent fredag fra kl 10.00, lørdag fra kl 07.30 og søndag fra kl 09.00. Lagvis henting av startnummer.

### **Lisens**

Lagene er sjøl ansvarlig for at deltakerne har gyldig lisens. Engangslisens kan betales på rennkantor med kr 50,-.



### **Premieutdeling**

Premieutdeling blir fortløpende etter hver øvelse. Premiering etter gjeldende konkurransereglement for NSF og NSSF.

### **Garderober /dusj**

I Knykstuggu alle dager, samt på overnattingsstedene

### **Kafeteria og kiosk**

I Knykstuggu og andre plasser på arenaen alle dager.

### **Innkvartering**

Informasjon om hotell evt. annen innkvartering finner dere på [www.orkdal-il.no](http://www.orkdal-il.no)

### **Parkering / bobiler**

Se info på [www.orkdal-il.no](http://www.orkdal-il.no)

### **Regelverk**

I henhold til NSSFs og NSF's konkurransereglement

### **Rennledere**

Langrenn      Bjørn Inge Fossmo      [bjorn.inge.fossmo@fellesforbundet.org](mailto:bjorn.inge.fossmo@fellesforbundet.org)      41 61 99 50

Skiskyting      Egil Berdal      [eaberdal@online.no](mailto:eaberdal@online.no)      47 80 49 53

### **Teknisk delegerte**

Langrenn

Skiskyting      Bjarne Lund      [bjarne.lund@rindal.kommune.no](mailto:bjarne.lund@rindal.kommune.no)      91 16 55 49

Startlistene trekkes onsdag 7. August og legges ut [www.orkdal-il.no](http://www.orkdal-il.no) . Info om løyper/løypelengder/stadionkart /skivetabell og annet blir etter hvert lagt ut på våre nettsider. Følg med der!

ORKDAL IL ønsker alle velkommen til ei trivelig helg i Nye Knyken skisenter !