



## SOMMERLEKENE 2012

ORKDAL IL inviterer til Knyken skisenter 31. august- 2. september 2012

**Arena/adkomst:** Nye 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 2001 – 1997)  |
| Kombinert  | 15-16 år (født 1998 og 1997) |
| Langrenn   | 15-20 år (født 1998- 1993)   |
| Skiskyting | 15-16 år (født 1998 og 1997) |

### Program hopp og kombinert

Fredag: Trening i hoppbakkene. Startnummer må brukes ved trening. Treningsavgift kr 100,-

Lørdag: Spesielt hopprenn K 50 og K 68  
Rekrutthopprenn K10, K20 og K30  
Kombinert hopprenn K50/K68 og kombinert langrenn 3 km sprint

Søndag: Lagkonkurranse spesielt hopp. K 50/68. 5 stk pr lag. Krets- og mixlag  
Finale hoptreff lag etter seedingleste

### Program langrenn

Fredag: Sprint J/G 15 og 16 år. 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 fellesstart 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

Torsdag: Åpent for trening i løyper og standplass kl 16-19

Fredag: Sprintprogram. 4 km jenter og 5 km gutter

Lørdag: Normalprogram 6 km jenter og 7,5 km gutter

### **Offisiell åpning av Nye Knyken lørdag kl 12.30 – 13.30**

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 <https://minidrett.nif.no/> innen 20. august 2012 kl 23.59.

**Alle som melder seg på innen 1. august er med i trekningen av en Ipod til kr 1000.**

Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent. Siste mulige etteranmelding er 25. august kl 23.59.

Ved endringer langrenn/skiskyting kontakt Bernt Tungen på [bernt.tungen@gmail.com](mailto:bernt.tungen@gmail.com) eller

tlf 90 60 44 17. Ved endringer hopp/kombinert kontakt Endre Jacobsen på [endre@nett-system.no](mailto:endre@nett-system.no) eller tlf 92 44 49 49

Påmeldingslister legges ut på [www.orkdal-il.no](http://www.orkdal-il.no)

### Brikke

Alle utøvere i langrenn, kombinert 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 Swenor-2-er hjul 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 av hjelm og rulleskihjul før start.

### **Startkontingent**

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

### **Rennkontor i Knykstuggu**

Åpent under trening torsdag ettermiddag. Fredag fra kl 09.00, lørdag fra kl 07.30 og søndag fra kl 08.30. 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. Medaljer til de 3 beste, ellers 1/3-dels premiering. I rekrutthopprenn er det premie til alle. Alle deltakerne får deltakerpremie.

### **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 [orkdal-il.no](http://orkdal-il.no). For evt spørsmål:

Fredrik Evjen [fredrik.evjen@otts-as.no](mailto:fredrik.evjen@otts-as.no) eller tlf 90 64 15 35.

Kolbjørn Fuglås [kol-fug@online.no](mailto:kol-fug@online.no) eller tlf 90 72 04 75

### **Parkering / bobiler**

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

### **Regelverk**

I henhold til NSSFs og NSF's konkurransereglement

### **Rennledere**

|            |                 |  |             |
|------------|-----------------|--|-------------|
| Hopp       | Randi Kvernberg | <a href="mailto:r.kvernberg@boots.no">r.kvernberg@boots.no</a>                     | 48 99 71 67 |
| Langrenn   | Per Inge Ree    | <a href="mailto:per-inge.ree@meldal.kommune.no">per-inge.ree@meldal.kommune.no</a> | 4161 99 50  |
| Skiskyting | Egil Berdal     | <a href="mailto:eaberdal@online.no">eaberdal@online.no</a>                         | 47 80 49 53 |

### **Teknisk delegerte**

|            |                 |  |             |
|------------|-----------------|--|-------------|
| Skiskyting | Geir Ola Botnan | <a href="mailto:gobotnan@gmail.com">gobotnan@gmail.com</a>                       | 92 64 45 47 |
|            | Bjarne Lund     | <a href="mailto:bjl@rindal.kommune.no">bjl@rindal.kommune.no</a>                 | 91 16 55 49 |
| Langrenn   | Erik Andresen   | <a href="mailto:erik.andresen@skiforbundet.no">erik.andresen@skiforbundet.no</a> | 91 82 46 44 |

Startlistene trekkes onsdag 29. 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!**