



**Velkommen til**

# **Kjellmyrasprinten**

**17. januar 2010**



**Fri teknikk**

Velkommen til landsrenn i sprint på Kjellmyra. Rennet har tradisjonelt gått i romjula, men er i år flyttet til nyåret.

Frammøte: Idrettsplassen Kjellmyra.

Stilart: Fri teknikk

Løypelengde: 8 – 10 år: 400 meter  
11 og eldre: 700 meter

Løypebeskrivelse: Løypa er i år lagt litt om for å sikre løperne mulighet for tøffere dueller mot slutten av traseen. I tillegg vil dette gjøre løypa enda mer publikumsvennlig. Start og mål ved fotballbane. Kort løype har en stigning på ca 6 meter, mens lang løype har stigning på i overkant av 10 meter. Stigningene er relativt korte og bratte. De eldste klassene går stigningene to ganger i finalen (løypelengde finale blir da ca 1200 meter).

Første start: Kl. 11.00

Organisering av løpet: Alle løpere får gå to ganger, prolog og finaler. I rangerte klasser blir finaleheatene satt sammen etter rangering fra prologen, mens finaleheatene i de urangerte klassene blir satt sammen etter loddtrekning. Finalene starter så raskt som mulig etter prologen.

Startintervall prolog: 15. sekunder

Påmelding: Påmelding på internett. Standard påmelding på [MinIdrett.no](http://MinIdrett.no). Der finner du Kjellmyrasprinten.

Etteranmelding: Etteranmelding fram til kl. 10.00 mot tillegg i startkontingenten etter NSF's satser.

Startkontingent: Jenter/gutter 8-16 år kr. 90,-  
Junior 17-20 år kr. 105,-  
Senior kr. 120,-

Faktura for startkontingent vil bli ettersendt de respektive klubber.

Lisens:	Løpere som har fylt 13 år skal ha gyldig lisens. Engangslisens kan løses ved henting av startnummer.
Premier:	Premiering følger NSF's reglement. Premieutdeling vil foregå fortløpende etter at resultatene for hver klasse er klare.
Garderobe/dusj:	Det er garderobe med dusj ved start.
Servering:	Kiosk og kantine i målområdet. God utsikt til løypa fra kantine.
Rennleder:	Virgil Rundberget. Tlf: 62 95 84 22 / 413 16 833
Startlister/ Resultater:	Legges ut på: <a href="http://www.kjellmyra.no">www.kjellmyra.no</a>

## Hvor er Kjellmyra?

Kjellmyra ligger i Åsnes kommune, midt i Solør, mellom Kongsvinger og Elverum.

Kjør riksveg 20, 55 km nordover fra Kongsvinger eller 45 km sørover fra Elverum. Når du kommer til Flisa sentrum tar du nordøstover i rundkjøring på riksveg 206. Fire kilometer fra Flisa ligger Idrettsplassen på Kjellmyra. Parkering på anviste plasser.

