INVITASJON TIL OPE VAKSDALS-MEISTERSKAP I LANGRENN, FRI TEKNIKK

PÅ NESHEIM, EKSINGEDALEN SØNDAG 19. MARS 2023 KL. 13.00

Rennet går i fri teknikk. Det blir også køyrt klassisk-spor.

Tidspunkt: søndag 19. mars klokka 13.00 på Nesheim

Det blir konkurrert i:

-vanlege klassar, gutar og jenter, kvinner og menn

-trim kvinner og menn

-miksklasse alle aldrar: For alle som vil gå utan tidtaking, med valfri løypelengd. Du går i mål når du synes du har gått langt nok.

Påmeldingsfrist: laurdag 18. mars kl. 20.00

Startkontigent: kr. 50,- for barn, kr. 100,- for vaksne  
Påmelding til [magnanes@online.no](mailto:magnanes@online.no) / 97588303  
Kontingent kan betalast til kontonr. 3480.16.50734 eller med VIPPS (512900), merk då betaling med «VM friteknikk»  
Påmelding etter frist mot ei ekstraavgift på kr. 50,-

Løypelengder: (J = jenter, G = gutar)

|  |  |
| --- | --- |
| Aldersklasse | Løypelengde |
| J og G under 7 år | kort løype |
| J 7, G7, J8, G8 | 1 km |
| J9, G9, J10, G10, J11,G11 | 2 km |
| J12, G12, J13, G13, J14, G14, J 15, J 16 | 3 km |
| G15, G16 | 5 km |
| Trim damer | 3 km |
| Trim menn | 4 km |
| Junior jenter 17-19 år | 4 km |
| Junior menn 17-19 år | 10 km |
| Senior damer | 5 km |
| Senior menn | 10 km |
| Mixklasse | Valfri løypelengd |

Det blir premieutdeling og kiosk på Nesheim etter rennet.

Eksingedalen IL

Anna Bergo, leiar Magnar Nese, leiar skigruppa