****

**INNBYDELSE TIL SONERENN MANNDALEN UIL**

**Lørdag 16. mars 2019 kl. 12.00 på Fossen skistadion.
Inklusive barneskirenn kl. 11.00 og Tomannsstafett ca. kl. 13.30.**

Manndalen UIL har den glede til å invitere til sonerenn i fristil.

I forkant av sonerennet, vil det også bli arrangert et barneskirenn for de mellom 0-7 år med start kl. 11.00. Etter sonerennet ca kl. 13.30 arrangerer vi også en Tomannstafett.

**Påmelding:**

Barneskirenn ved start. Fra kl.10.30.

Sonerenn gjennom www.minidrett.no NB: Frist innen onsdag 13.03. innen kl. 24:00
Tomannsstafett på e-post til bernt.lyngstad@gmail.com

**Sonerenn: fristil**

**Klasser:** Start kl: 12:00

1 km: J/G 8-10 år Individuell start

2 km: J/G 11-12 år Individuell start

3 km: J/G 13-14 år Fellesstart.

5 km: J/G 15-16 år Fellesstart

5 km: K17/18 år, KS, og KV. Fellesstart

10 km: M18 år/M17 år, M19/20 år, MS, MV, KS, KV. Fellesstart

**Tomannsstafett: Start kl. 13.30
Klasser:**
8-10 år: 2X2x 500 M
11-12 år: 2X3x500 M
13-16 år: 2X3x800 M
17-eldre: 2x3x1000 M

Startkontingenter pr deltager:

Barneskirenn kr. 50,-

Jenter og gutter fra 8 - 16 år kr. 100,-

Juniorer 17 – 20 år kr. 115,-

Seniorer: kr. 130,-

Brikkeleie: Quicktiming. Brikke lånes av MUIL.

Løpere over 13 år må ha gyldig skilisens. Ellers må engangslisens 150 kr løses før start.

**Matservering:**

Salg av mat og kioskvarer på Manndalen skole.

**Rennkontor:**

Manndalen skole. Startnummer utleveres klubbvis på rennkontoret fra kl. 10:30
Startnummer Tomannsstafett utleveres fra tidtakerbygning (gul) mellom rennene.

**Rennleder:**

Bård Gunnar Hansen, mobil: 90808366, e-post: bard.gunnar.hansen@gmail.com

**Tidtakingsleder:**

Bernt Isaksen Lyngstad. mobil: 48159595 e-post: bernt.lyngstad@gmail.com.

**Dusj/garderobe på Manndalen skole, gymsal.**

**Premiering:**

Barneskirenn premieres fortløpende ved målgang.

Full premiering sonerenn og Tomannsstafett på Manndalen skole etter rennene.

Manndalen UIL ved skirgruppa ønsker dere velkommen.