



## INNBYDELSE TIL SØR-AURDAL RENNET 2010

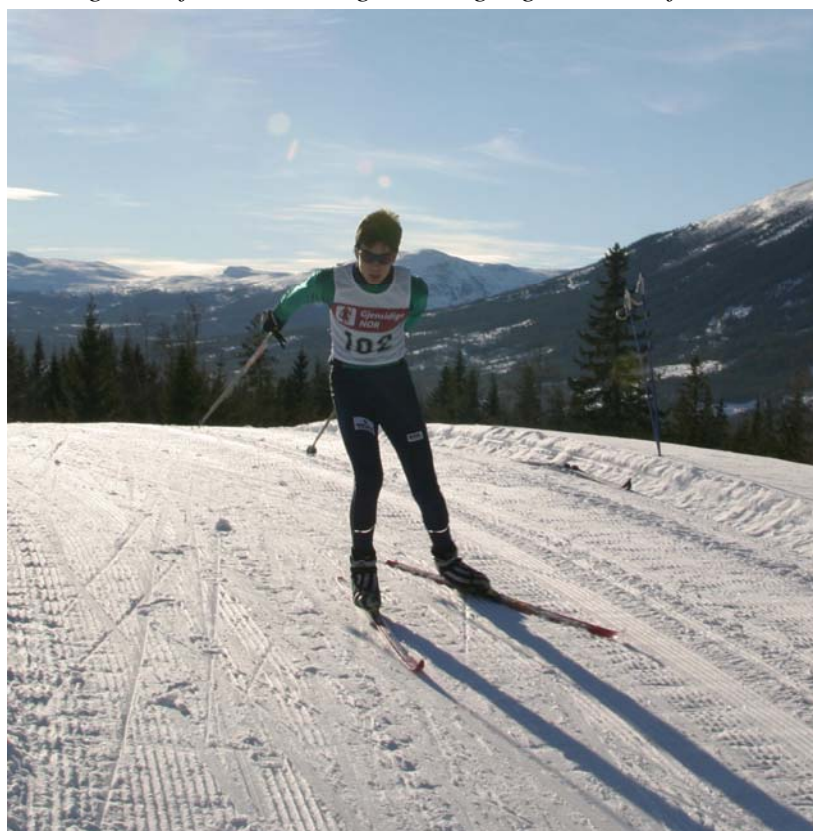
**Idrettslagene Hedalen, Bagn, Begna og Begnadalen  
Inviterer til krets og landsrenn i fristil langrenn,  
Sør-Aurdalrennet den 9. januar 2010 kl 1200.**

**Sted: Hedalen i Valdres,** lysløype ved Hedalen skole, se kart neste side.

### **Klasser/ distanser:**

|                  |        |  |               |        |
|------------------|--------|--|---------------|--------|
| Jenter 8 år      | 1,2 km |  | Gutter 8 år   | 1,2 km |
| Jenter 9 år      | 1,2 km |  | Gutter 9 år   | 1,2 km |
| Jenter 10 år     | 1,2 km |  | Gutter 10 år  | 1,2 km |
| Jenter 11 år     | 2,0 km |  | Gutter 11 år  | 2,0 km |
| Jenter 12 år     | 2,0 km |  | Gutter 12 år  | 2,0 km |
| Jenter 13 år     | 2,5 km |  | Gutter 13 år  | 2,5 km |
| Jenter 14 år     | 2,5 km |  | Gutter 14 år  | 2,5 km |
| Jenter 15 år     | 5,0 km |  | Gutter 15 år  | 5,0 km |
| Jenter 16 år     | 5,0 km |  | Gutter 16 år  | 5,0 km |
| Jenter 17 år     | 5,0 km |  | Gutter 17 år  | 5,0 km |
| Kvinner 18 år    | 5,0 km |  | Menn 18 år    | 5,0 km |
| Kvinner 19-20 år | 5,0 km |  | Menn 19-20 år | 7,5 km |
| Kvinner Senior   | 5,0 km |  | Menn Senior   | 7,5 km |

*Rennet arrangeres i flott skiterreng ved inngangen til Vassfaret*



**Påmelding:** Online påmelding via NSF's terminliste, internettadresse:  
<http://www.skiforbundet.no>, innen onsdag 6. januar 2010 kl 2359.

**Startkontingent:** Etter skiforbundets retningslinjer, kr 90,-/ kr 105,-/ kr 120,-.  
Beløpet etterfaktureres klubbene.

**Rennkontor:** Hedalen skole

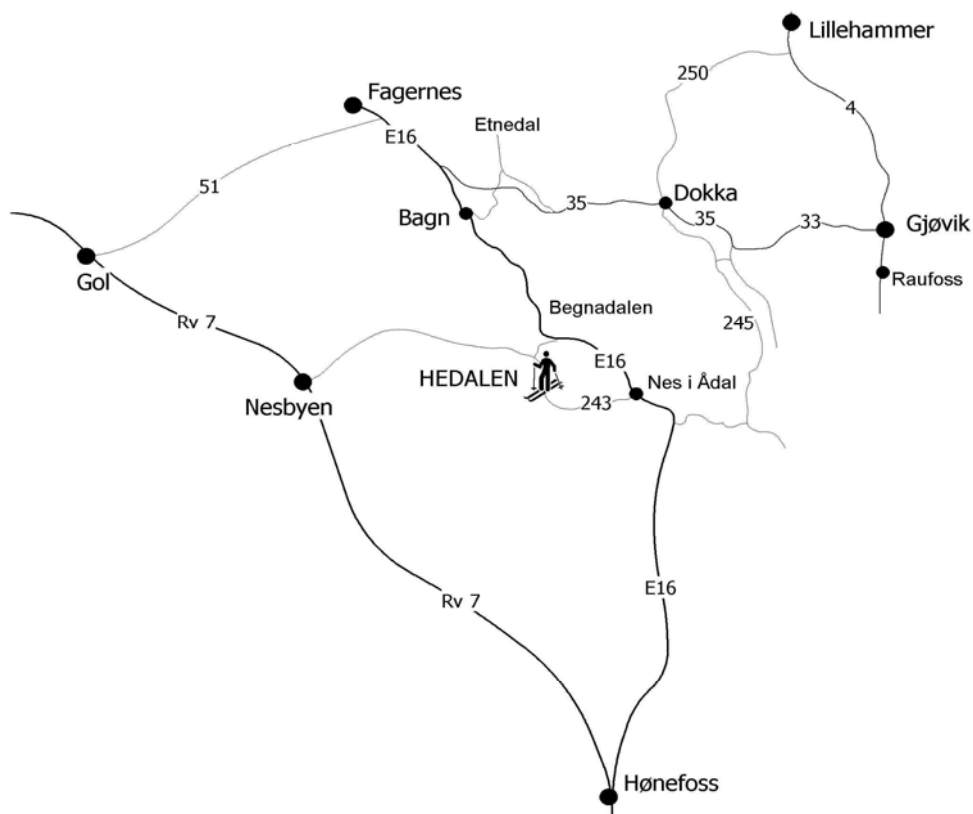
**Startnummer:** Klubb/lagvis utdeling på rennkantor fra kl 0900 renndagen.

**Premiering:** I gymsalen på Hedalen skole etter rennet.

**Garderober:** Hedalen skole.

**Startlisens:** Alle løpere må ha NSF's lisens fra og med den **dato** man fyller 13 år.

**Rennleder/kontaktperson:** Kai Holmen, tlf: 41 52 30 75, e-mail: kai.holmen@nor-reg.com



**Avstander fra Hedalen til (ca) :**

|              |        |
|--------------|--------|
| Hønefoss:    | 70 km  |
| Fagernes:    | 65 km  |
| Dokka:       | 80 km  |
| Nesbyen:     | 45 km  |
| Oslo:        | 120 km |
| Gjøvik:      | 110 km |
| Lillehammer: | 135 km |