

Trippelrenn sesongen 2014

Trippelrenn går på tirsdager. Påmelding fra kl 18.00, **start kl 18.30.**

Dato	Stilart	Ansvarlige møter 17.45.	
Avlyst	Fristil	Erling Greftegreff Kari Stensrud Per Ivar Ekeren	Odd Solbakken Reidun Kittelsrud
Avlyst	Klassisk	Iver Prestkvern Tone Bækken Robert Aaserud	Lise Dynna Kari Ingebretsen
Avlyst	Fristil	Kristin Woxen Silje Stokke Hans Olav Velsand	Arne Sonflå Tron Johan Stubberud
28. jan.	Klassisk	Marianne Haugtvedt Sissel Greftegreff Steinar Hagaseth	Are Færøvig Inger Bjørlien
04.febr.	Fristil	Bjørn Stubberud Paul Næss Katarina Færøvig	Frode W. Wilhelmsen Hanne Berg
11. febr.	Klassisk	Iver Prestkvern Elin Stubberud Lars Kristian Helmen	Anders Stensrud Trude Wilhelmsen
18.febr.	Fristil	Solveig Grinder Anne Cathrine Heier Karin Stubberud	Per Ivar Ekeren Ola Solbakken
04. mars	Klassisk	Viktor Støen Jan Hvinden Nina Solbakken	Vivi-Ann B. Aaserud Ole Christian Syvertsen
11. mars	Fristil	Bjørn Stubberud Marianne Haugtvedt Bjørn Myhrer	Iver Gamme Hege Velsand
16. mars	Klubbmesterskap	Skigruppa VGIL	
18. mars	Klassisk	Kristin Woxen Brede Grinder Rolf Wøien	Kjersti W. Støen Ragnar Solheim
25.mars	Fristil	Erling Greftegreff Gro Anita Hagaseth Vigdis Hellerud	Birgithe Gamme Gudbrand Helmen
April	SKIAVSLUTNING/PREMIEUTDELING		

Hvis ikke datoen passer **MÅ** hver enkelt bytte internt eller skaffe stedfortreder.

HUSK!!

De oppsatte på hvert trippelrenn tar med 1 liter vaffelrøre **HVER**

Viktor Støen tar med varmt og kaldt vann til løperdrikke.

Arbeidsoppgaver i forbindelse med trippelrennene

Vaffelsteking og kiosksalget

1 fast person for hele kvelden

Kiosksalget starter så snart som mulig etter at påmeldingen har startet. Salget avsluttes etter at de eldste har kommet inn igjen fra treningsrunden etter trippelrennet. Kassa telles opp samlet og skjemaet for opptelling av kassa og utregning av kiosksalget. I skihytta skal det finnes sukker, syltetøy og flytende melange til vaffelstekningen i tillegg til krus og tørkeruller.

Gi beskjed hvis det er noe som mangler eller noe det begynner å bli lite igjen av.

Påmelding og utdeling av startnumre

1 person

Startnumre til deltakere i klassene 0-7 år deles ut fortløpende og nr noteres på startlistene. Har ikke personen deltatt tidligere registreres navn, fødselsår, foresattes navn og gjerne epost-adresse.

Utdeling av startnumre (start på ny hel 10'er-serie, f eks 40) til 8 år og eldre skjer etter at det er satt opp startlister for alle klassene. Speaker sier opp navn og startnr.

Husk å rullere på hvilken rekkefølge de starter i fra gang til gang slik at de ikke starter i samme rekkefølge hele sesongen. Se gjerne startlista fra forrige gang.

Påmeldingsavgiften er kr 25,- pr renn for alle aldersklasser.

Starten

1 person

De yngste går ut med 30 sekunders mellomrom og 1. startende går ut kl 18.30.

Stoppeklokka startes sammen med en person fra målområdet når 1. person i jenter klasse 8år starter. Startklokka, stoppeklokke og batterier finnes i skihytta.

Målområdet

2 personer

Det skal være 1 person ved mål og ta imot **ALLE** som går i mål. Når de som går på tid kommer i mål noterer den ene slutt-tider og den andre startnummeret. Lister med skriveunderlag og penner (blyant er å foretrekke når det er kaldt). Stoppeklokka startes sammen med starteren når 1. person i jenter klasse 8 år starter.

Tider kan regnes ut på eget skjema og tiden for hver enkelt løper skrives så på startlista (for klasse 8 år og høyere) og legges ut på nettet så snart den er klar.

Drikke til de som har gått renn