

Trippelrenn sesongen 2015

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

Dato	Stilart	Ansvarlige møter 17.45.	
6. jan.	Fristil	Iver Prestkvern Erling Greftegreff Per Ivar Ekeren	Odd Solbakken Reidun Kittelsrud
13. jan.	Klassisk	Viktor Støen Paul Næss Robert Aaserud	Lise W. Dynna Kari Ingebretsen
20. jan.	Fristil	Kristin Woxen Silje Stokke Hans Olav Velsand	Arne Sonflå Karin Stubberud
27. jan.	Klassisk	Marianne Haugtvedt Sissel Greftegreff Tron Johan Stubberud	Iver Gamme Inger Bjørlien
3. feb.	Fristil	Bjørn Stubberud Paul Næss Katarina Færøvig	Frode W. Wilhelmsen Hanne Berg
10. feb.	Klassisk	Are Færøvig Elin Stubberud Arne Sonflå	Reidun Kittelsrud Trude Wilhelmsen
17. feb.	Fristil	Solveig Grinder Per Ivar Ekeren Karin Stubberud	Lars Kristian Helmen Ola Solbakken
	Vinterferie		
3. mars	Klassisk	Iver Prestkvern Nina Solbakken Tone-Lise Rundhaugen	Are Færøvig Lise W. Dynna
7. mars	Klubbmesterskap	Skigruppa VGIL	
10. mars	Fristil	Marianne Haugtvedt Lars Kristian Helmen Inger Bjørlien	Ragnar Solheim Hege Velsand
17. mars	Klassisk	Kristin Woxen Brede Grinder Rolf Wøien	Kjersti W. Støen Iver Gamme
24. mars	Fristil	Solveig Grinder Hans Olav Velsand Gudbrand Helmen	Birgithe Gamme Hanne Berg
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