



Rustad I.L. - Langrenn

www.rustad-idrettslag.no



Klubbmesterskapet 2006

19. mars 2006

Klasser, starttider og løypelengder

<u>Klasser</u>	<u>Startnr.</u>	<u>Starttid</u>	<u>Runder / km</u>
Jenter / gutter 2000-2005	1-19	12.00.00	1 runde / 500 m

J / G 2000 – 2005 går 1 runde. Stilart er valgfritt

<u>Klasser</u>	<u>Startnr.</u>	<u>Starttid</u>	<u>Runder / km</u>
Gutter 1999	20-49	12.05.00	2 runder / à 500 m
Jenter 1999	50-79	12.06.00	2 runder / à 500 m
Gutter 1998	80-109	12.15.00	2 runder / à 500 m
Jenter 1998	110-139	12.16.00	2 runder / à 500 m
Gutter 1997	140-159	12.30.00	2 runder / à 1 km
Jenter 1997	160-189	12.31.00	2 runder / à 1 km
Gutter 1996	190-219	12.45.00	2 runder / à 1 km
Jenter 1996	220-239	12.46.00	2 runder / à 1 km

J / G 1999-1996. Første runde er klassisk, andre runde er friteknikk.
Alle må bruke samme par ski, men stilart kan / skal byttes halvveis.

<u>Klasser</u>	<u>Startnr.</u>	<u>Starttid</u>	<u>Runder / km</u>
Gutter 1995	240-259	13.00.00	2 runder / à 1 km
Jenter 1995	260-279	13.01.00	2 runder / à 1 km
Gutter 1994	280-299	13.15.00	2 runder / à 1 km
Jenter 1994	300-319	13.16.00	2 runder / à 1 km

J / G 1995 - 1994. Første runde er klassisk, andre runde er friteknikk.
Alle må bruke samme par ski, men stilart kan byttes halvveis.

<u>Klasser</u>	<u>Startnr.</u>	<u>Starttid</u>	<u>Runder / km</u>
Gutter 1992	320-339	13.30.00	2 runder / à 1,5 km
Gutter 1993	340-359	13.31.00	2 runder / à 1,5 km
Jenter 1992	360-369	13.32.00	2 runder / à 1,5 km
Jenter 1993	370-389	13.33.00	2 runder / à 1,5 km
Damer veteran	390-439	13.34.00	2 runder / à 1,5 km

*J / G 1992-1993 / damer veteran. Første runde er klassisk, andre runde er friteknikk.
Alle bytter ski halvveis. (Duathlon)*

<u>Klasser</u>	<u>Startnr.</u>	<u>Starttid</u>	<u>Runder / km</u>
Jenter / Gutter 1990-1991	440-469	13.50.00	2 runder / à 2 km
Jenter junior	470-479	13.50.00	2 runder / à 2 km
Damer senior	480-489	13.50.00	2 runder / à 2 km
Gutter junior	490-509	14.00.00	4 runder / à 2 km
Menn senior	510-519	14.00.00	4 runder / à 2 km
Menn veteran	520-600	14.00.00	2/4 runder / à 2 km

*Første / (andre) runde er klassisk, andre (tredje / fjerde) runde er friteknikk.
Alle bytter ski halvveis (etter 1 eller to runder). (Duathlon)*

Familiestafetten starter ca. kl. 14.45

Vennlig hilsen
Arr. komiteen