



Ski/skiskyting i sentrum

29.8.2009



Det vil bli skiskyting/langrenn den 29. aug ved Mo-senteret

1. Mulighet å se de "lokale" heltene i sin gren: skiskyting eller langrenn.
2. Muligheter for å prøve skiskyting
3. Action på nært hold



Rulleski løp for langrenn





Program:

Langrenn alltid først, så skiskyting

09.00 -10.00 Innskyting

10.00 Start Prolog

15 sek startintervall for Langrenn

30 sek startintervall for Skiskyting

13-16 år først, junior og senior sist

Aldersbestemt 13-16 år: 3 runder á ca 700 m

Junior og Senior: 3 runder á ca 1400 m

Tidsstraff 10 sek legges til pr bom (blir lagt til etter målgang)

11.00 – 12.15 Friskyting for publikum 8 år ⇒

12.30 Start heat

Aldersbestemt: 2 runder á 700 m (starte med skyting)

Junior/Senior: 3 runder á 700 m

Tidsstraff – stå 10 sek på matte pr bom.

13.30 Finale heat

aldersbestemt først og junior/senior sist

14.00 slutt