**FRISTAFETTEN - lagoppstilling NB: Skal leverast inn ferdig utfylt til sekretariatet før start**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Startnr.** | **Klubb** | **Klasse** | | **Startnr.** | **Klubb** | **Klasse** | |
| **Etappe:** rekrutt/ g+j/ m+k | **Namn** | **Fødselsår** | **Heilårs-**  **lisens**  **ja/nei** | **Etappe:** rekrutt/ g+j/ m+k | **Namn** | **Fødselsår** | **Heilårs-**  **lisens**  **ja/nei** |
| **1** 150/ 400/600 |  |  |  | **1** 150/ 400/600 |  |  |  |
| **2** 150/  200/300 |  |  |  | **2** 150/  200/300 |  |  |  |
| **3** 150/ 350/750 |  |  |  | **3** 150/ 350/750 |  |  |  |
| **4** 150/ 300/1500 |  |  |  | **4** 150/ 300/1500 |  |  |  |
| **5**  -560/560 |  |  |  | **5**  -560/560 |  |  |  |
| **6**  -  200/200 |  |  |  | **6**  -  200/200 |  |  |  |

# Generelle reglar:

* ein løpar kan delta i fleire klassar om han/ho tilfredstiller krava til klassen. F.eks. kan ein 15-17 åring delta i både miks 11-17, junior og senior.
* ein 11-14 åring kan først løpe i jente/guteklassen og deretter i miksklassen
* ein rekrutt (10 år og yngre) kan kun delta i rekrutt miks
* ein løpar kan ikkje springe to etappar på same lag i same klasse, ei heller springe ein etappe på 1-laget og deretter på 2-laget i same klasse.
* ein løpar som er 14 år og yngre kan ikkje delta på lag i junior eller seniorklassen, ei heller i bedriftsklassen.
* klubbane er ansvarlege for å betale inn eingangslisens (kr.15,- pr. løpar) for dei (13 år og eldre) som ikkje har heilårslisens.
* NB: det er ingen lisenskrav for bedriftsklassane og rekrutt miks