



# Tour de Ofoten 2017

*Rått – vilt – spektakulært*



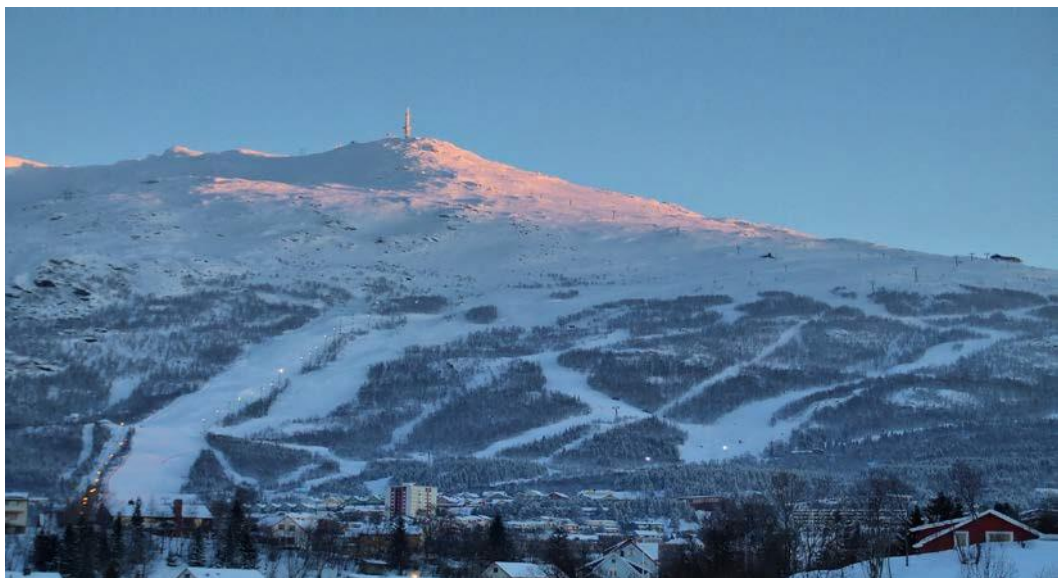
## Velkommen til 3-dagers sonerenn på ski (åpent for alle)

Tour de Ofoten (TdO) er et samarbeid mellom skiklubbene Bjerkvik IF ski, Fjell skilag, Narvik skiklubb og våre sponsorer. Dette er første gang det arrangeres, og målet vårt er å lage en artig og variert skikonkurranse som utfordrer teknikk, balanse og kondisjon. Vi kårer den mest komplette langrennsløper gjennom tre varierte og artige konkurranser.

## TdO-rennene

|                          |                          |                                 |                       |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| Fredag 24.mars kl. 18:00 | <b>Bjerkvikrennet</b>    | Fristil distanserenn i lysløype | Bjerkvik              |
| Lørdag 25.mars kl. 12:00 | <b>Fjellsprinten</b>     | Klassisk langrennssprint        | Trøsseemark, Skånland |
| Søndag 26.mars kl. 09:00 | <b>Narvikfjellet opp</b> | Jaktstart i fristil             | Narvik                |

\* **Obs! Husk å stille klokka natt til søndag 26.mars ☺**



## Informasjon om påmelding

For påmelding til touren, har vi samlet alle renn i TdO på et sted.

Gå inn på Min Idrett [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) logg deg på (eller lag en ny bruker) og søk etter Tour de Ofoten. TdO avvikles som tre separate renn, så det vil være mulig og kun velge enkeltrenn, men for å konkurrere i sammendraget i Touren må man være påmeldt alle renn i aktuell aldersklasse.



## Overnatting og logistikk

Det tilbys overnatting på Bjerkvik skole fredag til søndag. Kr 100,- pr person pr døgn. Klubbvis bestilling av overnatting gjøres innen 21.mars til Kai Holmer, tlf 48 01 57 11, [kaiholmer@gmail.com](mailto:kaiholmer@gmail.com).

Rennkontor/sekretariat, løypekart, smøreplasser, dusj og garderobe, kafeteria og speakertjeneste er tilgjengelig på hvert arrangementssted.

## Regler og premiering

Alle rennene i Tour de Ofoten (TdO) er hver for seg ordinære sonerenn i NSF's terminliste, hvor arrangørklubb og rennleder har ansvaret for gjennomføring. Hvert renn har egen premiering etter NSF's bestemmelser.

For å delta i TdO-sammendraget, må løperen delta og fullføre i samtlige tre renn. Tellende klasser i TdO er f.o.m. 11 år (*født i 2006 eller tidligere*). Siste renn er finale og gjennomføres som jaktstart basert på sammenlagttider fra de to første TdO-rennene. For 8 til 12 år er det ikke jaktstart, men ordinær intervallstart. Sammenlagt resultatliste blir summen av de enkelte renntider. Dersom et renn avlyses, gjelder best av de renn som gjennomføres.

Forutsetninger for beregning av klassevis sammenlagt resultatliste for TdO:

### 1. Bjerkvikrennet

Individuellstart fristil.

Deltakernes sluttid teller i sammendraget.

### 2. Fjellsprinten

Klassisk sprint etter "Kiruna-modellen" (alle går prolog og finaleheat). Tiden fra prologen teller i TdO sammendraget (man må gå finalen for å fullføre rennet). Se detaljer under Fjellsprinten

### 3. Narvikfjellet opp

TdO-finale: Fra 8 til 12 år er det ikke jaktstart, men ordinær intervallstart. Ingen rangering av klassene J/G 8-10år. Jakstart fristil fra 13 år til senior, hvor første TdO-løper i mål for hver klasse vinner Touren sammenlagt i sin klasse. Fellesstart for de som er 1 minutt bak eller mer etter de som leder TdO-klassene. Gjelder også de som ikke har gjennomført Bjerkvikrennet og/eller Fjellsprinten.

Premier for TdO sammenlagt 1, 2 og 3 plass (11 år og opp). Pokal for beste tid i slalåmbakken i Narvik i J/G 11-12 år, J/G 13-14 år, H/D 15-Senior. I tillegg trekkes gavekort og flotte premier blant alle deltakerne som fullfører alle rennene i TdO. Obs! Man må være tilstede for å motta trekkepremier

## Startlister og resultatlister

[www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no)

## Kontaktpersoner og TdO-jury

|                  |                  |             |                                                                  |
|------------------|------------------|-------------|------------------------------------------------------------------|
| Bjerkvik IF ski: | Anne Lise Nylund | 41 50 22 31 | <a href="mailto:nybingen@online.no">nybingen@online.no</a>       |
| Fjell skilag:    | Sveinung A. Ims  | 91 11 19 49 | <a href="mailto:fjellskilag@gmail.com">fjellskilag@gmail.com</a> |
| Narvik skiklubb: | Bjørn Ramsland   | 90 83 77 90 | <a href="mailto:b@ramsland.no">b@ramsland.no</a>                 |

## Vel møtt til en artig skihelg i Ofoten!

Komplett informasjon om TdO er tilgjengelig på terminlista når påmelding åpner.

# Tour de Ofoten

## Bjerkvikrennet

### Fredag 24. mars kl 18:00

Bjerkvikrennet er åpningsrennet og renn 1 av 3 i Tour de Ofoten.  
Rennet arrangeres i Bjerkvik skianleggs lysløype og går i fristil.

| Klasser og distanser:         |               |                |
|-------------------------------|---------------|----------------|
| G/J 8-10 år                   | 1 km fristil  | Intervallstart |
| G/J 11-12 år                  | 2 km fristil  | Intervallstart |
| G/J 13-14 år                  | 3 km fristil  | Intervallstart |
| G/J 15-16 år, K17-18, K Vet.  | 6 km fristil  | Intervallstart |
| K19-20, K Sen. M17-18, M Vet. | 9 km fristil  | Intervallstart |
| M19-20, M Sen.                | 12 km fristil | Intervallstart |

**Påmelding:** NSF's terminliste på [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no) eller direkte via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no).  
Påmeldingsfrist onsdag 22. mars kl. 23.59.

**Etterpåmelding:** Belastes dobbel startkontigent.

**NSF lisens:** Alle løpere over 13 år må ha betalt NSF-lisens. Evt. betale engangslisens på rennkontor.

**Startkontigent:** Etter NSF sine satser. Startkontingent faktureres etterskuddsvis til hver klubb.

**Startnummer/brikker:** Det benyttes startnummer med integrert brikke. Egen brikke skal ikke benyttes.  
Startnummer utdeles på rennkontoret i Bjerkvik før rennet. Vær ute i god tid!

NB! Løpere bruker samme startnr på alle tre renn. Ta godt vare på startnr! For etterpåmeldte løpere eller for løpere som bare går dag 2 og/eller 3 deles startnr ut på rennkontor hos Fjell eller Narvik.

**Startlister:** Legges ut på [www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no)

**Premiering:** G/J 8-14 år premier til alle. G/J 15-senior 1/3 premiering.

**Arena:** Bjerkvik skianlegg

**Rennkontor:** Klubbhus Bjerkvik IF

**Rennleder:** Øystein Flygel

**Parkering:** God parkering ved Bjerkvik idrettshall

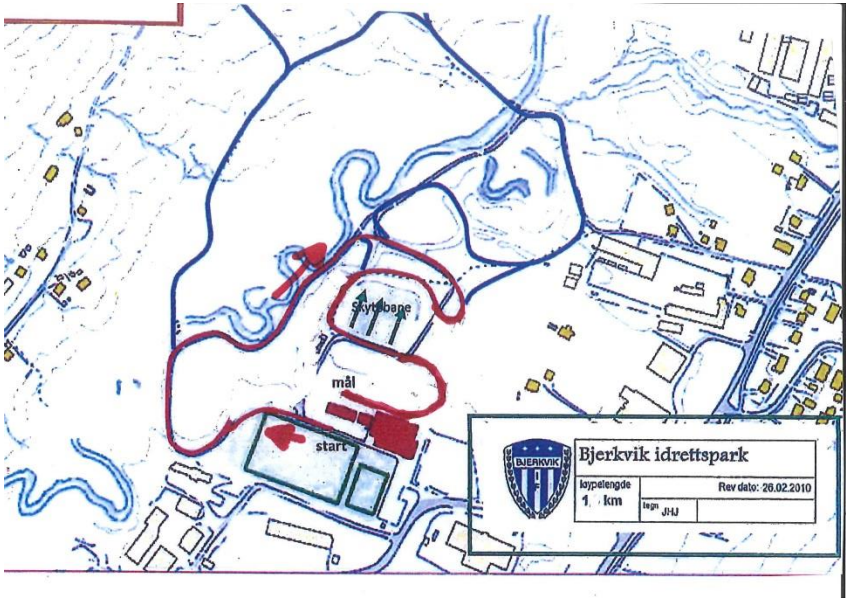
**Kafeteria og premieutdeling:** Gymsalen på Bjerkvik skole. Det lille kjøkken serverer **Lasagnebueft etter rennet i gymsalen, 99,- pr/pers.** Klubbvis bestilling av Lasagnebueft gjøres innen 21.mars til Kai Holmer, tlf 48 01 57 11, [kaiholmer@gmail.com](mailto:kaiholmer@gmail.com).

**Dusj/garderober:** Bjerkvik idrettshall

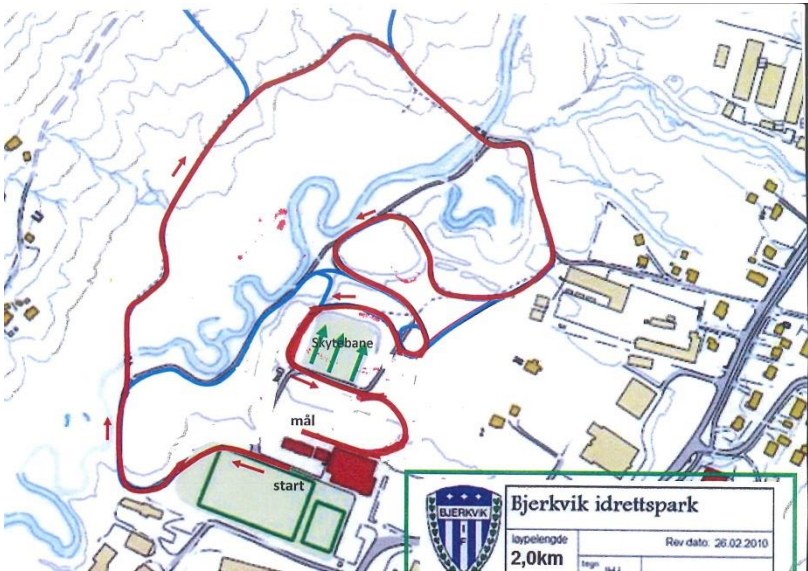


Løypekart Bjerkvikrennet:

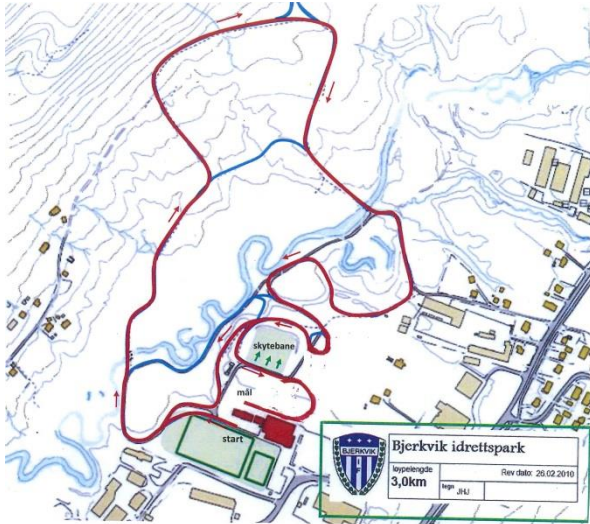
1km



2km



3km



# Tour de Ofoten

## Fjellsprinten

### Lørdag 25. mars kl 12:00

Fjellsprinten er renn 2 av 3 i Tour de Ofoten.  
Rennet arrangeres i Trøssemark i Skånland i Fjell skilag sitt skianlegg.

| Klasser og distanser:              |                 |                      |
|------------------------------------|-----------------|----------------------|
| G/J 8-10 år                        | 600 m klassisk  | Prolog og finaleheat |
| G/J 11-12 år                       | 600 m klassisk  | Prolog og finaleheat |
| G/J 13-14 år                       | 600 m klassisk  | Prolog og finaleheat |
| G/J 15-16 år, M/K 17-18, M/K 19-20 | 1200 m klassisk | Prolog og finaleheat |
| M/K Sen, M/K Vet                   | 1200 m klassisk | Prolog og finaleheat |

#### Prolog og finaler:

Sprinten gjennomføres etter «Kiruna-modellen», dvs alle løpere får gå prolog og finaleheat.

- For klassene 8-10 år blir det prolog og ikke-rangerte finaleheat.
- For de øvrige klassene blir det prolog og finaleheat. I finalen stiller de 6 beste prologtidene i første rekke på start, de neste 6 stiller i andre rekke. Dersom flere enn 12 løpere kjøres også B-finale.

**Påmelding:** NSF's terminliste på [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no) eller direkte via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no).  
Påmeldingsfrist onsdag 22. mars kl. 23.59.

**Etterpåmelding:** Belastes dobbel startkontigent.

**Lisens:** Alle løpere over 13 år må ha betalt NSF-lisens. Evt. betale engangslisens på rennkontor.

**Startkontigent:** Etter NSF sine satser. Startkontingent faktureres etterskuddsvis til hver klubb.

**Startnummer/brikker:** Det benyttes startnummer med integrert brikke, det benyttes samme startnr på alle renn. Se orientring under Bjerkvikrennet. For etterpåmeldte løpere eller for løpere som bare går dag 2 og/eller 3 deles startnr ut på rennkontor hos Fjell eller Narvik.

**Startlister:** Legges ut på [www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no)

**Premiering:** G/J 8-14 premier til alle. G/J 15-senior 1/3 premiering.

**Arena:** Fjell skilags skianlegg i Trøssemark i Skånland kommune (se kjøreanvisning på neste side).

**Rennkontor:** Lavangseidet grendehus ved skistadion

**Rennleder:** Leif-Roar Mikkelsen

**Parkering:** God parkering ved grendehuset

**Kafeteria/premieutdeling/dusj/garderober:** Lavangseidet grendehus



## Løypekart Fjellsprinten:

### Sprint 600 m (8-14 år)



### Sprint 1200 m (15 år og opp)



## Kjøreanvisning til Lavangseidet grendehus og skistadion:

Det vil bli skiltet «skirenn» fra E10 i Elvemokrysset og fra E10 i Evenesmark. To mulige veier:

1. E10 nordfra Elvemokrysset: Følg skilting mot «Trøssemark», så «Boltås» og til grendehuset
2. E10 sørfra Evenesmark: Følg skilting mot «Kvitfors» og videre til Trøssemark og grendehuset

Lavangseidet grendehus og skistadion ligger langs nedre Trøssemarkvei.



# Tour de Ofoten

## Narvikfjellet opp

### Søndag 26. mars kl. 09:00

Narvikfjellet opp er siste renn og renn 3 av 3 i Tour de Ofoten.  
Rennet arrangeres med start og mål i slalåmbakken i Narvikfjellet (familiebakken).

| Klasser og distanser:        |                |                |         |
|------------------------------|----------------|----------------|---------|
| G/J 8-10 år                  | 400 m fristil  | Intervallstart | Start 1 |
| G/J 11-12 år                 | 600 m fristil  | Intervallstart | Start 1 |
| G/J 13-14 år                 | 1300 m fristil | Jaktstart      | Start 2 |
| G/J 15-16 år, K17-18, K Vet  | 1500 m fristil | Jaktstart      | Start 2 |
| K19-20, K Sen, M17-18, M Vet | 1500 m fristil | Jaktstart      | Start 2 |
| M19-20, M Sen                | 1500 m fristil | Jaktsart       | Start 2 |

**Påmelding:** NSF's terminliste på [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no) eller direkte via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no).  
Påmeldingsfrist onsdag 22. mars kl. 23.59.

**Etterpåmelding:** Belastes dobbel startkontigent.

**Lisens:** Alle løpere over 13 år må ha betalt NSF-lisens. Evt. betale engangslisens på rennkontor.

**Startkontigent:** Etter NSF sine satser. Startkontigent faktureres etterskuddsvis til hver klubb.

**Startnummer/brikker:** Det benyttes startnummer med integrert brikke, det benyttes samme startnr på alle renn. Se orientring under Bjerkvikrennet. For etterpåmeldte løpere eller for løpere som bare går dag 2 og/eller 3 deles startnr ut på rennkontor hos Fjell eller Narvik.

**Startlister:** Legges ut på [www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no)

**Premiering:** G/J 8-14 Premier til alle. G/J 15-Senior 1/3 premiering.

**I tillegg:** Premier TdO sammenlagt 1, 2 og 3 plass (11 år og opp). Pokal for beste tid i slalåmbakken i J/G 11-12 år, J/G 13-14 år, H/D 15-senior. I tillegg trekkes gavekort og flotte premier blant alle deltakerne som fullfører alle rennene i TdO. Obs! Man må være tilstede for å motta trekkepremier

**Arena:** Narvikfjellet slalåmbakke «familieløypa». Se kart neste side over løyper og start/mål.

**Rennkontor:** Kafeteria til Narvikfjellet

**Rennleder:** Bjørn Ramsland

**Parkering:** Se kart neste side.

**Kafeteria/premiering/dusj/garderobe:** Gymsalen på Skistua skole (se kart neste side).



## Løypetrase

Oppslag ved rennstart.

### Parkering og adkomst

1. Fjellveien ved barnetrekket (anbefalt)
2. Skistua skole
3. Narvikfjellet skianlegg.

