



Valnesfjord I.L

Postboks 1  
8215 VALNESFJORD

Tlf: 91 81 24 72  
E-post: kontakt@valnesfjordil.no  
Hjemmeside: www.valnesfjordil.no  
Org.nr: 975 512 886  
Konto.nr: 4509.29.72643

SpareBank   
NORD-NORGE

# INVITASJON TIL KM SPRINT OG SKIATLON NORDLANDSCUP 7/8



## VALNESFJORD 15. – 16. april 2023



Valnesfjord I.L

Postboks 1  
8215 VALNESFJORD

Tlf: 91 81 24 72  
E-post: kontakt@valnesfjordil.no  
Hjemmeside: www.valnesfjordil.no  
Org.nr: 975 512 886  
Konto.nr: 4509.29.72643



## Velkommen til KM del 2 i Valnesfjord.

Valnesfjord IL har gleden av å invitere til KM del 2 15. – 16. april i Aktivitetsarena Valnesfjord ved Valnesfjord Helseportsenter.

KM-distansene er også renn nummer 7 og 8 i Nordlandscup for klassene 13-16 år.

Kretsmester kåres fra 13 år (født i 2010). Vi oppretter rekruttklasse 12 år. Kretsmester kåres begge dager.

Vi arrangerer Actionrennet for løpere fra 5 til 11 år på lørdag og vanlig sonerenn søndag.

## Velkommen til Valnesfjord for sesongens siste mesterskapshelg!

### Påmelding

Påmelding til KM del 2 2023 skjer via Skiforbundet sine nettsider i innen onsdag 12. april 2023. <https://www.skiforbundet.no/nordland/terminliste/>.

**NB! Vær nøye med påmeldingsfristen!**

**Det er ikke mulig å etteranmelde etter at fristen er gått ut!**

### Kontaktinfo og funksjoner

Rennleder:	Åke Holmstrøm jr.	99 01 03 72 - aake.jr@gmail.com
Rennkoordinator:	Paul Christian Hjemås	41 62 98 01 – paulhjemas@gmail.com
Løypesjef:	Mathias Djupvik	90 11 70 72
TD:	Asbjørn Opheim	97 51 20 84
Jury:	Rennleder, Løypesjef og TD	

Spørsmål i forkant av rennet rettes til rennkoordinator **Paul Christian Hjemås** eller rennleder **Åke Holmstrøm jr.**

Se vår hjemmeside: <http://www.valnesfjordil.no> for oppdateringer om arrangementet.





**Valnesfjord I.L**

Postboks 1  
8215 VALNESFJORD

Tlf: 91 81 24 72  
E-post: kontakt@valnesfjordil.no  
Hjemmeside: www.valnesfjordil.no  
Org.nr: 975 512 886  
Konto.nr: 4509.29.72643



## **Rennprogram/ starttidspunkter**

### **Lørdag KM sprint fristil og Actionrennet fristil**

#### **Kl.11.00: Actionrennet**

Actionrennet er en skicross med elementer som orgeltramp, kuler, hopp, slalåmporter, baklengsport, doserte svinger mm.

Alle går først en prolog (testrunde) uten tidtaking, for så å gå hovedløpet med tidtaking etter gjeldende regler.

**G/J 5-6 år Actionrennet fristil**

**G/J 7-10 år Actionrennet fristil**

**G/J 11 år Actionrennet fristil**

#### **Kl. 12.00: KM sprint**

**Alle klasser fra G/J 12 år og eldre KM sprint fristil**

Sprinten vil ha skicross elementer som kuler, hopp, orgeltramp og doserte svinger

Alle får gå en prolog og tre heat. Gjennomføring av heatene vil kunne gå på tvers av klasser og kjønn. Distansen er ca 1 KM. Løypekart legges ut på hjemmesiden så snart det er klart. Det kåres kretsmeister i hver klasse etter resultatet i heat 3.

Startliste, heat skjema, regler og kjøreplan for gjennomføringen legges ut på hjemmesiden så snart de er klar etter at påmeldingsfristen er gått ut.

### **Søndag KM skiatlon og sonerenn klassisk**

#### **Kl. 10.00**

**G/J5-7 år 500 m klassisk**

**G/J8-10 år 1km klassisk**

**G/J 11 år 2 km klassisk**

#### **Kl. 10.30**

**GJ 12/13/14 år 2KM+2KM skiatlon**

**G/J 15-16 år 3.3KM+3.3KM skiatlon**

**K/M junior 7.5KM+7.5KM skiatlon**

**K/M senior 7.5KM+7.5KM skiatlon**





**Valnesfjord I.L**

Postboks 1  
8215 VALNESFJORD

Tlf: 91 81 24 72  
E-post: kontakt@valnesfjordil.no  
Hjemmeside: www.valnesfjordil.no  
Org.nr: 975 512 886  
Konto.nr: 4509.29.72643



## Starttider blir satt opp etter påmeldingsfristen

For begge dagene: For FH-klasser bestemmes distanse og trase etter nærmere avtale med rennleder og løypesjef. Ta kontakt med rennleder for best mulig tilrettelegging.

## Løpekart

Løpekart med beskrivelser finner du på klubbens hjemmeside.

Ta hensyn til løperne under rennet. Følg fartsretning når du går ut i løypene.

Egen oppvarmingstrase for løperne.

## Startkontingent og lisens

Startkontingent etter NSF sine satser. Utøvere 13 år og eldre må ha lisens, engangslisens kan kjøpes på VIPPS, se [Skilisens \(skiforbundet.no\)](http://www.skiforbundet.no). Ved etterpåmelding vil det påløpe dobbel startkontingent.

## Startlister

Startlister legges ut på vår hjemmeside <http://www.valnesfjordil.no> fredag og lørdag ettermiddag / kveld. Evt feil i startlister meldes **Paul Christian Hjemås 41 62 98 01 – paulhjemas@gmail.com**

## Tidtaking/ brikker

Løpere som ikke har egen brikke kan leie hos arrangør fra 11 år og eldre kr. 50,- (gratis 8-10 år). Brikker som ikke blir levert tilbake faktureres med kr 750,- pr stk. til løperens klubb.

Startnummer avhentes klubbvis på rennkantoret. Ikke tilbakeleverte startnummer faktureres med kr 300,- til løperens klubb.

Oppfordrer flest mulig til å stille med egen brikke.

## Resultatlister

Offisielle resultatlister iht. NSF retningslinjer vil bli lagt ut på klubbens facebook-side og hjemmeside så snart som mulig etter rennet.

## Protester

Protestfrist er 15 min. etter at den uoffisielle resultatlista er publisert. Alle protester leveres skriftlig av klubbens lagleder/reiseleder på angitt skjema til rennkantoret v/rennleder Åke Holmstrøm jr. Skjema fås på rennkantoret, og skjema må fylles ut før protest blir mottatt og behandlet. Sammen med protesten skal det innbetales et gebyr på NOK 250,- Gebyret tilbakebetales hvis protesten tas til følge.





**Valnesfjord I.L**

Postboks 1  
8215 VALNESFJORD

Tlf: 91 81 24 72  
E-post: kontakt@valnesfjordil.no  
Hjemmeside: www.valnesfjordil.no  
Org.nr: 975 512 886  
Konto.nr: 4509.29.72643



## Rennkontor

Rennkontoret er ved stadion ved Valnesfjord Helsesportsenter. Startnummer hentes av hver klubb, ikke enkeltvis, på rennkantoret. Rennkontoret er åpent fra kl.09.00.

## Parkering

Parkering nedenfor "skibrua" like etter innkjøringen til Valnesfjord Helsesportsenter. Pris kr 50,- per dag. Betaling via Vipps, gjøres fortrinnsvis på forhånd ☺. Kvitting forevises parkeringsvakt ved adkomst til rennet.

Vipps # 108725 Valnesfjord IL

## Servering

Åpen kafé ved Valnesfjord helsesportsenter. Lørdag og Søndag kl 10:00  
Vipps # 108725 Valnesfjord IL

## Garderober og toaletter

Ved Valnesfjord helsesportsenter.

## Premieutdeling

Premieutdeling ved Valnesfjord helsesportsenter  
KM-medaljer fra Nordland Skikrets.

Premier må hentes ved personlig oppmøte på premieutdelingen, ettersendes ikke.

Premieutdeling for Nordlandscup sammenlagt skjer etter premieringen av KM.

Det blir trukket to par Madshus Redline ski blant deltakerne i 5-12 år og 13-junior.

## Overnatting

Overnatting tilbys ved Valnesfjord helsesportsenter, Seljeåsen for kr. 750,- per døgn per person. Inkl. alle måltider (Frokost med matpakke, middag og kveldsmat) i kantinen ved Valnesfjord helsesportsenter. Overnattingen er på enkelt og dobbelt rom med dusj/toalett i eget internatbygg.

Kontakt **Servicetorget VHSS (75602100) for bestilling**

## Bilder fra arrangementene

Påmelding til våre arrangement innebærer også samtykke til at eventuelle bilder av deg kan bli lagt ut på våre hjemmesider eller i media.





Valnesfjord I.L

Postboks 1  
8215 VALNESFJORD

Tlf: 91 81 24 72

E-post: kontakt@valnesfjordil.no

Hjemmeside: www.valnesfjordil.no

Org.nr: 975 512 886

Konto.nr: 4509.29.72643

SpareBank   
NORD-NORGE

# Velkommen til Aktivitetsarena Valnesfjord ved Valnesfjord Helsesportsenter!

