



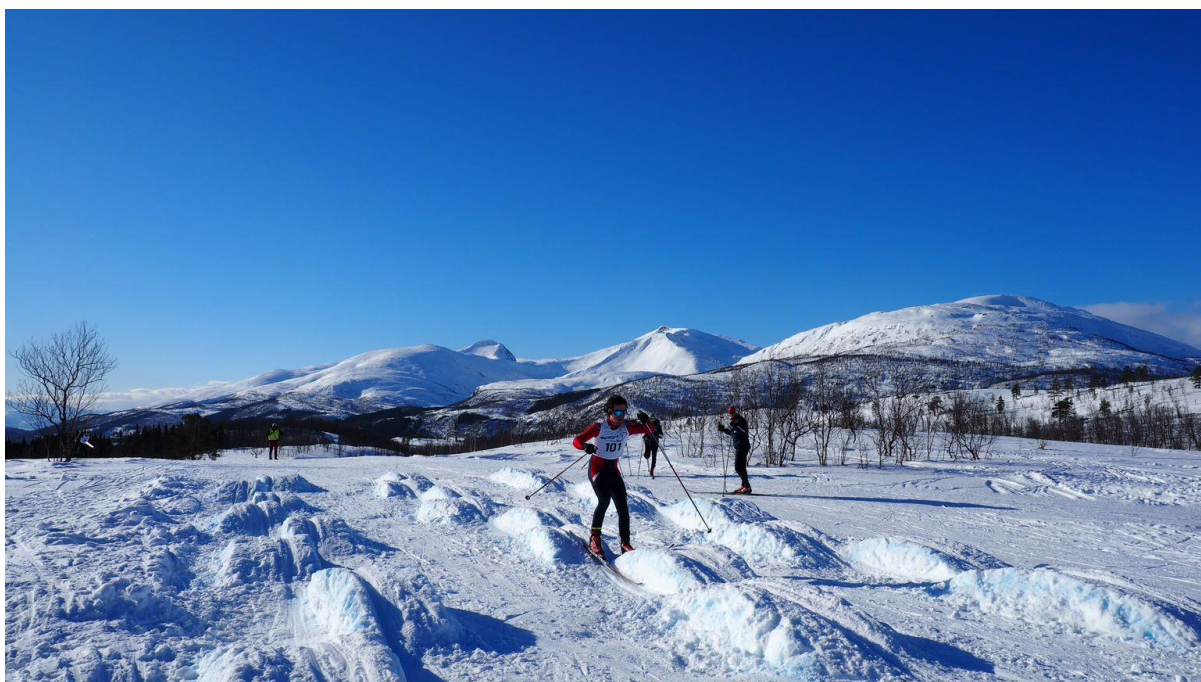
Valnesfjord I.L

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

# Actionrennet – 2020



Lørdag 14. mars 2020



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 Actionrennet – 2020.

Valnesfjord IL har gleden av å invitere til skicrossrennet Actionrennet i fristil lørdag 14. Mars 2020 ved Aktivitetsarena Valnesfjord ved Valnesfjord Helseportsenter. Vi håper dette blir vinterens artigste skirenn med en løype som utfordrer løperne både på kondisjon og tekniske ferdigheter. Idrettslaget har etablert en langrennscrossløype med leikbaserte momenter som bygger basisferdigheter for de yngste og samtidig er løypa slik at de eldre løperne og seniorer med god teknikk vil få god rytme og kan skyte stor fart gjennom å utnytte doseringer og kuler. Løypelengdene er fra 1 til 5 km og har elementer som store kuler, doseringer, orgeltramp, hopp, vendinger, lavt hinder, slalåm, reipelykkje, storslalåm og baklengsport. Vi håper rennet kan bidra til rekruttering i klubbene så vel som god deltakelse fra de eldre aktive løperne. Velkommen!

## Rennprogram/ starttidspunkter

### Lørdag kl 11:00

Skicrossrenn i fristil (sonerenn)

5-7 år: Individuell start med 15.sek intervall

Mulighet for å gå flere runder fram til kl. 11:45 for de som ønsker det.

### Lørdag kl 12:00, Prolog

Skicrossrenn i fristil (kretsrenn)

8-12 år: Individuell start med 15 sekunder intervall (1. omgang)

13 år og eldre: 1 runde "prolog" individuell start med 15 sekunder intervall (1.omgang)

### Lørdag kl 13:00

8-12 år: individuell start med 15 sek intervall (2. Omgang)

13 år og eldre: Puljevis fellesstart med oppstilling etter prologtid. (2. Omgang)

Tider (8-10år) og resultater (11 år og eldre) blir sammenlagt av omgang 1 og omgang 2. I første omgang går alle en runde i løypa, mens det i andre omgang blir flere runder tilpasset de ulike aldersklassene (se oversikt)

## Påmelding

Skjer via [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) innen torsdag 12. mars 2020.





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



## Kontaktinfo og funksjoner

Rennleder:	Asbjørn Hagen	90 13 41 35
Rennkoordinator:	Jørgen Kosmo	45 85 16 96
Løypesjef:	Mathias Djupvik	90 11 70 72
TD:		
Jury:	Rennleder, Løypesjef og TD	

Spørsmål i forkant av rennet rettes til rennkoordinator / leder skigruppa i Valnesfjord IL. Jørgen Kosmo, 45 85 16 96, [jorgen.kosmo@valnesfjordil.no](mailto:jorgen.kosmo@valnesfjordil.no) eller rennleder Asbjørn Hagen.

## Informasjon

Se vår hjemmeside: <http://www.valnesfjordil.no> og [facebooksidene til Valnesfjord IL](#) for oppdateringer om arrangementet. Se også film fra tidligere arrangement.

## Løypekart

Løypekart med beskrivelser finner du på klubbens hjemmeside i forkant av rennet.

Klasse	Øvelse	Antall runder	
5-7 år (sonerenn)	1 km	Minimum 1 – Gå gjerne flere om det er artig!	
Klasse	Øvelse	Prolog kl. 1200 (1.omgang)	Renn / fellesstart kl. 1300 (2. omgang)
8-10 år	1 km	1	1
11-12 år	2 km	1	1
13-14 år	3 km	1	2
15-16 år	5 km	1	2
17, 18 år, jr., sr.	5 km	1	3

Løypa er i overkant av en kilometer lang og samlet løypelengde i runde to er noe nedjustert i forhold til standard distanser. Selv om løypa er artig er den også krevende.

## Startkontingent og lisens

Startkontingent etter NSF sine satser. Utøvere 13 år og eldre må ha lisens. Engangslisens kan løses på rennkantoret. Ved etterpåkald vil klubben belastes dobbel kontingent.

## Startlister

Startlister legges ut på vår hjemmeside <http://www.valnesfjordil.no> Fredag 15.3 på ettermiddag / kveld.



**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



## Tidtaking/ brikker

Det blir registrert tider på alle deltakere under kretsrenn (fra 8 år) løpere som ikke har egen brikke kan leie hos arrangør. Fra 13 år og eldre kr. 50 i brikkeleie, (gratis 8-12 år).

## Resultatlist

Offisielle resultatlist iht. NSF retningslinjer vil bli lagt ut på klubbens facebook-side og hjemmeside så snart som mulig etter rennet. I tillegg vil det henges opp under arrangementet.

## Rennkontor

Rennkontoret er i gymsalen ved Valnesfjord Helsesportsenter. Startnummer hentes av hver klubb, ikke enkeltvis, på rennkantoret. Rennkantoret er åpent lørdag fra kl. 09:30.

## Parkering

Parkering nedenfor "skibrua" like etter innkjøringen til Valnesfjord helsesportssenter.

## Servering

Åpen kafe i gymsalen til Valnesfjord helsesportssenter. Fra kl. 10.00  
Vipps # 108725 Valnesfjord IL

## Garderober og toaletter

Garderober og toaletter tilgjengelig ved gymsalen til Valnesfjord helsesportssenter.  
Toaletter ved stadion.

## Premieutdeling

Premieutdeling etter sonerenn ved målgang. Premieutdeling for kretsrenn i gymsalen til Valnesfjord Helsesportsenter etter at løpet er ferdig.

## 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.

# Velkommen til Actionrennet 2020!

