



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



INVITASJON TIL

Actionrennet – 2022

Lørdag 12. mars 2022



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 – 2022

Valnesfjord IL har gleden av å invitere til skicrossrennet Actionrennet i fristil lørdag 12. Mars 2022 i skianlegget ved Valnesfjord Helseportsenter. I år blir rennet gjennomført som en sprint med prolog og heat. For sonerennet går man det som et vanlig skirenn individuelt. Vi håper dette blir vinterens artigste skirenn med en løype som utfordrer løperne på både 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. Løypelengden er ca 1 km og har elementer som store kuler, doseringer, orgeltramp, hopp, vendinger, lavt hinder, Tour de ski-bakke og baklengsport. Vi håper rennet kan bidra til rekruttering så vel som god deltakelse fra de eldre aktive løperne. Velkommen!

Klasseinndeling:

5-7 år sonerenn/ gutter og jenter. Går ikke heat.

8-10 år kretsrenn/ gutter og jenter.

11-12 år kretsrenn/ gutter og jenter

13-16 år kretsrenn/ gutter og jenter

Junior/senior

Klassene er på tvers av alder og kjønn. Alle får gå prolog og ett heat. Heatene blir satt opp etter prologtid. Man oppnår da tette og actionfylte dueller på alle nivå. Det er premie til alle deltakere.

Gjennomføring: nr 1-6 etter prolog går i A-heat, 7-12 B-heat osv. Starttidspunktet for heatene legges ut fredag 11.03.22 på VIL sin hjemmeside.

Rennprogram/ starttidspunkter

Lørdag kl 1030-1130

Trening/ testing av banen.

Lørdag kl 11:30

Skicrossrenn i fristil (sonerenn)

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





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



Lørdag kl 12:00

Skicross-sprint i fristil (kretsrenn)

8-10 år: Prolog med 15 sekunder intervall

11-12 år: Prolog med 15 sekunder intervall

13-16 år: Prolog med 15 sekunder intervall

Lørdag kl 12:45

8-10 år: Heat satt opp etter prologtid

11-12 år: Heat satt opp etter prologtid

13-16 år: Heat satt opp etter prologtid

Junior/ Senior: Heat satt opp etter prologtid

Påmelding

Skjer via www.minidrett.no innen torsdag 10. Mars 2022.

Kontaktinfo og funksjoner

Rennleder:	Ann Merete	48 02 64 37
Rennkoordinator:	Jørgen Kosmo	45 85 16 96
Løypesjef:	Mathias Djupvik	90 11 70 72
TD:	Ketil Bjørnstad	95 15 08 27
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 eller rennleder Ann Merete Land.

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

Løypekart

Løypekart med beskrivelser finner du på klubbens hjemmeside. (fra ca. 10. mars) Løypene stenger for trening/ oppvarming 10 minutter før start.

Startkontingent og lisens

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





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



Startlister

Startlister legges ut på vår hjemmeside <http://www.valnesfjordil.no> Fredag 11.3 på ettermiddag / kveld.

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 11 år og eldre kr. 20,- (gratis 8-10 år)

Resultatlister

Offisielle resultatlister 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 eget rom ved tidtakerbua ved skistadion. Startnummer hentes av hver klubb, ikke enkeltvis, på rennkantoret. Rennkontoret er åpent lørdag fra kl. 10:00.

Parkering

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

Garderober og toaletter

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

Premieutdeling

Premieutdeling etter sonerenn ved målgang. Premieutdeling for kretsrenn i gymsalen til Valnesfjord Helsesportsenter etter 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.



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 2022!

