



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

# Valnesfjord Rundt 2020



Klassisk turrenn på 10, 20 og 30 km

Søndag 15. 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 Valnesfjord rundt 2020.

Valnesfjord IL har gleden av å invitere til den 46. utgaven av turrennet Valnesfjord rundt i klassisk stil søndag 15. mars 2020. Rennet har varierte løyper med start og målgang i skianlegget "Aktivitetsarena Valnesfjord" ved Valnesfjord helsesportssenter. Rennet samler mosjonister, familier og aktive løpere i alle aldre til et tradisjonelt arrangement i nydelige omgivelser. De to lengste distansene går i en rundløype gjennom deler av Sjunkehatten nasjonalpark.

Hele øvre Valnesfjord er et populært utfartsområde med mange skiløpere i helgene og Valnesfjord IL håper mange tar del i arrangementet som deltagere eller heiagjeng i løypa. Samarbeid med Valnesfjord helsesportssenteret gjør at vi har gode garderobefasiliteter og en stor gymsal med kafé som er åpen for alle denne dagen. Her serveres det mat, kaker, kaffe, forfriskninger og frukt.

## Rennprogram/ starttidspunkter

30 km turrenn med tidtaking  
20 km trimklasse uten tidtaking (Ny løype for 2020!)  
10 km trimklasse uten tidtaking

Alle klasser har fellesstart kl. 1100

## Påmelding

Påmelding ved å benytte [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) innen torsdag 12. Mars 2020.  
Prisøkning fra 10 mars. Vi oppfordrer alle løpere til forhåndspåmelding til både tur og trimklasser. Trenger du hjelp til påmelding gjennom «minidrett» ta kontakt med rennkoordinator Jørgen Kosmo tlf. 45 85 16 96





## Valnesfjord I.L

Postboks 1  
8215 VALNESFJORD

Tlf: 91 81 24 72  
E-post: [kontakt@valnesfjordil.no](mailto:kontakt@valnesfjordil.no)  
Hjemmeside: [www.valnesfjordil.no](http://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:	Eva Pedersen	
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.

## Løypekart

Løypekart med beskrivelser finner du på klubbens hjemmeside i forkant av rennet og oppslag ved stadion. Løypa er godt merket for hver kilometer og det står løypevakter ved løypekryss.

## Startkontingent

Trimklasse (10 og 20 km distanse)

- Kr. 250,- 13 år og eldre (inkludert skilisens)
- Kr. 100,- under 13 år (må gå i følge med voksen)

Turrennklasse: (30 km distanse)

- 15-25 år kr 370,- inkludert brikkeleie og skilisens.
- 26-70 år kr 470,- inkludert brikkeleie og skilisens.
- 71 år og eldre kr 300,-/kr 450,- (uten / med skilisens).
- Påmeldingsgebyr etter 10. mars kr 100,-
- Tap av brikke faktureres med kr 600,-
- Tilbakebetaling av 50% av startkontingent ved avlysning av renn før renndagen.

## Lisens

Skilisens er obligatorisk og gjelder for alle løpere 13-70 år som skal delta i terminlistefestet skirenn. Engangslisens tegnes via egen app – søk etter «Min ski» - eller kjøpes på renndagen. Lisens tilbakebetales ved framvisning av kvittering for allerede betalt lisens. Engangslisens turrennklasse m/ tid: 15-25 år kr 60,- / 26-70 år kr 150,- / Frivillig 71-80 år kr 150,- Engangslisens trimklasse u/ tid: Engangslisens 13 år og eldre kr 60,-





## 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 13.3 på ettermiddagen.

## Tidtaking/ brikker

Det blir registrert tider på alle løpere i turrenklasse. Vi benytter emit tidtagerbrikker som festes på foten.

## Drikkestasjon

For turklasse 30 km ved henholdsvis 8 km og 20 km  
For trim 20 km ved 4 km og 16 km.  
For trim 10 km ved 4 km.

Det er i tillegg drikke ved målgang. Drikke som deles ut er saft og vann.

## Medisinsk beredskap

Vi har lege til stede under arrangementet med base ved stadion med start og målområde. Enklere førstehjelp ved drikkestasjoner.

## Bryting av løp

Ved bryting av løpet er løper pliktig til å melde fra til rennleder eller løypevakt

## 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 gymsalen ved Valnesfjord Helseportsenter. Startnummer hentes på rennkantoret. Rennkontoret er åpent søndag fra kl. 09:30.





## 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



### Parkering

Parkering ved Seljeås og ved "skibrua" like etter innkjøringen til Valnesfjord helsesportsenter. Parkeringsvakter bistår.

### Servering

Åpen kafe i gymsalen til Valnesfjord Helsesportsenter. Fra kl. 0930.  
Vipps # 108725 Valnesfjord IL

### Garderober og toaletter

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

### Premieutdeling

Premieutdeling er i gymsalen til Valnesfjord Helsesportsenter etter løpet er ferdig.

### Premiering:

Trimklasse:

- Medalje til alle under 13 år. Premiering for antall års deltakelse

Turrenklasse:

- Bestemannspremie og vandrepremie for dame og herreklasse.
- 1/3-dels premiering i turrenklasser.

I tillegg trekkes mange flotte gavepremier på startnummer for tilstedeværende deltagere under premieutdelingen.

### Bilder fra arrangementene

Påmelding til våre arrangement innebærer også samtykke til at eventuelle bilder av deg blir lagt ut på våre hjemmesider.

# Velkommen til Valnesfjord rundt 2020!

