



**SVARSTAD IDRETTSLAG**  
**SKIGRUPPA**

---

## *Innbydelse til Svarstadrennet*

*KM - langdistanse & sprint 25-26 januar 2025*  
*Borgen skiarena Svarstad IL*

**HOVEDSPONSORER TIL SVARSTAD IL**



**SVARSTAD**

**ROY**  
**Hogstad**  
**AS**



**NORDISK**  
**FJELLSIKRING**



## **PROGRAM KM - LANGDISTANGSE FRISTIL, LØRDAG 25 JAN.**

**Kl. 10.00.** Barneskirenn G/J. 0-7 år. Ca. 400 m. Uten tid, premier ved målgang. Påmelding rennkantor fram til kl. 10.00  
Startkontingent kr. 50,- betales på rennkantor.

### **Sonerenn**

**Kl. 11:00** J/G 8-9 og 10 år 2 km. sonerenn.  
Individuell start 15 sekunder startintervall.

### **KM – Langdistanse**

**Kl. 11:30** Jenter/Gutter 11 - 12 år 3 km. Fellesstart 11-12 år.  
**Kl. 11:40.** Jenter/Gutter 13 - 14 år 4 km. Fellesstart 13-14 år.

**Info.** 11-14 år går sine distanser i konkurranseløypene i Borgen og disse er ferdige før 15 år og eldre starter.

3. min start intervall mellom fellesstart gutter og jenter.

### **Kl. 12.30. Start 15 år og eldre.**

- 15 – 16 år Gutter 7.5 km. (Er lovlig lengde etter reglementet).
- 15 – 16 år Jenter 6 km. (Er lovlig lengde etter reglementet).
- Menn junior/senior 15 km.
- Kvinner junior/senior 10 km.
- FH menn Distanse avtales ved henvendelse.
- FH kvinner Distanse avtales ved henvendelse.

**Info:** 15 år og eldre starter samtidig klassevis etter distanse, og går sine runder som er merket.  
Brikker skal brukes. Leiebrikker til de som ikke har.



## PROGRAM KM SPRINT KLASSISK, SØNDAG 26 JANUAR

**Kl. 11.00.** Enkeltstart 15 sekunder intervallstart klassisk.

**Kl. 12.30.** Start heatene.

Info om opplegg gjennomføring sprinten.

- 08-10 år. Sonerenn - kort løype. Prolog – 2 heat.
- 11-12 år. KM sprint - kort løype. Prolog – 3 heat.
- 13-16 år. KM sprint - mellomlang løype. Prolog – 3 heat.
- 17 år og eldre. KM sprint - lang løype. Prolog – 3 heat.
- FH menn Distanse avtales ved henvendelse. - 3 heat. (eventuelt etter antall startende)
- FH kvinner Distanse avtales ved henvendelse. - 3 heat. (eventuelt etter antall startende)

Alle løypene inneholder kuler- hopp og ellers alt en sprintløype skal 😊

Arrangør prøver å legge opp til en publikumsvennlig sprint, da løypene vil bli lagt opp rundt stadion.

- Ingen tidtaking i heatene.
- Brikker skal brukes i prologen.

Prologtiden avgjør rekkefølgen i heatene der det er flere enn 6 i hver klasse. Klasser kan bli slått sammen i heatene der det er få løpere. I prologen og de 2 første heatene er det plass siffer som avgjør hvem som går til finaleheatet. I finaleheatene nulles plass sifrene ut og det er plassering i finalen som blir endelig resultat.

## PÅMELDING OG STARTKONTIGENT

- Jenter/Gutter 08 - 16 år: kr 130,- pr. løp
- Junior: kr 150,- pr. løp
- Senior: kr.170,- pr. løp

Påmelding innen torsdag 23 januar kl. 23.59 i isonen. Langdistanse og sprint.

- *iSonen hjemmeside:* <https://isonen.no/event/cm0f4btck02c8yv59191qo6k6/>

Etteranmelding frem til 1. time før start kl. 10:00 renndagen. Henvendelse sekterister.

Engangslisens for de som ikke har lisens fra 13 år, eldre junior og senior.

Engangslisens for løpere 13 - 25 år koster 100 kroner. For løpere som er 26 år og eldre koster engangslisensen kr 250.

Ved vippsbetaling (skirenn utenfor iSonen og EQ-timing): Navn på deltaker, navn på arrangement og arrangementsdato må skrives i meldingsfeltet. Uten navn, arrangement og dato er lisensen ugyldig.



**QR-kode for engangslisens:**

## **PREMIEUTDELING FOR SONERENN OG KM LANGDISTANGSE OG SPRINT**

- For de som går sonerenn og til og med jenter og gutter 16 år, vil det være 100% premiering.
- 1/3 premiering fra klassene junior og senior.
- Langdistanse lørdag:  
Premieutdelingen er i Borgen. Senes 45 min etter målgang siste løper per klasse lørdag
- Sprint søndag:  
Premieutdelingen er i Borgen. Senes 45 min etter målgang siste heat.

**NB: ved få løpere i klassene kan premieringen bli gjennomført med flere klasser samtidig. Info kommer på oppslagstavle og via Spiker på stadion.**

## **RENNKONTOR**

Du finner rennkontoret i underetasjen på seriebygget på Borgen skiarena

- Lørdag i Borgen fra kl.08.30.
- Søndag i Borgen fra kl. 09.00
- Mistet startnummer/ikke levert inn renndagen faktureres til løpers klubb med kr.750,- (navn på løper vil bli opplyst).

Mistet/ikke innlevert leiebrikke vil bli fakturert løpers klubb med kr.250,- (navn på løper vil bli opplyst).



### VEIBESKRIVELSE OG PARKERING

- Ta av fylkesvei 40 i Svarstad, og følg kommunal vei (*Krokenveien 2762*) merket fra fylkesvei til Nordre Svartangvei og Borgen skiarena ca. 6 km.
- Parkering på stadion. P-avgift kr 100,- betales før ankomst (for god trafikk flyt) på VIPPS til 519604

### STARTLISTER/RESULTATLISTER

Startlister/resultatlister blir lagt ut på EQ-timing sine sider, ski kretsen sine sider.

Start og resultatlister offentliggjøres fortløpende på oppslagstavle på stadion.

Aktuelt løypekart med distanse (eventuelt runder) vil være slått opp på infotavle på Borgen skiarena.

### OVERNATNING

- Det er mulig for overnatting/madrasser i Borgen for inntil 40 personer. Her blir det førstemann til mølla prinsippet. Overnattingen inkluderer middag på lørdag og enkel frokost på søndag, for kr 350,- pr.pers. Meld inn klubbvis med antall og fakturaadresse sendes til [oberrefjord@gmail.com](mailto:oberrefjord@gmail.com) innen 15.01.2025.

**NB: alle overnattingsgjestene må rydde bort madrass og personlig rekvisita innen 08:00, da lokalet skal gjøres klart til frokost og renn søndag.**

**Alle klubber må ha en leder/foresatt over 18 år, som overnatter i Borgen sammen med sine løpere.**

Det er mulig for ledere og utøvere som har andre overnattings alternativer å bestille middag på lørdag for kr 180,- pr.pers. Klubbvis med antall og fakturaadresse sendes til [oberrefjord@gmail.com](mailto:oberrefjord@gmail.com) innen 15.01.2025.

- Gavelstad Gjestegård - Østsideveien 545, 3275 Svarstad +47 33 15 59 59 - [Forside | Gavelstad Gjestegård](#)
- Lindsverk Gjestegård – Østsideveien 332, 3275 Svarstad +4791871759 - [Lindsverk Gjestegård | Leiligheter nær Høyt&Lavt aktivitetspark og laksefiske nummedalslågen](#)
- Vindfjelltunet Gjestegaard - Nordgardseterveien 16, 3277 Steinsholt – Tlf. 33 12 93 23 - [Vindfjell – Vindfjelltunet Gjestegård](#)

### ANDRE OPPLTSSNINGER

- Garderober og toaletter i Borgen skiarena.
- Kjosk og kafeteria inne i seriebygget på arenaen.
- Brikker begge dager, blir leiebrikker for de som ikke har.



## SVARSTAD IDRETTSLAG SKIGRUPPA

---

### Viktige telefonnummer:

<b>Rennleder:</b>	Ronny Nelson	+47 91321207	e-post: <a href="mailto:post@honestatakst.no">post@honestatakst.no</a>
<b>Ass. Rennleder:</b>	Ove Berrefjord	+47 92263088	<a href="mailto:oberrefjord@gmail.com">oberrefjord@gmail.com</a>
<b>Rennkontor:</b>	Marian Nelson	+47 99531241	<a href="mailto:marianjn@gmail.com">marianjn@gmail.com</a>
<b>Løypesjef:</b>	Anders Archem	+47 97983980	
<b>TD:</b>	Per Kristian Hegg	+47 98220625	<a href="mailto:per.kristian.hegg@betonmast.no">per.kristian.hegg@betonmast.no</a>