



Sonemesterskapet på ski 2. februar 2019 (rev 15.jan)

Bjerkvik idrettsforening (BIF) ved skigruppa ønsker alle velkommen til årets sonemesterskap
Sonemesterskapet arrangeres i Bjerkvik idrettspark.

Program (se kjøreplan på siste side)

- Kl 1100 Sonemesterskap, individuelt fristil, 8 år – veteran
Kl 1500 Sonemesterskap, tomanns sprintstafett fristil, 8 år - veteran

Klasser og løypelengder individuelt (vanlig årsklasseinndeling)

FH	Tilpasset distanse
Gutter/jenter 8-10 år	1 km
Gutter/jenter 11-12 år	2 km
Gutter/jenter 13-14 år	3 km
Gutter/jenter 15-16 år	5 km
Kvinner junior/senior/veteran	5 km
Menn junior 17-18 år/veteran	10 km (2x5km)
Menn junior 19-20 år/senior	10 km (2x5km)

Klasser og løypelengder, sprintstafett fristil (2 manns)

FH	Tilpasset distanse
Mix gutter og jenter 8-10 år	2 etapper hver på ca 600 m
Jenter 11-12 år	2 etapper hver på ca 800 m
Gutter 11-12 år	2 etapper hver på ca 800 m
Jenter 13-14 år	2 etapper hver på ca 800 m
Gutter 13-14 år	2 etapper hver på ca 800 m
Jenter 15-16 år	3 etapper hver på ca 800 m
Gutter 15-16 år	3 etapper hver på ca 800 m
Kvinner junior	3 etapper hver på ca 800 m
Menn junior	3 etapper hver på ca 800 m
Kvinner senior	3 etapper hver på ca 800 m
Menn senior	3 etapper hver på ca 800 m

Klubbene bes lage så jevne sprintlag som mulig. Dette skal være show og gøy ☺



Skiarena, parkering, rennkontor, kafeteria, dusj, garderobe og premieutdeling foregår i og rundt Bjerkvik Idrettshall.

Premieutdeling **ca kl 1330** for det individuelle rennet. Premieutdeling **ca 1630** for stafetten

Løypekart er vedlagt, for mer info og løypekart finnes også på www.bif.no og facebook: [Bjerkvik IF skigruppa](#)

Alle løpere over 13 år må ha betalt NSF-lisens. Evt. betale engangslisens på rennkontor.

Startkontigent: Etter NSF sine satser. Startkontigent pr. stafettlag er 200,-

Startkontingenter betales av hver klubb ved avhenting av start nr. VIPPPS 504616

Startlister og resultat: Legges ut på www.bif.no og facebook: [Bjerkvik IF skigruppa](#)

Individuelt

Det benyttes startnummer med integrert brikke. Egen brikke skal ikke benyttes. Startnummer utdeles lagsvis på rennkantoret før rennet. Vær ute i god tid!

Påmelding gjøres i min idrett via NSF's terminliste på www.skiforbundet.no

Påmeldingsfrist onsdag 30. januar kl. 23.59. Etterpåmelding belastes dobbel startkontigent.

Stafett

Det benyttes stafett startnummer uten brikke og det blir manuell tidtaking. Startnummer utdeles lagsvis på rennkantoret før rennet. Vær ute i god tid!

Påmelding gjøres klubbvis til kaiholmer@gmail.com

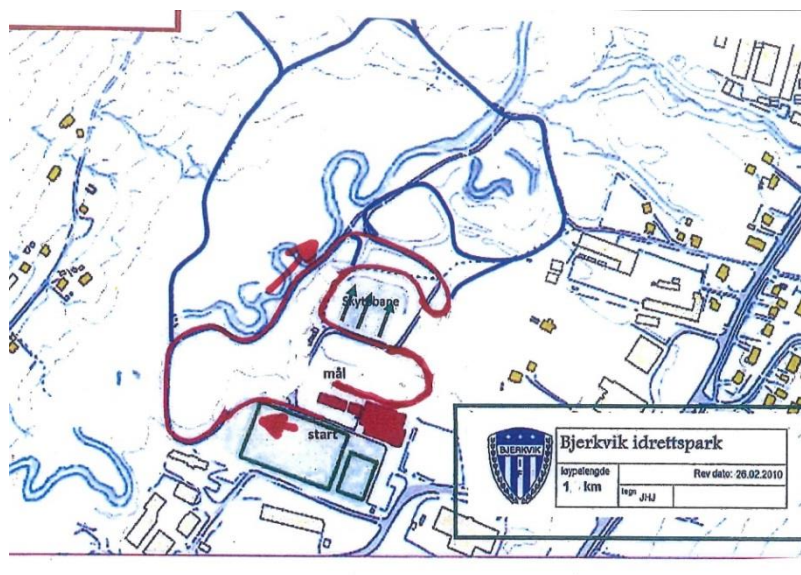
Påmeldingsfrist onsdag 30. januar kl. 23.59. Etterpåmelding belastes dobbel startkontigent.

TD: Rune Tøllefsen Rennleder: Kai Holmer

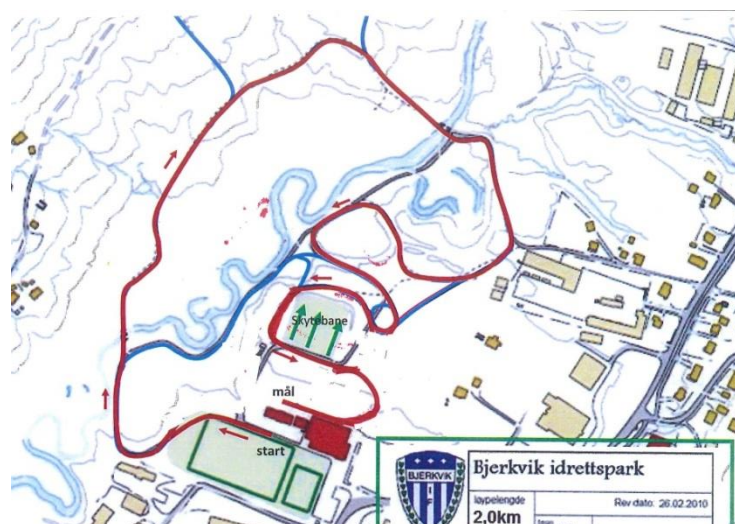
Sprintløype: Blå 600m, Rød 800m



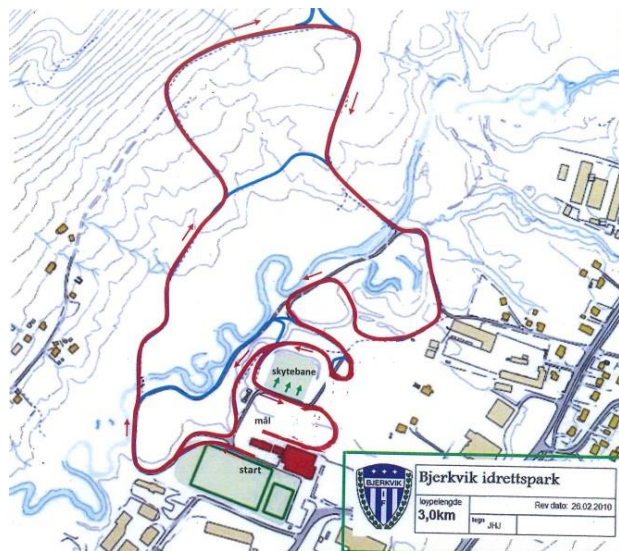
1km



2km



3km



Kjøreplan sonemesteskap 2019, Bjerkvik

Kl.09:00	Rennkontor åpner
Kl.09:30	Kafeteria åpner
Kl.11:00	Start
Kl.11:45	Alle startet
Kl.13:00	Alle i mål Løypene klargjøres for stafett
Kl.13:30	Premieutdeling i hallen
Kl.14:00	Premieutdeling ferdig
Kl.15:00	Start sprint stafett
Kl.16:00	Alle i mål
Kl.16:30	Premieutdeling i hallen
Kl.17:00	Premieutdeling ferdig
Kl.17:00 -	Bjerkvik IF: Opprydding :) Alle andre: Takk for laget og vel hjem!