



AKTIVITETSLISTE VINTER 2022

BOTNAN IDRETTSLAG

<http://www.botnanidrettslag.no/> og facebook
torkild.bruun@dsb.no



KARUSELLRENN (8 renn)

Onsdager på Høgdamyra med start/oppmøte som følger:

- Første løper starter **kl.18.00**>Gjelder klassen barn under 11 år, født 2012 eller senere. Det er ønskelig med påmelding i tidsrommet kl.17.30 – 18 for disse og for øvrige frem til 1830. **Første med tidtaking starter kl.1830**. Kommer du etter kl.18.30 får du allikevel starte men da må du henvende deg direkte til tidtager når du kommer. Startrekkefølge vanligvis som påmeldingsrekkefølge. Unntak for åpent Botnanmesterskap og lignende.
- Barn under 11 år,(født 2012 eller senere), blir ikke rangert. Det samme gjelder barn i alderen 11 – 15(f.2011-2007) år som ikke ønsker tidtaking. Alle disse skal imidlertid starte på ordinært vis og med samme tidsintervall som de som ønsker tidtaking, og de skal registreres i mål. Startrekkefølge som påmeldingsrekkefølge sammen med de som det blir tatt tid på. Trimklasse først fra 16 år (2006)
- Trim uten tidtaking: Fra 16(f.2006) år (se klasser og løyper lenger nede). Alle som skal gå i denne klassen går sin tur etter hvert som den enkelte er klar og uten startnummer.

Renn Onsdager så snart det er føre for det.

Følg med på facebook for info

Renn 1	Fristil
Renn 2	Klassisk
Renn 3	Fristil
Renn 4	Klassisk
Renn 5	Fristil
Renn 6	Klassisk
Renn 7	Fristil
Renn 8	Klassisk (Åpent BM/pokal/merkes)

NB! Pliktig stilart på alle renn! Stilart kan bli endret hvis føreforhold krever det.

Richard og Hans Jakob er ansvarlig for tidtaking,

Inge og Jørgen for løypene

Torkild for sperringer, merkinger samt informasjon til løpere før start

Startkontigent/premiering:

Som tidligere:

Alle uansett alder må betale 100,- ved første gangs deltagelse, og deltar da hele sesongen.

Evt 20,- pr renn om du ikke har mulighet til å delta på minimum 4 renn som gir premie.

Familiekontigent:

En familie betaler ikke for barn utover 2, altså maks 400 for mor, far og barn eller 300 for mor eller far og barn. Barn i denne sammenhengen er de som er under 18 år (fyller en 18 i 2022 er en ikke barn). **Så minner vi også om** at det er mulig å gå karusellrennet før selve rennkvelde ved å huske å melde seg på innen rennkvelde til Richard hvis en er forhindret den aktuelle kvelden. **Alle som deltar i minst fire av rennene får premie.** I tillegg opprettholder vi ordningen med at det trekkes ut en spesiell premie blant alle de som har fått med seg alle renn.

Løyper / klasser:

- Resultatlista for de som går på tid settes opp ut fra løypelengde / kjønn. Den enkelte må derfor si fra hvor langt man vil gå ved påmelding. Maks er 6 km. Trim uten tid går valgfri distanse. Åpent klubbmesterskap er unntatt – da kjører vi klasseinndeling som før og bestemmer antall runder utfra alder.
- 6 km = 2 runder i lang løype (2,5 x 2) pluss en i den korte (1 x 1 km).
- 5 km = 2 runder i lang løype
- 2,5 km = 1 runde i lang løype
- 2 km = 2 runder i kort løype
- 1 km = 1 runde i kort løype

Merkesrenn samt klubbmesterskap på årets siste karusellrenn

Merkekrav Norsk skimerke:

Alder/klasse	Kvinner: Distanse – krav	Menn: Distanse - krav	
10 år og yngre	2 km – 17 min.	2 km – 17 min.	Det finnes andre måter å ta skimerket på. Er du interessert i å vite hvordan så gå inn på skiforbundet.no og let deg frem.
11 – 12 år	2 km – 15 min.	2 km – 15 min.	
13 – 14 år	3 km – 21 min.	3 km – 21 min.	
15 – 16 år	5 km – 35 min.	5 km – 29 min.	
17 – 18 år	5 km – 34 min.	10 km – 54 min.	
19 – 34 år	5 km – 33 min.	10 km – 48 min.	
35 – 49 år	5 km – 38 min.	10 km – 55 min.	
50 – 59 år	2,5 km – 21 min eller 5 km – 43 min.	5 km – 29 min. eller 10 km – 60 min.	Der finner du også opplysninger om distansemerket på ski.
60 – 64 år	2,5 km – 25 min. eller 5 km – 51 min.	5 km – 33 min. eller 10 km – 68 min.	
65 – 69 år	2,5 km – 27 min. eller 5 km – 56 min.	5 km – 36 min. eller 10 km – 73 min.	Spør oss hvis du lurer på noe eller ikke finner frem.
70 – 74 år	2,5 km – 29 min. eller 5 km – 61 min.	5 km – 38 min. eller 10 km – 78 min.	
75 – eldre	2,5 km – 32 min. eller 5 km – 66 min.	5 km – 41 min. eller 10 km – 83 min.	

ØVRIGE PLANLAGTE ARRANGEMENT I LAGETS REGI

- 2.Juledag 2021 kl 1400 Romjulsmars. Oppmøte på Høgdamyra Skistadion. Da det ikke blir juletreffest i forsamlingshuset i 2021, er dette en fin erstatning. Ta med egen mat, drikke etc.
- 27.feb. Botnanrennet, NA-karusell, Klassisk stil, Normal-distanser. Egen innbydelse kommer.
- 12.mars. Samlagsmesterskap i skifeltskyting sammen med Botnan Skytterlag.
- Skifeltskyting samt skiskyting, sammen med Botnan Skytterlag. Nærmere informasjon kommer.
- BYGDAKAFEEN første mandag hver måned fom februar

Årsmøte 6.februar 2021 kl 1900.

Saker som ønskes behandlet på årsmøtet må meldes inn til Torkild senest en uke før. Ellers vanlige årsmøtesaker. Endelig sakliste kommer på www.botnanidrettslag.no og på facebook **Botnan idrettslag**.

TILLEGGSINFO

Covid 19.

I disse usikre tider som kommende sesong vil være, vil det være nødvendig med kjappe endringer og korte frister på gjennomføring, endring, evt avlysning. Følg derfor godt med på vår facebookside og meld deg inn i gruppa Botnan Idrettslag.

SKISPORET.NO

På www.skisporet.no vil du på kartet finne vår tråkkemaskin og se når det er nykjørte spor, hvilke løyper som er kjørt mm.

Lysstyring i lysløypa

I lysløypa på Høgda må nå førstemann som kommer slå på. Bryter finnes på samme stolpe som det store sikringsskapet. Bryteren er plassert direkte på stolpen til høyre for skapet. Løypa slår seg av automatisk kl.22.00. Det er lurt å ha med seg ei lykt da det er mørkt rundt stolpen før lyset tennes.

Salg av vafler og kaffe. Gratis drikke til deltagerne (varm og kald saft samt havresuppe). Har nå VIPPS og kortterminal
Kjøkken; Marit U, Marit B, Elin, Heidi F, Ingeborg, Dordi, Betty, Marit U

Velkommen til vintersesongen 2022 i Botnan!