



# AKTIVITETSLISTE VINTER 2023

## BOTNAN IDRETTSLAG

<http://www.botnanidrettslag.no/> og facebook



Dato	Aktivitet	Påmelding	Start	Stilart	Merknad
22.12	Testrenn	Ved start	12.00	Klassisk	Gratis, fellesstart, ingen premiering, ingen kiosk
04.01	Karusellrenn	Fra 1800	18.30	Fristil	Trim fra 1800. 100,- hele sesongen u/16. 200,- 16år+ Kiosk- Heidi F.
11.01	Karusellrenn	Fra 1800	18.30	Klassisk	Kiosk Marit U
18.01	Karusellrenn	Fra 1800	18.30	Fristil	Kiosk Heidi og Einar
25.01	Karusellrenn	Fra 1800	18.30	Klassisk	Kiosk Marit Br
01.02	Karusellrenn	Fra 1800	18.30	Fristil	Kiosk Gunhild og Elin B
08.02	Karusellrenn	Fra 1800	18.30	Klassisk	Kiosk Heidi F
15.02	Karusellrenn	Fra 1800	18.30	Fristil	Klubbmesterskap - Kiosk Marit U
19.02	Skifeltskyting	Egen innbyd.	13.00	Klassisk	Lagsmesterskap, Botnan Skytterlag
01.03	Karusellrenn	Fra 1800	18.30	Klassisk	Kiosk Marit Br
04.03	Botnanrennet	Egen innbyd.	12.00	Fristil	NA-karusell
11.03	Skifeltskyting	Egen innbyd.	13.00	Klassisk	Samlagsmesterskap. Arr; Botnan Skytterlag

### Årsmøte 26.feb 2023 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](http://www.botnanidrettslag.no) og på facebook Botnan idrettslag.

### Info Karusellrenn (8 renn)

**Onsdager på Høgdamyra** med start/oppmøte som følger:

- Start påmelding og trim fra 1800. **Første start med tidtaking 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 2013 eller senere), blir ikke rangert. Det samme gjelder barn i alderen 11 – 15 (f.2012-2008) 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 (2007)
- Trim uten tidtaking: Fra 16 (f.2007) 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.

**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:

Under 16år: 100,- for alle renn. Evt 20,- pr renn.

16år og eldre: 200,- for alle renn. Evt 40,- pr renn.

Startkontigent kan betales med kontanter, men helst VIPPS.

VIPPS-nr 503803 eller bankgiro 4448 16 51643

Vi har Wifi-dekning på stadion.

Det er mulig å gå karusellrennet før selve rennkvalden ved å huske å melde seg på innen rennkvalden 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 barn, og en for 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).
- 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:

<b>Alder/klasse</b>	<b>Kvinner: Distanse – krav</b>	<b>Menn: Distanse - krav</b>	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.  Der finner du også opplysninger om distansemerket på ski.
10 år og yngre	2 km – 17 min.	2 km – 17 min.	
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.	
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.	

70 – 74 år	2,5 km – 29 min. eller 5 km – 61 min.	5 km – 38 min. eller 10 km – 78 min.	Spør oss hvis du lurer på noe eller ikke finner frem.
75 – eldre	2,5 km – 32 min. eller 5 km – 66 min.	5 km – 41 min. eller 10 km – 83 min.	

### NA-karusell

Vi oppfordrer til deltakelse i øvrige renn i NA-karusell. Påmelding til [richard@eltric.no](mailto:richard@eltric.no) eller pr tlf 91738247 dagen før oppsatte frister. Følg med på [www.skiforbundet.no/nord-trondelag/langrenn/terminliste/](http://www.skiforbundet.no/nord-trondelag/langrenn/terminliste/)

Dato	Renn	Stilart	NA-karusell	Namdalsmesterskap
08.01.2023	Snåstafetten	Stafett	NA-karusell	
15.01.2023	Foldereidrennet	Fristil	NA-karusell	
22.01.2023	Grongrennet	Skibytte	NA-karusell	Namdalsmesterskap
05.02.2023	Hållingrennet	Fristil – sprint	NA-karusell	Namdalsmesterskap
12.02.2023	Teamstafett Overhalla	Fristil	NA-karusell	
18.02.2023	Spillumsrennet			
04.03.2023	Botnanrennet	Fristil	NA-karusell	
12.03.2023	Kolvereidrennet	Klassisk	NA-karusell	Namdalsmesterskap
01.04.2023	Namsskoganrennet	Fristil	NA-karusell	Namdalsmesterskap

### SKISPORET.NO

På [www.skisporet.no](http://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.

**Velkommen til vintersesongen 2023 i Botnan!**