



# Invitasjon til Kretsmesterskap i langrenn

Klassisk og fristil

SPAR Nordlandscup 1 og 2

24. og 25. januar 2008

Bodø

Arrangør:



INNSTRANDENS  
IDRETTSLAG

Samarbeidspartnere:



*- du kjenner oss*



## Program

### Lørdag 24. januar

#### Klassisk – start kl. 11.00:

G 12 år - 2,0km (rekrutteringsklasse)  
G 13 år - 3,0km  
G 14 år - 3,0km  
G 15 år - 5,0km  
G 16 år - 5,0km  
J 12 år - 2,0km  
J 13 år - 3,0km  
J 14 år - 3,0km  
J 15 år - 5,0km  
J 16 år - 5,0km  
K 17 år - 5,0km  
K 18 år - 5,0km  
K 19/20 år - 5,0km  
Kvinner senior - 5,0km  
M 17 år - 10km  
M 18 år - 10km  
M 19/20 år - 10km  
Menn senior - 10km  
Åpne klasse K 17 år og oppover 5,0km  
Åpne klasse M17 år og oppover 10,0km  
FH-sittende J/jr 1.0 el. 2.0 km  
FH-sittende Herrer 1.0 el. 2.0 km  
FH-sittende G/jr 1.0 el. 2.0 km  
FH-sittende Damer 1.0 el. 2.0 km  
UH-Damer 1.0 el. 2.0 km  
UH-Herrer 1.0 el. 2.0 km

### Søndag 25. januar

#### Fristil – start kl. 10.00

G 12 år - 2,0km (rekrutteringsklasse)  
G 13 år - 3,0km  
G 14 år - 3,0km  
G 15 år - 5,0km  
G 16 år - 5,0km  
J 12 år - 2,0km fri  
J 13 år - 3,0km fri  
J 14 år - 3,0km fri  
J 15 år - 5,0km fri  
J 16 år - 5,0km fri  
K 17 år - 10km fri  
K 18 år - 10km fri  
K 19/20 år - 15km  
Kvinner senior - 15km  
M 17 år - 15km  
M 18 år - 15km  
M 19/20 år - 20km  
Menn senior - 20km  
Åpne klasse K 17 år og oppover 5,0km  
Åpne klasse M17 år og oppover 10,0km  
FH-sittende J/jr 1.0 el. 2.0 km  
FH-sittende Herrer 1.0 el. 2.0 km  
FH-sittende G/jr 1.0 el. 2.0 km  
FH-sittende Damer 1.0 el. 2.0 km  
UH-Damer 1.0 el. 2.0 km  
UH-Herrer 1.0 el. 2.0 km

#### Påmelding:

Påmelding gjøres online på skikretsen sine sider;

<http://www2.skiforbundet.no/FixtureLink.asp?WCi=wiDisplayFixture&CompetitionId=255782>

Spørsmål vedrørende påmelding kan rettes til Anne Grethe Meisler: Mobil 97527046

E-post: [aq.meisler@online.no](mailto:aq.meisler@online.no)

Kontonr for innbetaling av startkontigent: 8902 07 37892

**Påmeldingsfrist: 16.01.09**

Det er lagenes ansvar å påse at løperne har gyldig startlisens.

#### Startkontigent for hver øvelse:

Jenter/Gutter/Funksjonshemmede (12-16 år)	Kr. 90.-
Junior (17-20 år)	Kr.105.-
Senior	Kr.120.-
Åpen klasse damer/herrer	Kr.120.-

## Andre opplysninger:

Rennene vil foregå på Bestemorenga skistadion. (Se veibeskrivelse lenger ned)  
Det er nødvendig med transport fra overnattingssted til arena under renndagene.

## Lagledermøte:

Lagledermøte avholdes fredag 23.01.09 kl.20.00 ved Høgskolen i Bodø – auditorium E120.  
Se romanvisning lenger ned, merket gult på plantegning for Helsefag fløyen.

## Utlevering av startnummer:

Se rennkontoets åpningstider.

## Rennkontoets åpningstider:

Fredag: 16.00-20.00 (Hovedinngang til bygg D, Høgskolen i Bodø)

Lørdag: 09.00-15.00 (På Bestemorenga skistadion)

Lørdag: 17.00-20.00 (Høgskolen i Bodø)

Søndag: 08.00-rennets slutt. (På Bestemorenga skistadion)

Tilgang til dusj ved Bodin videregående skole - Idrettsbygget. (se kart lenger ned)

## Premieutdeling:

Lørdag: 18.00 – K-bygget/Kantina ved Høgskolen

Søndag: Fortløpende ca. 30 min. etter målgang i de enkelte klasser.

## Innkvartering:

Overnatting og bespisning tilbys ved Høgskolen i Bodø, bestilles hos Terje Johansen på e-post:  
[terje.johansen@iticket.no](mailto:terje.johansen@iticket.no)

## Pris:

Overnattinger og bespisning koster kr. 800,- pr. person.

## Måltider inkludert i prisen:

Måltider	Sted	Tidspunkt
Kveldsmat fredag (varm mat)	C- Akutten	19-21
Frokost lørdag/+ lunchmatpakke	C -Akutten	07-10
Middag lørdag	K - Kantina	16-18
Kveldsmat lørdag	C - Akutten	20-22
Frokost søndag/+lunch matpakke	C - Akutten	07-09

Kontonr. for innbetaling for kost og losji: 8902 07 37892 – merk betaling med Navn og klubb.

Ta med sovepose og liggeunderlag (oppfordrer til å unngå bruk av dobbeltmadrasser)  
Fri parkering ved angitt område ved Høgskolen

## Smørebod:

Smørerom tilbys ved Høgskolen i Bodø.

## Stadion:

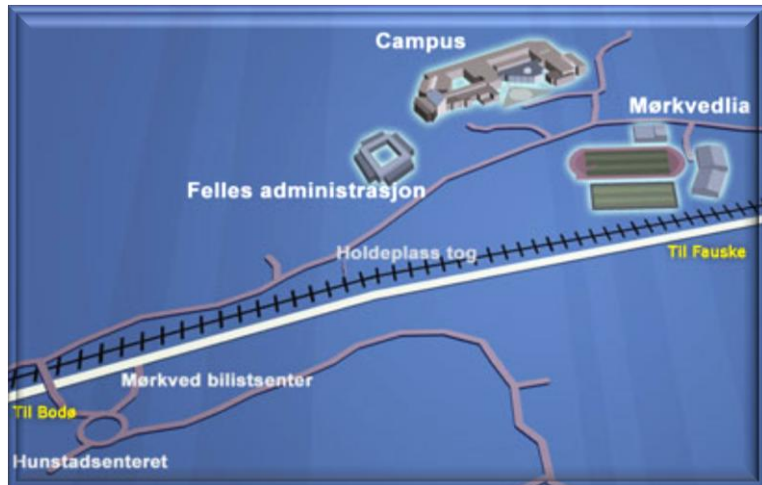
Stadion ligger 4.km fra riksvei 80. Enkleste vei til Bestemorenga er å kjøre til lyskrysset ved Grønnåsen/Alstad – følg skiltet avkjøring til Bestemorenga.

## Løypekart og profiler:

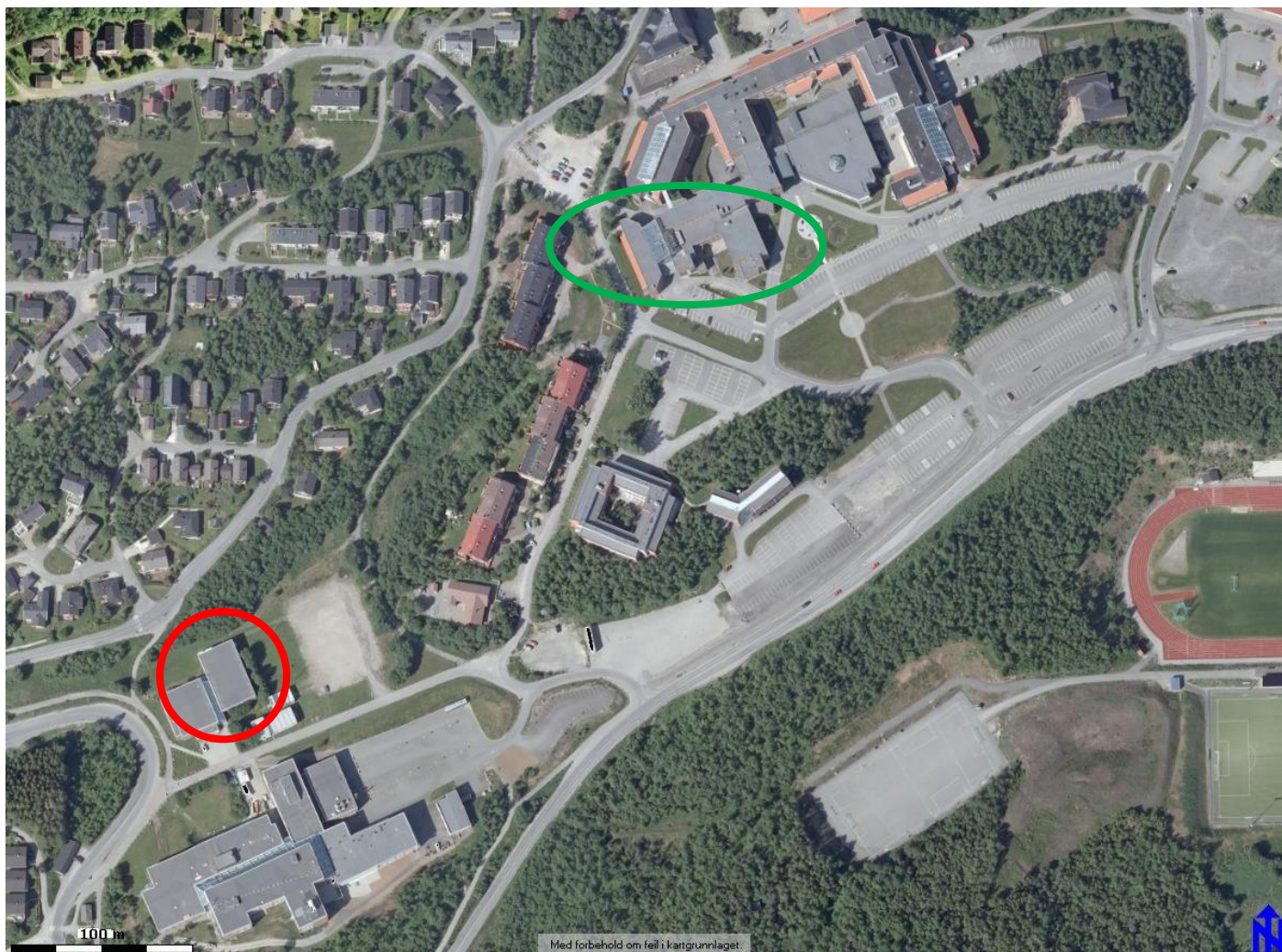
Se [www.kmski2009.no](http://www.kmski2009.no)

## Praktisk informasjon om overnatting og bispising

Overnatting og bispising vil være på Campus til Høgskolen i Bodø. Gode parkeringsmuligheter.



Dushmuligheter ved Bodin Videregående skole - Idrettsbygget – ca. 300 meter fra Høgskolen – merket med en **rød** sirkel. Overnattingslokaler ved Høgskolen i Bodø merket med **grønn** sirkel.



Bygning C og D benyttes for overnatting frokost og kveldsmat, bygningen merket K er Kantina hvor middag serveres.



### Veibeskrivelse til stadion:

Hvis du ankommer fra øst eller vest vil du følge Riksvei 80 til du kommer til lyskrysset ved Alstad/Grønnåsen - ca 4.0 km fra Bodø sentrum. Her er det skiltet avkjøring til Bestemorenga. Følg Sneveien – merket blått nedenfor til du kommer til en jernbane undergang og følg så rett frem Soløyvannsveien opp til Bestemorenga.



## Tilgjengelig rom for overnatting:

Romfordeling ved ankomst

Helsefag fløyen:

Disponible rom er E131, E141 og E144

Auditorium E120, merket gult benyttes til lagledermøte fredag kveld.



## Lærerutdanningen:

Rom 2411, 2418, 2432, 2437, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448

I tillegg disponerer vi grupperom



# Velkommen til ei flott og trivelig ski-helg!

Vennlig hilsen

Hovedkomiteen for KM 2009 Innstrandens Idrettslag – langrenn

[www.kmski2009.no](http://www.kmski2009.no)