



# KM og Tour de Fauske

## 3.-5. Januar 2025



## Velkommen til KM og Tour de Fauske

Fauske IL Langrenns gruppa har gleden av å invitere til KM og Tour de Fauske 3., 4. og 5. januar 2025 i Klungsetmarka skianlegg på Fauske.

- **KM:** 13 år og eldre. Fredag skøyting individuell start korte distanser og lørdag klassisk fellesstart.
- **Touren:** Fire tellende renn for 11år til 16 år og Senior. For juniorer avsluttes Touren lørdag, dette pga. NC påfølgende helg og den totale belastningen for utøverne. For de juniorene om ønsker å delta i søndagens sprint er det bare å melde seg på.
- **Sonerenn:** lørdag og søndag 5-10 år.

Hovedsponsorer:





## Påmelding

Online Påmelding gjennom isonen. Alle klasser. Husk å melde dere på alle dagene.

Påmeldingsfrist: 01.01.2025 klokken 20.00.

For flere Para klasser, ta kontakt med rennleder.

## Kontaktinfo før rennet

Henvendelser kan gjøres pr e-post til [ketilb@fauskebygg.no](mailto:ketilb@fauskebygg.no)

Se klubbens facebook-side for mer informasjon og oppdateringer.

Tett opptil rennene vil det på klubbens facebook-side bli lagt ut informasjon løpende.

<https://www.facebook.com/fauskelangrenn>

## Kontaktinformasjon og funksjoner

Rennleder: Ketil Bjørnstad Mob. 951 50 827

Sekretariat/ rennkontor: Lisa Pavall Mob. 907 65 749

TD: Jan Hårek Lillevoll

Løypesjef: Mads Karlsen

Jury: TD, rennleder, løypesjef

## Rennprogram/ starttidspunkter

### Fredag:

#### **Fristil, intervallstart**

Kl. 18.00 KM for 13 år-senior og 1 renn i Tour de Fauske fra 11år-senior.

Gutter og jenter 11-14 år - 1 km

Gutter og jenter 15-16 år - 3 km

Junior og senior damer - 3 km

Junior og senior menn - 3 km

FH klasser - 1 km

**Rennet danner grunnlag for oppsett i heat på sprint søndag.**

### Lørdag:

#### **Klassisk, individuell og fellesstart.**

Kl. 11.30 Sonerenn 5 - 10år

Gutter og jenter 5 -10 år - 1 km intervallstart

Kl. 12.00 KM for 13 år-senior og 2 renn i Tour de Fauske fra 11år-senior.

Gutter og jenter 11-12 år - 2 km intervallstart

Gutter og jenter 13-14 år - 3 km fellesstart

Gutter og jenter 15-16 år - 5 km fellesstart

Kvinner junior 17/18, 19/20 og senior 7,5 km fellesstart

Menn junior 17/18, 19/20 og senior - 10 km fellesstart

FH klasser - 3 km

Hovedsponsorer:





### **Søndag:**

Kl. 10.30

#### **Skøyting sprint:**

Sonerenn 5år -10år

Gutter og jenter 5 - 7 år – 400m Prolog og 1 stk. Sprintheat

Gutter og jenter 8 -10 år – 400m Prolog og 1 stk. Sprintheat

Kl. 11.00

Prolog. 3 renn i Tour de Fauske fra 11-16år + senior.

Junior som ønsker melder seg på, men dette blir ikke en del av TF.

500m – 1000meter.

Kl. 11.45

Heat i sammenslåtte klasser.

4. renn i Tour de Fauske fra 11-16år + senior.

Resultatliste etter renn 1 blir slått sammen i de sammenslåtte klassene.

Klasser; G 11/12, J 11/12, G 13-14, J 13-14. G 15-16 og J 15-16 i samme heat som junior, senior og veteran. Alle får gå 3 heat. Oppsett i heat etter tider fredag.

6 stk. i hvert heat. Nr. 1-6 fra fredag går i heat 1, nr. 7-12 går i heat 2, osv. De to beste i heatet rykker opp, de to siste rykker ned. Resten står i samme heat. Alle får gå like mye, ingen blir slått ut. Resultater i siste «runde» blir da sluttresultat. Ingen tidtaking i heatene, kun måldømming.

Sprintkonkurransen avvikles med tanke på at løperne skal få trent på å gå i heat. Dermed denne gjennomføringen. Vi henstiller til tålmodighet og forståelse om det skulle oppstå diskuterbare hendelser, tidsskjema ryker, etc.

Resultater blir splittet opp i riktige årsklasser i etterkant

### **Løypekart**

Løypekart finner du på klubbens facebook-side.

Løypene stenger for trening/ oppvarming 10 minutter før start.

### **Smittevern**

Husk at følgende grunnleggende smittevernråd alltid må følges:

Hvis du er syk eller har symptomer; Hold deg hjemme!

### **Startkontigent og lisens**

Startkontigent etter NSF sine satser.

Utøvere 13 år og eldre må ha lisens. Engangslisens kan løses på rennkantoret.

### **Startlister**

Startlister legges ut på Fauske IL Langrenn sin Facebook side torsdag, fredag og lørdag ettermiddag. Vi ser og på mulighet for å etablere egen Whatsapp gruppe for arrangementet.

Hovedsponsorer:





### Tidtaking/ brikker

Lånebrikker mulig opp til og med 12år kr 50,-.  
Oppfordrer flest mulig til å stille med privat brikke.

### Rennkontor

Rennkontoret er på Klungsetstua, klubbhuset vårt i Klungsetmarka.

### Resultatlist

Offisielle resultatlist vil bli lagt ut på klubbens facebook-side så snart som mulig etter rennet.

### Premiering

Premieutdeling for KM fredag og lørdag på skistadion så snart siste løper og protestfrist er overholdt.

Premieutdeling for sonerenn: Lørdag og søndag, ca. 30 min. etter siste løper er i mål på sonerennet.

Premieutdeling for Tour de Fauske: Sammenlagt premiering etter poengsystem så fort som mulig etter søndagens renn.

**11-16 år + senior:** Poeng fredag skøyting + Poeng klassisk lørdag + poeng skøyting Prolog søndag + poeng skøyting Heat = klassevinner av Tour de Fauske.

**Junior:** Poeng fredag fristil + Poeng klassisk lørdag = klassevinner av Tour de Fauske.

Alle renn tellende (2 for junior). Ved likt antall poeng: Sammenlagt sluttid i renn 1 og 2.

Poeng: 100-80-60-50-45-40-36-32-28-26-24-22-20-18-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

### Parkering

Parkering ved Klungsetmarka skianlegg alle dager. Pris: kr 50,- pr. dag. Alternativt kr 100,- for hele helga. **Betaling via Vipps, gjøres fortrinnsvis på forhånd** 😊 \*Kvittering på betalt parkering forevises p-vakt ved adkomst veg til anlegget.

**Vipps # 136700 Fauske idrettslag/ski/langrenn**

### Servering

Åpen kafe på Klungsetstua.

### Vel Møtt!

Hovedsponsorer:

