



**Nesodden IF Ski
ønsker velkommen til
OBOS Onsdagsrenn 2019
i Berger Idrettspark**

Onsdagsrenn

Visste du...

Terminliste

- Barnekarusell for alderen 1 tom 7 år
- Karusellrenn på tid for alderen 8 år og eldre
- Karusellrenn uten tid for de som ønsker det

At vi i mange år har klart å arrangere samtlige 8 av 8 renn i tillegg til en rekke treninger på snø

- Onsdagsrennene — Stilart / konkurranseform
- Premiefester
- Tur- og familierennet Nesodden På Langs

Barnekarusellen

Aldersgruppe

De aller minste. Barn født i 2012 og senere.

Distanse

Én runde rundt Bergerbanen, ca. 500 meter.

Påmelding/Startnummer

Internettpåmelding — www.nesoddenski.no

Menyvalg: "Onsdagsrenn - Påmelding 2019"

Påmelding kan gjøres helt frem til man henter ut startnummer på Berger. **Det oppfordres uansett til å registrere påmeldingen før man ankommer Berger på renndagen!**

Bistand til påmelding er mulig i NIF-huset på renndag fra kl. 17.45 til 18.15, men da med **tilleggsavgift på kr. 100,-**.

Samme startnummer hele sesongen!

OBS! - Henting av startnummer

Lørdag 5. januar kl. 13.00 - 15.00

Utenfor Energihuset Sport & Fritid

Alternativt på renndag fra kl. 17.45 til 18.15.

Unngå unødvendig mye kø!

Hent startnummeret på forhånd!

Startkontingent

Startkontingent for sesongen er kr. 500,-

Deltakerlister

På våre nettsider etter hvert avviklet renn.

Éngangsdeltakelse

"Dagspass" kr. 100,- pr. gang (ikke registrert).

NB! Ikke registrert utøver deltar IKKE i barnekarusellen, og er således IKKE premieberettiget etter endt sesong. Éngangspåmeldinger vil **ikke** komme til fradrag ved evt. senere påmelding til Barnekarusellen.

Starttidspunkt

Første renn er onsdag 9. januar.

Starten vil være kl. 18.20 hver onsdag.



Premiefest

Arrangeres etter sesongens slutt for **ALLE** som har deltatt i barnekarusellen, dvs. hatt samme faste startnummer gjennom hele sesongen.

Sted og tidspunkt vil bli annonsert på våre internetsider, men er planlagt å avholdes onsdag 20. mars.



Kreft-/Palliativt team Nesodden

Nesodden IF Ski ønsker å bidra med å støtte kreft-/palliativt team Nesodden.

Teamet arbeider helhetlig med lindring og behandling av kreftpasienter der målet er best mulig livskvalitet for pasienten og familien.

Du har mulighet til å gi din støtte i forbindelse med påmeldingen til årets onsdagsrenn!

Alternativt har du mulighet til å gi din støtte via Vipps "Støtte krefttrammede Nesodden" - 77925

Ordinære karusellrenn

Aldersgruppe

De som er født i 2011 og tidligere.

Stilart - Snøforhold

Fristil og klassisk stil annen hver gang.
Kan bli endret om forholdene tilsier det.

Se informasjon på våre nettsider
www.nesoddenski.no før rennstart.

Påmelding/Startnummer

Internettpåmelding - www.nesoddenski.no
Menyvalg: "Onsdagsrenn - Påmelding 2019"

Ordinær påmelding

Fra torsdag uken før rennene frem til tirsdag kl. 18.00 dagen før rennene gjennom hele sesongen.

Etteranmelding

Mulig frem til kl. 18.15 på renndag, men da til **dobbel startkontingent!**

Det oppfordres til å registrere påmeldingen før man ankommer Berger på renndagen!

Henting av startnummer i NIF-huset på renndag fra kl. 17.45 til 18.45.

Startkontingent

Startkontingent er kr. 100,- pr. renn eller kr. 650,- for sesongen.

Start- og resultatlister

Klasser med og uten tidtaking!

Startlister vil normalt bli lagt ut på våre nettsider dagen før rennene.

Ny startrekkefølge hver gang.

Resultatlister vil bli lagt ut på våre nettsider straks etter rennene.

Merk. - Klasser med tidtaking

Ved tidtaking vil tidene bli offentliggjort.
Rangering for årsklassene 2008 og eldre.

Starttidspunkt

Første renn er onsdag 9. januar.

Første start er kl. 19.10 hver onsdag.

Karusell-cup

Poeng opparbeides etter hvert renn etter hvilken plassering man har fått.

De sju - 7 beste resultatene vil telle!

Gjelder **ikke** årsklassene 2009 og yngre.

Klubbmesterskap - Skiathlon

Avholdes onsdag 6. februar.

Rennet vil også telle i den ordinære karusellen.

Klubbmesterskapet vil for årsklassene 2008 og eldre bli arrangert som **skiathlon** hvor man går to runder, hvorav den første runden i klassisk stil og den andre i fristil. Det kåres ikke klubbmester for årsklassene 2009 og yngre. Disse går sin vanlige runde i klassisk stil.

Følg med på oppslag og våre nettsider!

Løypelengde og runder vil kunne avvike fra de ordinære rennene.

Premiefest

Arrangeres etter sesongens slutt for ALLE som har deltatt i minst **tre** renn. Sted og tidspunkt vil bli annonsert på våre nettsider, men er planlagt å avholdes onsdag 27. mars.



Terminliste - Karusellrenn

Renndato	Stilart
9. januar	Klassisk stil
16. januar	Fristil
23. januar	Klassisk stil
30. januar	Fristil
6. februar	Klubbmesterskap - Skiathlon
13. februar	Fristil
20. februar	Vinterferie – ikke renn
27. februar	Klassisk stil
6. mars	Fristil

Distanser

Årsklasser	Løypelengde
8-10 år (2011-2009)	1,5 km
11-12 år (2008-2007)	2,0 km
13-14 år (2006-2005)	3,5 km
15 år ++ (2004-tidl.)	3,5 + 2,0 km



Parkering:

Ved Berger Idrettspark er det dessverre dårlig kapasitet hva antall parkeringsplasser angår. Når parkeringsplassen ved idrettsparken er full, må man benytte parkeringsplassen på Berger Skole. Vi ber om at man ikke parkerer langs hovedveien eller på bussholdeplassene slik at vi unngår farlige trafikksituasjoner og/eller bøter.

Kafé:

Vi har som alltid åpen kafé i Idrettshuset hvor man kan treffe både nye og gamle skivenner etter rennet.

Sekretariat:

Ved spørsmål om rennet eller problemer med påmelding kan NIF-kontoret kontaktes på telefon 66 91 74 77 mellom kl. 09.00 og 16.00. Se også informasjon på Nesodden IF Ski sine internettsider www.nesoddenski.no.



Nesodden På Langs:

Nesodden IF Ski er optimistiske! Vi håper og tror på en god og snørik vinter!

Tur- og familierennet *Nesodden På Langs* planlegges til **søndag 3. mars 2019**. Hold av datoen!

Takk:

Skigruppa takker våre samarbeidspartnere som har bistått oss med å trykke og distribuere denne brosjyren.



Din lokale sportsbutikk
Vi støtter idretten på Nesodden



GODT BAKERIHÅNDVERK SIDEN 1957

