  [](https://www.google.no/imgres?imgurl=http://www.skisprungschanzen.com/photos/nor/moirana/logo01.jpg&imgrefurl=http://www.skisprungschanzen.com/EN/Ski%2BJumps/NOR-Norway/18-Nordland/Mo%2BI%2BRana/1176/&h=101&w=108&tbnid=QgtKGMq7Lkjt4M:&docid=2T-798QK4sJFAM&ei=_dKgVte2MMe9swG44Isw&tbm=isch&ved=0ahUKEwiXqeTb97rKAhXH3iwKHTjwAgYQMwg9KBowGg)

**Tour de Helgeland 2019**

Drevja IL, Åga IL og Bossmo & Ytteren IL ønsker velkommen til Tour de Helgeland 2019!   
  
Denne touren starter med fristil sprintprolog i Drevja, så er det klassisk fellesstart i Åga, og den avsluttes med fristil motbakkeløp på Skillevollen.

For klassene 11 år og eldre blir det rangering på hvert enkelt renn. I tillegg blir det en rangering for hele touren samlet. Hvert renn gir da følgende poeng:

1 plass: 25 poeng

2 plass: 20 poeng

3 plass: 15 poeng

4 plass: 12 poeng, 5 plass: 11 poeng, 6 plass: 10 poeng osv.

Påmelding gjøres til hvert enkelt renn, og det er valgfritt hvor mange renn man vil delta på.

**Fredag 15. mars**

Renntype: Sprintprolog fristil m/intervallstart. Sted: Drevja. Arr.: Drevja IL. Start kl. 19:00.

**Distanser:**

0,5km - 0-14 år

1,0km - 15-16 år

1,5km - 17år og eldre

Eventuelle etter-anmeldinger må være tidtakerne i hende innen kl. 17:00.

**Lørdag 16. mars**

Renntype: Klassisk med fellesstart fra 13år og eldre. Sted: Åga. Arr: Åga IL. Start kl. 12:00.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Årsklasse** | **Distanse** | **Start** |
| G/J 0-7 år (rekrutt) | 0,5 km | Intervall |
| G/J 8-10 år | 1 km | Intervall |
| G/J 11-12 år | 2 km | Intervall |
| G/J 13-14 år, K åpen | 3 km | Felles |
| G/J 15-16 år, K17/18, K19/20, K senior, M åpen | 5 km | Felles |
| M17/18, M19/20, M senior | 10 km | Felles |

**Søndag 17. mars**Renntype: Motbakkeløp. Sted: Skillevollen. Arr: Båsmoen & Ytteren IL Start kl. 12:00.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Årsklasse** | **Distanse** | **Teknikk** | **Start** |
| G/J 0-7 år (klubbrenn) | 0,5 km | Friteknikk | Intervall fra kl. 12:00 |
| G/J 8-10 år | 1 km | Fri | Intervallstart, målgang midt i barnebakken |
| G/J 11-12 år | 1,5 km | Fri | Fellesstart, runde i lysløypa med målgang topp av barnebakken |
| G/J 13-14 år, K åpen | 2,5 km | Fri | Fellesstart, runde i lysløypa med målgang i svartbakken |
| G/J 15-16 år, K17/18, K19/20, K senior, M åpen | 3,5 km | Fri | Fellesstart, runde i lysløypa med målgang i svartbakken |
| M17/18, M19/20, M senior | 5 km | Fri | Fellesstart, runde i lysløypa med målgang toppen av svartbakken |

**Velkommen til Tour de Helgeland 2019**

**Rennledere**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Drevja IL  Martin Vatshaug  91718356  Martin.vats@hotmail.com | Åga IL  Per-EgilPedersen  95745415  peregilpostmail.com | B&Y IL  Steinar Sjonbotn  99413185  heisjon69@gmail.com |