



PRAKTISK INFO Oslo Rulleskicup 2021, RENN I

COVID-19 og SMITTEVERN

Vi har delt årsklasser i grupper slik at det blir pauser mellom årskull og korthorter.

Videre ber vi alle om å holde avstand og forholder sin egen kohort. Når løperen er ferdig, ber vi dere gå ut av stadion omgående, uten å gå tilbake til start. Pallplasser for rangerte klasser (2011- 2006) må bli igjen til egen premiering. Denne gjøres umiddelbart etter siste løper.

Vi har en egen oppvarmingszone ved start. Løpere får rennski ved inngangen til dette området. Voksne skal ikke inn i denne sonen. Vi hjelper med bindinger og det meste.

Det vil stå dispensere med antibac rundt omkring på arena. Vær snill å bruke disse.

UTSTYR

Det er påbudt med hjelm. NSF ønsker også at alle bruker briller. Staver er en fordel. Rennski deles ut ved inngang til start. Urangerte, dvs 2012 og 2013, kan bruke egne ski i konkurransen, hvis de ønsker. Det er meldt pent vær, men det kan være en fordel å gå med lange tights, i fall man snubler litt nedpå. Hansker er også anbefalt.

RULLESKI

Alle som deltar går på utlånski i konkurransen, SKATE. Det gir like forhold for alle. Vi bruker Swenor skate ski. Merk at du bruker egne ski til oppvarming.

- *Yngste klasser*, 2012 og 2013, som er urangerte er det tillatt å gå på egne ski. Her blir det ikke oppført resultater ref, NIF reglement.
- *Mellomklasser* med 2010-2011, går på utlånski, Swenor junior.
- *Eldre klasser*, fom årskull 2009, går på Swenor voksenski.

OPPVARMING

Oppvarming på joggesko eller på egne ski i løypene mot Midtstubakken.

STARTNUMMER og henting

Startnummer hentes på arena. Vi har langbord og betjening som bistår. Alle mottar startnummer og brikke som skal festet på hjelmen. Dette startnummeret og brikken gjelder KUN for renn I. Startnummer deles ut per kohort og klubbvis.



STARTLISTER

Startlister finner dere på ORC web og hos EQ timing. Praktisk info til rennet:

<https://oslorulleskicup.no/informasjon/>

START

Første start går kl. 17:45 med Special Olympics. Barneteam med 2013 kullet har første start kl. 18:00. Vi holder jevnt tempo, men en ekstra pause mellom kohorter.

Kjøreplan Oslo Rulleskicup_renn I, ser slik ut

Årskull	Gruppe	Antall runder	Løype	Km	Første start
Mix	Special Olympics	1 runde	Egen løype		17:45:20
Bytte løype					
Pause					
2013	Gutter 9	1 rune	Kort løype	ca 1 km	18:00:20
2012	Gutter 10				18:02:00
2013	Jenter 9				18:08:00
2012	Jenter 10				18:08:40
Pause					
2011	Gutter 11	2 Runder	Kort løype	ca 2 km	18:20:40
2010	Gutter 12				18:25:20
2011	Jenter 11				18:32:00
2010	Jenter 12				18:34:00
Bytte løype					
Pause					
2009	Gutter 13	1 Runde	Lang løype	ca 2,5 km	18:59:20
2008	Gutter 14				19:09:40
2009	Jenter 13				19:06:40
2008	Jenter 14				19:24:00
Pause					
2007	Jenter 15	2 runder	Lang løype	ca 5 km	19:52:20
2007	Gutter 15				19:59:20
2006	Jenter 16				20:13:00
2006	Gutter 16				20:19:40



MÅLGANG

Når løpere kommer i mål får de bistand av en glad dugnadsgjeng til å ta av rulleskiene. Deretter levere skiene til skifrakt (til start). Løperen får sin premie, og kan deretter forlate målområdet. Det beste er å forlate arena omgående når man er ferdig.

LØPEDRIKKE

Vi serverer IKKE løpedrikke.

PERMIERING

Vi har en målgangspremie til alle. I tillegg deles det ut egne premier til de tre bestes i rangerte klasser, hhv 2006 – 2011. Dette gjøres umiddelbart etter at siste løper er i mål i den aktuelle klassen. Vi holder oss til covid-format, avstand og begrenset publikum men stor jubel fra de som er der.

PARKERING

Vi inviterer alle til Parkerings-lotteri. Vipps kr. 50,- til 17406 (LYN SKI) og bli med i trekningen av to slipekort på Bull Ski & Kajakk. Vi trekker de heldige vinnerne fredag.

LØYPER

Løypekart finner dere på nett: <https://oslorulleskicup.no/kart/> Det er ulike løyper for de ulike kullene. Vær snill å se nøye på dette i forkant av rennet. Vi henger også opp plakater med løyper, men ønsker minst mulig mingling foran glassveggene ute).

RESULTATER

Resultater finner dere på EQ. Vi henger opp resultatlister per kull, med god avstand. Likevel ber vi dere om ikke å stime sammen foran disse. **SKAL VI KUTTE UT Å HENGE OPP LISTER?**

KAFE

Vi lar kafeen utgå på renn I. Dette pga covid.



LISENS – 2008

Utøvere som har fylt 13 år og ikke har gyldig skilisens er pliktig til å tegne enganslisens. Dette koster kr. 60,- Dere tegner denne ved å registrere løperen ved startnummerutdelingen, eget skjema, betaling med vipps (17406)

Bruk gjerne denne siden, fyll ut og lever ved startnummerhenting. Vis gyldig betaling til VIPPS 17406, kr. 60,-

Til utfylling for ENGANGSLISENS

Skjema leveres LYN SKI – dugnadspost Startnummerutdeling

Navn:	
Etternavn:	
Fødselsdato:	
Betalt – signert av dugnadspersonal:	