



PRAKTISK INFO Oslo Rulleski cup 2022, RENN I

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 2014 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*, 2014 og 2013, som er urangerte er det tillatt å gå på egne ski. Her blir det ikke oppført resultater ref, NIF reglement.
- *Mellomklasser* med 2012-2011, går på uklånski, Swenor junior.
- *Eldre klasser*, fom årskull 2010, går på Swenor voksenski.

OPPVARMING

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

STARTNUMMER og henting

Startnummer hentes inne i pressehuset der vi har kafe.

Alle mottar startnummer og brikke. Brikke skal festet på hjelmen. Startnummeret og brikken gjelder KUN for renn I. Nytt startnummer til neste renn på Lillomarka.

STARTLISTER

Startlister kommer torsdag formiddag på ORC web og hos EQ timing.

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



KJØREPLAN

NB: Rekkefølge: gutter først så jenter, bortsett fra 15/16 der er jenter først

NB: Kjøreplan er foreløpig og endringer kan komme. EQ vil ha endelig tid torsdag 1. sept.

| | | | | | Ant. | |
|--------------|--|--------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|
| | | <i>Pause</i> | Start | Slutt | runder | Løype |
| Mix Para | | | 17.45.00 | 17.47.20 | 1 | kort |
| Pause | | | 17.47.20 | 18.00.00 | | |
| 2014 GJ9 | | | 18.00.00 | 18.08.20 | 1 | kort |
| 2013 GJ10 | | | 18.08.20 | 18.12.40 | 1 | kort |
| Pause | | 10. min | 18.12.40 | 18.22.40 | | |
| 2012 GJ11 | | | 18.22.40 | 18.35.40 | 2 | kort |
| 2011 GJ12 | | | 18.35.40 | 18.45.20 | 2 | kort |
| Pause | | 10. min | 18.45.20 | 18.55.20 | | |
| 2010 GJ13 | | | 18.55.20 | 19.07.40 | 1 | lang |
| 2009 GJ14 | | | 19.07.40 | 19.24.00 | 1 | lang |
| Pause | | 5. min | 19.24.00 | 19.29.00 | | |
| 2008 GJ15 | | | 19.29.00 | 19.44.20 | 2 | lang |
| 2007 GJ16 | | | 19.44.20 | 19.59.20 | 2 | lang |

START

Første start går kl. 17:47 med Special Olympics. Barneteam med 2014 kullet har første start kl. 18:00. Vi holder jevnt tempo gjennom rennet.

MÅLGANG

Når løpere kommer i mål får de bistand av en glad dugnadsgjeng til å ta av rulleskiene. Deretter leveres skiene til skifrakt (fraktes til start). Alle får medalje ved målgang

LØPEDRIKKE

Det serveres løpedrikke ved målgang.

PERMIERING

Vi har en målgangspremie til alle. I tillegg deles det ut egne premier til de tre bestes i rangerte klasser, hhv 2007 – 2012. Dette gjøres så snart protestfristen er ute.



PARKERING

Vi inviterer alle til **PARKERINGSLOTTERI** 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 på egnede steder.

RESULTATER

Resultater finner dere på EQ.

KAFÉ

Vi inviterer til glad og enkel kafe i pressehuset. Kaffe, brus, pølser, vafler og kaker. Velkommen!

LISENS

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

Bruk gjerne siste side av denne informasjonen, fyll ut og print slik at dere leverer det ferdig ved startnummerhenting OM utøvere skulle trenge engangslisens. Vis gyldig betaling til VIPPS 17406, kr. 60,-

Lisensperioden til NSF for sesongen starter 1. oktober og varer til 30. september året etter. Mer info om lisens finner dere her: <https://www.skiforbundet.no/fagportal/skilisens/>

Velkommen til renn – vi gleder oss!

Hilsen LYN SKI





Til utfylling for ENGANGSLISENS

Skjema leveres LYN SKI – dugnadspost Startnummerutdeling

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