



PRAKTISK INFO Oslo Rulleskicup 2023, RENN I

UTSTYR

Husk at som tidligere er hjelm og briller påkrevd. Heldekkende klær er også å anbefale. Staver er en fordel. Det er nå mulig å få kjøpt trinser med 30mm diameter slik regelverket beskriver, vi oppfordrer til at alle bruker disse. Siste opplysninger nå er at det er vanskelig å få tak i, vi ber dere komme med de trinsene dere har, så lar vi dette være frem til 2024.

Rennski deles ut ved inngang til start. Urangerte, dvs 2014 og 2015, kan bruke egne ski i konkurransen, hvis de ønsker. 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*, 2015 og 2014, som er urangerte er det tillatt å gå på egne ski. Her blir det ikke oppført resultater ref, NIF reglement.
- *Mellomklasser* med 2012-2013, går på uklånski, Swenor junior.
- *Eldre klasser*, fom årskull 2011, 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://oslorulleskicup.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 31. august

					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		
2015 GJ9			18.00.00	18.00.20	1	kort
2014 GJ10			18.01.40	18.8.00	1	kort
Pause		10. min	18.09.20	18.19.20		
2013 GJ11			18.20.40	18.26.20	2	kort
2012 GJ12			18.27.40	18.43.00	2	kort
Pause		10. min	18.44.20	18.54.20		
2011 GJ13			18.55.40	19.03.40	1	lang
2010 GJ14			19.05.00	19.17.40	1	lang
Pause		5. min	19.19.00	19.24.00		
2009 GJ15			19.25.20	19.44.20	2	lang
2008 GJ16			19.45.40	20.01.00	2	lang

START

Barneteam med 2015 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 rullskiene. 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 beste i rangerte klasser, hhv 2013-2008. Dette gjøres så snart protestfristen er ute. Premieutdeling INNE i pressehuset der kafeen er. Vi håper mange blir med for en applaus.



PARKERING

Vi inviterer alle til **PARKERINGSLOTTERI** Vipps kr. 70,- til 17406 (LYN SKI) og bli med i trekningen av to slipekort på Bull Ski & Kajakk. Vi trekker de heldige vinnerne fredag. Vinnere annonseres på FB til Oslo Rulleskicup.

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,- Dette kan ordnes via siden til NSF/bruk appen:

<https://www.skiforbundet.no/fagportal/skilisens/>

Lisensperioden til NSF for sesongen starter 1. oktober og varer til 30. september året etter.

Velkommen til renn – vi gleder oss!

Hilsen LYN SKI