



PRAKTISK INFO Oslo Rulleskicup 2024, RENN I

TID OG STED

Holmenkollen. Første start 18:00, se ellers kjøreplan lenger ned.

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.

Rennski deles ut ved inngang til start. Urangerte, dvs 2015 og 2016, kan bruke egne ski i konkurransen, hvis de ønsker det. Hansker er også anbefalt.

RULLESKI

Alle som deltar, går på utlåns ski 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 2016, som er urangerte er det tillatt å gå på egne ski.
- · *Mellomklasser* med 2013-2014, går på uklånski, Swenor junior.
- · *Eldre klasser*, fom årskull 2012, går på Swenor voksenski.

OPPVARMING

Oppvarming på joggesko eller på egne ski i løypene mot Midtstubakken og Gratishaugen. Rett før start sluses utøver inn i egen "oppvarming sone", uten foreldre. Dette er kort tid før start. Her venter man på å bli ropt opp og vist vei til egen start.

STARTNUMMER og henting

Startnummer hentes inne i pressehuset der vi har kiosk.

Alle mottar startnummer og brikke. Brikke skal festet på hjelmen, begge sider. 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 små justeringer kan komme. EQ vil ha endelig tid torsdag 29. 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		
2016 GJ9			18.00.00	18.00.40	1	kort
2015 GJ10			18.02.00	18.04.40	1	kort
Pause		10. min	18.06.00	18.16.00		
2014 GJ11			18.17.20	18.24.40	2	kort
2013 GJ12			18.26.00	18.35.00	2	kort
Pause		10. min	18.36.20	18.46.20		
2012 GJ13			18.47.40	19.01.40	1	lang
2011 GJ14			19.03.00	19.14.00	1	lang
Pause		5. min	19.15.20	19.20.20		
2010 GJ15			19.21.40	19.37.20	2	lang
2009 GJ16			19.38.40	19.55.40	2	lang

START

Barneteam med 2016 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.



PREMIERING

Premie i mål til alle. Deretter premiering av de tre beste i rangerte klasser OG uttrekkspremier i alle klasser. Denne premieringen skjer inne på pressehuset, der kiosken er.

Etter siste renn vil det også være premiering av sammenlagtvinere i alle rangerte klasser.

PARKERING

Vi inviterer alle til **PARKERINGSLOTTERI** Vipps kr. 70,- til 852014(LYN SKI) og bli med i trekningen av to slipekort på Bull Ski & Kajakk. Velg parkering i handlekruven. Her deler vi også ut et lodd - som fort kan bli vinnerlodd 😊 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.

KIOSK

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

LISENS

Utøvere som har fylt 13 år og ikke har gyldig skilisens er pliktig til å tegne engangslisens. Dette koster kr. 63,- [Dette kan ordnes via siden til NSF/bruk appen:](#) Lisensperioden til NSF for sesongen starter 1. oktober og varer til 30. september året etter. Hadde du lisens siste skisesong, varer den gjennom alle tre renn i rulleskicupen. QR kode for engangslisens:



Velkommen til renn – vi gleder oss!

Hilsen LYN SKI