



## INSTRUKS Oslo Rulleskicup

---

# INSTRUKS: Speaker

### UTSTYR:

- Kjøreplan
- Tlf
- Spilleliste - lastet opp på tlf eller pc
- Ladekabel til egen tlf
- Startlister
- Skriveunderlag og blanke ark
- Penn og blyant
- Drikke
- GODT HUMØR

### OPPGAVER:

- Snakke og lage en GOD stemning på arena
- Sett tlf på flymodus, så det ikke blir pussige lyder på arena

### ANNET:

LYN SKI startet Oslo Rulleskicup i 2017. Da hadde vi to renn. Det er hyggelig med venner, så vi inviterte inn to andre klubber til å ta hvert sitt, slik at vi også fikk brukt Lillomarka som arena. Det betyr at vi i dag har tre renn for 2023 ser det slik ut:

Renn 1 - LYN SKI - her i Kollen NÅ

Renn 2 - Lillomarka IL - tirsdag 3. september

Renn 3 - Heming langrenn - Kollen - 12. september

Swenor låner ut ski 😊

Praktisk info (se skriv for funksjonærer)



## INSTRUKS Oslo Rulleskicup

---

### LITT NYTTIG INFO SOM DET ER GREIT Å VITE NOE OM

#### Startlister

- Startliste hos EQ
- Merk at det ikke publiseres lister for urangerte klasser, dvs 2016 og 2015 kullene (i 2024)

#### Brikke

- Brikke i hjelm
- Deles ut med startnummer

#### Start

- Individuell start. Yngste starter først. Første start kl. 18:00. Siste start ca 20:30

#### Rulleski

- Utlånsski til alle. SKATE. Gir like forhold.
- Yngste kull med 2015 og 2016 kan gå på egne ski. Rangeres ikke.
- Bruker EGNE SKI til oppvarming

#### Staver, hjelm og briller

- Ønskelig med godkjent trinse (ref NIF). Hjelm er PÅBUDT. Briller er lurt.

#### Lisens

- All utøvere som har fylt 13 år må ha godkjent lisens (skilisens, hjelper ikke med løp eller sykkel). Alle som har lisens fra siste skisesong, har med det gyldig lisens. Et lisensår starter 1. oktober. Uten gyldig lisens tegnes engangslisens.
- Utøvere som er yngre enn 13 år er omfattet av NIF sin barneidrettsforsikring.



## INSTRUKS Oslo Rulleskicup

---

### Premiering

- Premier til alle i klassene 9-16. Deltakerpremie er medalje i mål.
- I rangerte klasser 11-16 deles det ut premie til første, andre og tredjeplass, jenter og gutter.

### Kafé

- Pølser, kaffe, brus, kaker og vafler i kafeen inne i pressehuset.

### Oppvarming

- Egen sone for oppvarming. Her går løperne (ikke foresatte) "inn" og blir der til de ropes ut av start - til start.

### Parkering og parkeringslotteri

- Vi kjører parkeringslotteri.
- Flere slipekort i premie til alle som betaler. Vipps kr. 70,- til LYN SKI - 852014
- Vinnere trekkes fredag



## INSTRUKS Oslo Rulleskicup

---

### Årskull

om noen lurer, man rykker stadig oppover :-)

Født	Skiårskull
2015	GJ9
2014	GJ10
2013	GJ11
2012	GJ12
2011	GJ13
2010	GJ14
2009	GJ15
2008	GJ16