



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
- Shorts, speakertårnet er veldig varmt

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 - torsdag 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. De 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. Brillen er lurt.
- Det er også lurt med treningstøy som dekker bena, evt hansker.

LISENS

- Alle 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 en gyldig lisens. Et lisensår starter 1. oktober og varer ut september året etter. Uten gyldig lisens tegnes engangslisens. Det gjøres i app hos Norges Skiforbund.
<https://www.skiforbundet.no/fagportal/skilisens/engangslisens/>
- Vipps for engangslisens til NSF: 770064
- 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.
- Vi har også UTTREKKSPREMIER i alle klasser. DET ER DERFOR VIKTIG at man går INN I PRESSEHUSET ved kiosken til premiering.
- VIKTIG å annonsere tid NÅR det skal skje (kontakt med premiering)

KIOSK

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

OPPVARMING

- OPPVARMING I MIDTSTUEN og GRATISHAUGEN
- Rett før start - 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	Sk-iårskull
2016	GJ9
2015	GJ10
2014	GJ11
2013	GJ12
2012	GJ13
2011	GJ14
2010	GJ15
2009	GJ16