



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 kun med oss, LYN SKI. 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, men for 2025 måtte vi bytte litt om, så RENN 1-2025 var i Lillomarka
- Renn 2 - Lillomarka IL , normalt sett, men for 2025 LYN SKI i KOLLEN
- Renn 3 - Heming langrenn - Kollen - tirsdag 16. 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

CUP

- Oslo Rulleskicup har tre renn. For 2025 er det:
 - Renn 1 i og med Lillomarka, 4. september
 - Renn 2 med LYN SKI, i Kollen, her du er nå
 - Renn 3 med Heming i Kollen, tirsdag 16. september
 - Vi premierer sammenlagt vinnere (topp tre) på siste renn.

STARTLISTER

- Startliste hos EQ
- Merk at det ikke publiseres lister for urangerte klasser, dvs 2014 og yngre.
- Her kan alle være med, selv om man ikke skulle tilhøre Oslo Skikrets.
- NB - for inndeling i klasser er det hvilke klasser som gjelder for kommende vinter i langrenn som er riktig. Det betyr GJ2017 blir GJ9 år osv. HL gjengen, med 15-16 åringer er årskullene 2010-2011.

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



INSTRUKS Oslo Rulleskicup

DISTANSER

Distanser			Type ski
9-10 år (2015-2016)	Ca. 1,1 km	1 kort runde	Jr. ski
11-12 år (2013-2014)	Ca. 2,2 km	2 korte runder	Jr. ski
13-14 år (2011-2012)	Ca. 2,5 km	1 lang runde	Sr. ski
15-16 år (2009-2010)	Ca. 5 km	2 lange runder	Sr. ski

RULLESKI

- Yngste startende, uten rangering (2016–2017) kan gå på egne rulleski. Vi har også utlånsski til de som ønsker, junior Swenor. Klassene er urangert, ref. NIF bestemmelser.
- Mellomklasse, 2014–2015, går på utlånsski, junior Swenor.
- Eldre klasser, f.o.m. 2013, går på utlånsski, senior Swenor.

STAVER, HJELM og BRILLER

- Ønskelig med godkjent trinse (ref NIF). Hjelm er PÅBUDT. Briller 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 disse klassene. 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.
- Kjøp lodd, parker bilen og bli med i trekningen!
- Flere slipekort i premie til alle som betaler. Vipps kr. 70,- til LYN SKI - **968077**
- Vinnere trekkes fredag
- Viktig med parkeringslotteri. Dette er et renn som krever sitt, dyr leie i Kollen og store utgifter til tidtaking gjør at vi strever for å holde balansen. Derfor er parkeringslotteriet veldig viktig!



INSTRUKS Oslo Rulleskicup

Årskull

om noen lurer, man rykker stadig oppover :-)

Født	Sk-iårskull
2017	GJ9
2016	GJ10
2015	GJ11
2014	GJ12
2013	GJ13
2012	GJ14
2011	GJ15
2010	GJ16