

Lillomarka Skiklubb inviterer til det ellefte

ROSSIGNOLRENNET 2020

Puljestart klassisk langrenn fra 11 år
Individuelt klassisk langrenn for 8-10 år

Buypass Cup for klassene 13-14 år
Snø Cup finale for klassene 15-16 år

Lørdag 7. mars kl.10.00
i Lillomarka Arena, Grorud

Arrangørene oppfordrer til bruk av kollektiv-transport og
kjøring med fulle biler pga. lav parkeringskapasitet.

Rennkategori	Klasse	Distanse	Startid ca.
Landsrenn	Senior herrer	10,7 km puljestart	kl 10.00
	G 17, 18 og 19-20 år	10,7 km puljestart	kl 10.00
	Senior damer	5,5 km puljestart	ca kl 10.20
	J 17, 18 og 19-20 år	5,5 km puljestart	ca kl 10.20
	J/G 15 og 16 år	5,5 km puljestart	ca kl 10.45
Kretsrenn	J/G 13 og 14 år	2,9 km puljestart	ca kl 11.30
	J/G 11 og 12	2,3 km puljestart	ca kl 12.30
Lokalrenn	Special Olympics	1,1 / 2,2 km individuell start	ca kl 13.40
	J/G 8, 9 og 10 år	1,1 / 1,4 km individuell start	ca kl 14.00

Løypelengdene og tider kan bli justert/endret.

Stakefrie soner: Det vil være en eller flere stakefrie soner på Rossignolrennet.

Påmelding: Via [Skiforbundets påmeldingsside](#) **Frist mandag 2. mars 2020 kl.23.59**

Vi tar forbehold om begrensning av deltakerantallet og kan stenge for påmelding før fristenes utløp. Følg med for info om dette på hjemmesiden.

NB! Etteranmeldte løpere blir ikke seedet i fellesstartene.

Special Olympics: Vi inviterer psykisk utviklingshemmede til å delta i **Special Olympics**.

Egen påmelding på e-post til rennledelsen rossignolrennet@lillomarkaski.no

Tidtagerbrikker:

- Løpere i J/G8-10 og Special Olympics skal ikke benytte brikke.
- Løpere fra J/G11 år og oppover forventes å ha egen brikke i henhold til Skiforbundets anbefalinger (Se <http://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/tidtagerbrikker/>).
- Løpere kan gjerne låne brikke av andre, men samme brikke kan kun benyttes av en løper i rennet.
- Løpere som ikke har brikke melder seg på med tomt brikkefelt og får tildelt leiebrikke. Leiebrikken settes på ved inngangen til startfeltet. Leiebrikke koster kr.50,- og blir fakturert i etterkant til klubbene.
- Løpere som har glemt brikken hjemme kan leie i sekretariatet for kr 50,-

ROSSIGNOL



INTER
SPORT



buypass[™] cup
2019

Startkontingent:	Jenter og gutter t.o.m. 16 år:	kr 130,- (+ evt. leiebrikke kr.50,-)
	Junior	kr 150,- (+ evt. leiebrikke kr.50,-)
	Senior	kr 170,- (+ evt. leiebrikke kr.50,-)

Startkontingenten vil bli fakturert etterskuddsvis til hver enkelt klubb i henhold til påmeldte deltakere og med tillegg for eventuelle etteranmeldinger/leiebrikker.

Etteranmelding inntil tirsdag 3. mars 2020 kl.23.59

via [Skiforbundets påmeldingsside](#) **Min Idrett**.

Etter dette kun hvis det er ledige startnummer i klassen via rossignolrennet@lillomarkaski.no

Fra torsdag 5. mars kl.20.00 henvises etteranmeldinger til å møte opp på renndagen.

Vi tar forbehold om begrensning av deltakerantallet og kan stenge for påmelding før fristenes utløp.

Følg med for info om dette på hjemmesiden.

Det er dobbel startkontingent for etteranmelding for klasser fra 13 år og eldre.

Alle løpere som har fylt 13 år må huske på å ha løst startlisens for sesongen 2019/2020.

Dette er løpernes/klubbenes eget ansvar i henhold til Skiforbundets regler.

Informasjon: All informasjon om rennet på vår web-side: www.lillomarkaski.no
Kontakt via e-post: rossignolrennet@lillomarkaski.no

Rennkontor/salg Alt foregår på Lillomarka Arena ([Link Google maps](#))
Det vil være salg av kaffe, kaker, sveler, brus og pølser.

Startnummer: Utdeles klubbvis renndagen fra kl 09.00 på rennkontoet.

Premiering: 100% premiering til alle deltakere. I tillegg premie til 6 beste i klasser fra 11 år.
Vi har også uttrekkspremier i klassene 11-16 år.

Parkering: På tilstøtende parkeringsarealer. Parkering m/program: kr 60,-.

Praktiske opplysninger:

Åpent for trening i løypene:

Løypene i Lillomarka Arena er i sesongen normalt preparert for Rossignolrennet (se løypekart på hjemmesiden). Det er åpent for å trene der for alle deltakere, med mindre annet er angitt på vår hjemmeside. Løypene blir stengt for all trening fra fredag 6. mars kl.20.00

NB! Seeding av løpere i startfeltet i puljestart:

Det vil i klassene 13-16 år bli foretatt en seeding av løperne i startrekkefølgen ut fra sammenlagtlister i hhv. Buypass Cup (13-14 år) og Snø Cup (15-16 år).

Løpere som kommer fra andre kretser kan sende forespørsel om seeding på e-post **før utløp** av vanlig påmeldingsfrist. **NB! Etteranmeldte løpere blir ikke seedet i fellesstartene.**

For 13-16 år deles klassene etter rangering i respektive cup. Tiden på løperne vil avgjøre plasseringen totalt sett i klassen. I øvrige klasser vil det ikke bli spesiell seeding, men vilkårlig trekning av startlister.

Alle løpere får tildelt plass i startfeltet i henhold til startnummer. Dette skal respekteres.

Startprosedyrer:

For løpere på individuelle starter bes løperne være klare i startfeltet 10 min. før start.

For løpere på puljestarter, vil klassene slippes inn i startsonen puljevis (5-10 min. før start). Ved inngang til startslutte festes brikke på løperen. Løpere over 11 år som har egne brikker benytter disse og fester brikken selv på høyre ankel. Andre løpere over 11 år får tildelt brikke som beskrevet.



NB! Rangering av løpere ved spurtoppgjør i puljestart:

For klassene 11 år og oppover benyttes løperbrikker som tidtaking i Rossignolrennet. **Brikken festes på høyre ankel.** Det er derfor høyre ben som avgjør rekkefølgen ved spurtoppgjør.

Smørehjelp på arenaen:

Vår samarbeidspartner Rossignol har egen stand for hjelp med fluorfri skismøring på renndagen. Du finner dem i Rossignol sin smørevogn. Dette er et lavterskel gratis tilbud til alle deltakere.

Parkeringsanvisning:

Arrangørene oppfordrer til bruk av kjøring med fulle biler og kollektivtransport pga. lav parkeringskapasitet. Henvisninger om parkering fra parkeringsvakter skal respekteres.

Program og p-avgift kr.60,-

Reiserute Lillomarka Arena (se også løypekart på hjemmesiden)

Fra Grorud A	Avkjøring fra Trondheimsveien mot Grorud (A) Kjørerute: Bergensveien inn til Badedammen/Lillomarka Arena. Når p-plassen er full vil det bli mulighet for avlastning og sjåfør/bil må deretter ut og til andre offentlige parkeringsplasser i området. Respekter parkeringsvaktens oppfordringer.
Med T-bane og buss	Linje 5 til Grorud stasjon. Gå Bergensveien opp til Badedammen, ca. 1 km å gå til arenaen derfra. Eller ta t-bane linje 5 til Ammerud (B) og derfra buss 62 til Monica-skolen. Kun 200 meter å gå til arenaen derfra.

