

Lillomarka Skiklubb
inviterer til
ROSSIGNOLRENNET 2011

Individuelt klassisk langrenn for 8-10 år

Fellesstart klassisk langrenn fra 11 år

Oslo Cup for klassene 13-14 år

Og **Spar Cup** for klassene 15-16 år

Lørdag 5. februar kl.10.30

Vi gjentar suksessen fra fjordårets utfordrende løyper

i **Lillomarka Idrettspark**, Badedammen, Grorud

Rennkategori	Klasse	Distanse	Startid
Lokalrenn for Oslo	G8,G9,G10	1,5 km individuell start	Ca kl 10.30-10.45
	J8,J9,J10		Ca kl 10.45-10.55
Kretsrenn	G11, J11	3 km fellesstart	Ca kl 11.10, 11.20
	G12 ,J 12		Ca kl 11.30,11.40
Landsrenn Oslo Cup	G13,J13	4 km fellesstart	ca kl 11.50, 12.05
	G14,J14		ca kl 12.20, 12.35
Regionalrenn Spar Cup	G15,G16	5 km fellesstart	Ca kl 12.50, 13.05
	J15,J16	5 km fellesstart	ca kl 13.20, 13.35
Landsrenn	K 17, 18 og 19-20 år	7,5 km fellesstart	ca kl 13.50
	M 17, 18 og 19-20 år	5 km fellesstart	ca kl 14.05
Landsrenn	Senior herrer	7,5 km fellesstart	ca kl 1405
	Senior damer	5 km fellesstart	ca kl 13.50

Premiering: 100 % til og med klassene 13- 14 år.
50 % for klassene 15-16 år.
1/3 av løperne 17 år og eldre.

**Påmelding - og
etteranmelding:**

Frist tirsdag 1.februar 2011 kl.2400

Online påmeldingssystem.

**NB! Klubben ønsker ikke påmelding via mail
eller telefon.**

Etteranmeldinger :

kun mulig på renndagen lørdag 05.02.2011 fra kl
09:00 og fram til 10:00

Etteranmeldte må starte i siste rekke og betale
dobbel startkontigent. (Begrenset antall)

Brikker:

Det vil bli benyttet elektroniske brikker (Emit). For klasser opp til
J/G14 vil leiebrikker bli benyttet. Løpere fra klasse J/G15 og
oppover som har egne brikker benytter sine brikker. Øvrige løpere
tildeles leiebrikker.

Startkontigent: Jenter og gutter t.o.m. 16 år: kr 90,-
Junior (f.o.m. 17 t.o.m. 20 år) kr 105,-
Senior kr.120,-

Alle løpere som har fylt 13 år må huske på å ha løst startlisens for sesongen
2010/2011. Dette er løpernes/klubbenes eget ansvar i henhold til Skiforbundets
regler.

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

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 Idrettspark

Startnummer: Utdes klubbvis renndagen fra kl 09:00 på rennkontoret. Ved
utlevering av start nummer må navn og tlf til den som hener
nummerene oppgis.

Bortkommende startnummer må erstattes (kr 400)

Parkering: På tilstøtende parkeringsarealer. **Parkering m/program kr 50.**

**Da det er begrenset med parkeringsplass oppfordres det til å
fylle opp bilene så vi får plass til alle.**

HUSK: Det er veiarbeider på strekningen Huken-Badedammen. Det er derfor
enveiskjøring retning fra Huken til Badedammen. Vi ønsker derfor at alle kommer via
Ammerud til Huken.(merkes fra Ammerud)

Praktiske opplysninger:

Åpent for trening i løypene:

Løypene i Lillomarka Idrettspark er nå preparert (se løypekart på hjemmesiden). Alle kan trene der.

NB Løypene vil bli stengt for trening fredag ettermiddag pga prepparing av løyper

NB! Seeding av løpere i startfeltet i fellesstart:

Det vil i klassene 13-16 år bli foretatt en seeding av løperne i starttrekkfølgen ut fra sammenlagt listene i hhv. Oslo Cup (13-14 år) og DnB NOR-cup (15-16 år).

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.

Løperbrikke og startprosedyrer:

Alle deltakere skal bære løperbrikke. For klassene 8-10 år med enkeltstart festes brikken rundt ankelen ved oppstilling på start.

For løpere på fellesstart, vil klassene slippes inn i startsonen klassevis . Ved inngang til startsetta festes brikke på løperen.(Ca 15 min før start)

Løpere over 15 år som har egne brikker benytter disse og fester brikken selv på høyre ankel. Andre løpere over 15 år får tildelt brikke som beskrevet.

NB ! Deltakere har selv ansvar for å levere tilbake leiebrikker.Disse leveres til vakter ved innkomst. Brikker som ikke blir levert tilbake må erstattes med kr 600,-

NB! Rangering av løpere ved spurtoppgjør i fellesstart:

Vi benytter løperbrikker som tidtaking i Rossignolrennet. **Brikken festes på høyre ankel.** Det er derfor høyre ben som avgjør rekkefølgen ved spurtoppgjør.

Parkeringsanvisninger

Vi må benytte eksterne parkeringsarealer som ligger litt upraktisk til i forhold til gangvei etc. til rennet. **Beregn derfor litt ekstra tid.**

Program og p-avgift er kr.50,-

Fra Sinsen	Avkjøring fra Trondheimsveien mot Ammerud Kjørerute: Ammerudveien til Huken
Fra Gjelleråsen	Avkjøring fra Trondheimsveien mot Ammerud Kjørerute: Ammerudveien til Huken
Med T-bane	Linje 5 til Grorud stasjon. Gå Bergensveien opp til Badedammen, ca. 1 km eller buss via Ammerud)