Skirennliste for Rustad IL, langrennsgruppa 2022/2023
Gruppe Senior

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Dato:*** | ***Renn:*** | ***Sted:*** | ***Stilart:*** | ***Merknader:*** |
| 25.11 | NC-cup 1 | Gålå | Fri | Sprint |
| 26.11 | NC-cup 2 | Gålå | Fri |  |
| 27.11 | NC-cup 3 | Gålå | Kl | Fellesstart |
| 10.12 | Konnerudrennet | Konnerud | Fri |  |
| 11.12 | Konnerudrennet | Konnerud | Kl |  |
| 16.-18.12 | SC-cup | Østersund | Kl/Kl/Fri |  |
| 17.12 | Hakadalsrennet | Hakadal | Fri |  |
| 18.12 | Hakadalsrennet | Hakadal | Kl |  |
| 18.12 | Atomicrennet 2022 Brandbu | Lygna | Fri |  |
| 27.12 | Gåsburennet | Vangsåsen | Kl |  |
| 28.12 | Nes Ski Romjulsrennet | Nes | Fri | Fellesstart |
| 6.-8.1 | SC-cup | Rovaniemi | Kl/Fri/Kl |  |
| 7.1 | KM Skagen Oslo-sprint | Sognsvann | Kl | **Sprint** |
| 8.1 | Lauritz Bergendahls Minneløp | Sørkedalen | Kl |  |
| 14.1 | Kjelsåsrennet | Linderudkollen | Kl |  |
| **16.1** | **Klubbrenn 1** | **Rustad Skistadion** | **Kl** |  |
| 19.1 | NM senior, NC-cup 4 | Gjøvik / Vind | Fri | Sprint |
| 20.1 | NM senior, NC-cup 5 | Gjøvik / Vind | Fri |  |
| 21.1 | NM senior, NC-cup 6 | Gjøvik / Vind | Kl/Fri | Skiathlon |
| 22.1 | NM i stafett | Gjøvik / Vind | Kl/Kl/Fri | Stafett, uttak klubb |
| 28.1 | KM - Årvoll | Lillomarka | Kl |  |
| 29.1 | KM - Lillomarka | Lillomarka | Fri |  |
| 6.2 | Klubbrenn 2 | Rustad Skistadion | Fri | Settes et klassisk spor i kanten av løypa |
| 7.2 | Hemingrennet | Holmenkollen | Kl  |  |
| 11.2 | OBOS Østmarkrunden KM lang | Rustad Skistadion | Kl | Turrenn  |
| 12.2 | Rustad-stafetten | Rustad Skistadion | Kl | KM stafett |
| 14.2 | Heming-stafetten | Holmenkollen | Fri | 4-manns-stafett med løpere fom 11 år og eldre |
| 17.2 | NM senior, NC-cup 7 | Åsen | Fri | Fellesstart |
| 18.2 | NM senior, NC-cup 8 | Åsen | Fri | Sprint |
| 19.2 | NM senior, NC-cup 9 | Åsen | Kl |  |
| 18.2 | Holmenkollmarsjen | Holmenkollen | Kl | Turrenn, må melde på selv |
| 18.2 | Furusjøen rundt | Kvamsfjellet | Kl | Turrenn, må melde seg på selv |
| 28.2 | Kollmila | Frognerseteren-Holmenkollen | Fri | Fellesstart |
| 1.3 | Klubbrenn 3 | Rustad Skistadion | Kl |  |
| 4.3 | Njårdrennet | Sørkedalen | Kl |  |
| 10.3 | NC-cup 10, NM U23 | Veldre sag | Kl | Sprint |
| 11.3 | NC-cup 11, NM U23 | Veldre sag | Kl |  |
| 12.3 | NC-cup 12, NM U23 | Veldre sag | Fri |  |
| 11.3 | Ragde-sprinten | Linderudkollen | Fri  |  |
| 12.3 | Klubbmesterskap | Rustad Skistadion | Kl /Fri  | Alle bør delta  |
| 15.3 | Rustad-sprinten | Rustad Skistadion | Fri | Sprintstafett |
| 18.3 | Birkebeinerrennet | Rena | Kl |  |
| 27.3 | Klubbrenn 4 | Rustad skistadion | Fri  | Timesløp, fellesstart |
| 29.3 | Senior-NM | Tolga | Fri | Teamsprint |
| 30.3 | Senior-NM, NC-cup 13 | Tolga | Kl. |  |
| 31.3 | Senior-NM, NC-cup 14 | Tolga | Kl | Sprint |

Se «retningslinjer 2022/2023» på vår hjemmeside for påmelding/avmelding til skirenn mm.

Se også linker på Skiforbundets terminliste til rennarrangøren for nærmere informasjon når rennet nærmer seg.