

# Skirennliste for Rustad IL, langrennsgruppa 2023/2024

## Gruppe 13-14 år (født – 2011 og 2010)

Dato:	Renn:	Sted:	Stilart:	Merknader:
06.01	KM Skagen sprint	Snøparken Sognsvann	Fri	Superskicup
07.01	Lauritz Bergendahls Minneløp	Sørkedalen	Kl.	Superskicup
13.01	Kjelsåsrennet	Linderudkollen	Kl	Superskicup
<b>15.1</b>	<b>Klubbrenn 1</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Kl</b>	
20.1	OBOS Oslo Skifestival	Holmenkollen	Fri	Superskicup
22.1	OBOS Oslo Skifestival	Holmenkollen	Kl	Stafett G 13-14 år og J 13-14 år
27.1	KM - BSK	Rustad skistadion	Kl	
28.1	KM - BSK	Rustad skistadion	Fri	
30.01	Hemingcrossen	Holmenkollen	Fri	Skicross, fellesstart
3.2	Ungdommens Holmenkollrenn	Holmenkollen	Fri	
4.2	Ungdommens Holmenkollrenn	Holmenkollen	Kl	
<b>4.2</b>	<b>OBOS Østmarkrunden KM lang</b>	<b>Rustad skistadion</b>	<b>Kl</b>	<b>Turrenn 15 km</b>
6.2	Hemingrennet	Holmenkollen	Kl	Superskicup
10.02	Rossignolrennet	Lillomarka	Fri	
<b>11.2</b>	<b>Rustad-stafetten</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Kl</b>	
<b>12.2</b>	<b>Klubbrenn 2</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Fri</b>	<b>Settes et klassisk spor i kanten av løypa</b>
2.3	Njårdrennet	Sørkedalen	Kl	Superskicup
4.3	Martin-crossen	Voksenjordet	Fri	Skicross
<b>6.3</b>	<b>Klubbrenn 3</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Kl</b>	
9.3	Ragdesprinten	Linderudkollen	Fri	
13.3	Leki-Rustadsprinten	<b>Rustad Skistadion</b>	Fri	
14.3	Kollmila	Frognersetra-Holmenkollen	Fri	Fellesstart, Superskicup
<b>18.3</b>	<b>Klubbmesterskap</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Kl</b>	<b>Alle bør delta</b>
<b>3.4</b>	<b>Klubbrenn 4</b>	<b>Rustad skistadion</b>	<b>Fri</b>	<b>Timesløp, fellesstart, alle meldes på</b>

Hei!

Vi håper at dere alle tar del i arrangementene som er nevnt over, men vi presiserer at det er frivillig å gå skirenn. Vi ønsker også å presisere at her er det viktigst å delta. Skirenn er ikke så alvorlig som mange tror. Vi går skirenn, men både før og etterpå har vi det gøy. Du blir kjent også med mange nye klubbvenner og venninner. For når vi er på skirenn har vi litt bedre tid til sosialt samvær.

### Diverse

Det er løperens og foreldrenes ansvar å sjekke starttider o.l. Startlistene er vanligvis klare 3 dager før rennet. Man kan sjekke starttidene og om ens egen utøver er påmeldt. For å finne ut når en utøver/gruppe starter, kan man gå inn på terminlisten (eller arrangørklubbens hjemmeside), og sjekk opp det aktuelle rennet. Begge steder finner du normalt oversikten over påmeldte fordelt på klasser, samt info om når man skal starte. Linken for terminlisten er <http://www.skiforbundet.no/langrenn/terminliste-langrenn/>

Ta gjerne kontakt med din oppmann hvis det er noe du lurer på  
Kryss av for de renn du ønsker å gå **innen 15. Desember 2023**.

Når du kommer på skirenn, møtes vi ved Rustad-flagget om det er satt opp. Alternativt møtes vi nær start der man ser at mange andre fra Rustad er til stede. Startnummer hentes samlet av en utpekt person i Rustad IL. Startnumrene blir deretter plassert ved flagget. Er ikke flagget der, blir startnumrene plassert der de fleste fra Rustad synes å ha plassert seg. Oppmøte ved Rustad-flagg ca. en time før din starttid er lurt, spesielt hvis det er klassisk renn og man må smøre ski.

Klubben har normalt noen som kan bidra med evt. smøretips og/ eller smørehjelp. Dessuten er det solid tradisjon for at de som er i tvil spør hvem det måtte være av tilstedeværende Rustad personer, og da får man vanligvis hyggelig og god hjelp. Noen av renn arrangørene legger ut tips om smøring. Rustad IL langrenn har også facebook sider der det legges ut smøringstips.

### Påmelding og dekning av skirenn for aktive medlemmer:

#### Forhåndspåmelding til skirenn:

Ordinær påmelding skal, for de yngste opp til og med 16 år, skje gjennom oppmann. Ved påmelding i rett tid dekker klubben startkontingenten fullt ut så sant det er skirenn hvor klubben i forbindelse med påmeldingsløsning har mulighet til det. Hvis påmeldingsløsningen er slik at man må melde seg på selv, må man også dekke startkontingenten selv. Tidsfrist for ordinær påmelding er

**factsatt** av styret i langrennsgruppa og er 10 dager før skirenddagen, eventuelt noe få dager tidligere om det er besluttet av oppmannen. Oppmennene kan også be om ekstra tidlig påmelding til renn vi vet kanskje blir fulltegnet før påmeldingsfristen.

Hvis man **ikke starter/bryter, uansett grunn**, konkurransen man er påmeldt i, belastes man etter endt sesong med hele startkontingenten. Pris på startkontingenten er for sesongen NSFs gjeldende satser for de ulike årsklasser.

Av-/ påmelding skal varsles innen **10 dager** før skirennene til oppmannen.

***Alle blir automatisk påmeldt til alle klubbrenn, men ikke klubbmesterskapet.***

#### **Etteranmeldelse til skirenn:**

Det **er ingen** dekning av startkontingent for etteranmeldelse, uansett grunn. (Det kan imidlertid gis dispensasjon hvis det er spesielle forhold som avlysning pga snømangel og dermed flytting av renn).

**Etteranmeldelse bør unngås da det medfører mye ekstra jobb for arrangøren, våre oppmenn og ikke minst for den aktive selv.** Så prøv å unngå dette. Dyrt blir det også!

Pris på startkontingent + etteranmeldingsavgift er for sesongen NSFs gjeldende satser for de ulike årsklasser. Av-/ påmelding skal varsles innen **10 dager** før skirennene til oppmannen.

#### **Tidtakerbrikke for skirenn**

Alle under 11 år får låne tidtakerbrikke av arrangør på alle skirenn. Denne utgiften må dekkes av hver enkelt utøver. Faktura sendes ut etter endt sesong. Det kan også være enkelte arrangører som praktiserer betaling av brikke direkte til arrangør ved oppmøte på rennkantor.

**Kjøp av brikke:** Dersom du ønsker å kjøpe brikke (gjelder også de under 11 år), kan den bestilles hos Emit webshop. Se førøvrig mer info om tidtakerbrikke på Skiforbundets kjemmeside: [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no)