

Lillomarka Skiklubb og Årvoll IL inviterer til KM Oslo Skikrets 2023

Rossignolrennet KM klassisk lørdag 28. januar
Årvollrennet KM skøyting søndag 29. januar
Superski Cup for klassene 13-14 år



i Lillomarka Arena, Grorud

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

Rennkategori	Klasse	Distanse	Startid ca.
Landsrenn	Senior herrer og G 19-20	10 km lør. parstart/ søn. 15 km enkeltstart	kl 10.30
	G 17 og 18	10 km lør. parstart/ søn. 12 km enkeltstart	ca.kl 10.35
	Senior damer og J 19-20	5 km lør. parstart/ søn. 9 km enkeltstart	ca kl 10.45
	J 17 og 18	5 km lør. parstart/ søn. 6 km enkeltstart	ca kl 10.50
	J/G 15 og 16 år	5 km lør. parstart/ søn. 6 km enkeltstart	ca kl 11.00
Kretsrenn	J/G 13 og 14 år	3 km lør. parstart/ søn. 3 km enkeltstart	ca kl 11.50
	J/G 11 og 12	2 km lør. parstart/ søn. 2 km enkeltstart	ca kl 12.30
Lokalrenn	Special Olympics	2 km enkeltstart	ca kl 13.20
	J/G 8, 9 og 10 år	1,5 km enkeltstart	ca kl 13.40

Løypelengdene under påmeldingen i MinIdrett stemmer ikke helt overens med disse pga. standardoppsett i MinIdrett. Det er løypelengdene her i innbydelsen som er korrekte. Starttider blir justert.

Påmelding: Lørdag [Skiforbundets påmeldingsside](#) **Frist mandag 23. januar 2023**
Søndag [Skiforbundets påmeldingsside](#) **Frist mandag 23. januar 2023**
Vi tar forbehold om begrensning av deltakerantallet og kan stenge for påmelding før fristenes utløp. Følg med for info om dette på hjemmesiden.

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
- Løpere kan gjerne låne brikke av andre, men samme brikke kan kun benyttes av én 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 nye brikke. Denne fås ved inngang til startsetta.



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,-)

Det er dobbel startkontingent for etteranmelding for klasser fra 13 år og eldre.
Startkontingenten vil bli fakturert etterskuddsvis til hver enkelt klubb i henhold til påmeldte deltakere og med tillegg for eventuelle etteranmeldinger/leiebrickes.

Etteranmelding inntil onsdag 25. januar 2023 kl.23.59 via
[Skiforbundets påmeldingsside](#) (lørdag)
[Skiforbundets påmeldingsside](#) (søndag)

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

Alle løpere som har fylt 13 år må huske på å ha løst startlisens for sesongen 2022/2023.
Dette er løpernes/klubbens eget ansvar i henhold til Skiforbundets regler.

Informasjon: All informasjon om rennet på vår web-side:
<https://www.lillomarkaski.no/p/40273/km-2023>
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: Utdales klubbvis renndagen fra kl 09.00 på rennkantoret.

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. Parkeringslotto - vinn flotte premie.
Kr. 70,- til Vipps 706901.

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 27. januar kl.20.00

Startprosedyrer:

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

Ved inngang til startsløkke sjekkes brikken til 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.



Parkeringsanvisning:

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

Parkeringslotto **kr.70,- til Vipps 706901**. Vi trekker ut flere par Northug briller.
Alle kan kjøpe lodd og være med i trekningen av brillene.



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 avlasting 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 100 meter å gå til arenaen derfra.

