# PROGRAM

## Ragdesprinten 2023

## Lørdag 11.mars kl.09.00




## Linderudkollen Skiarena

Ragde CHARGE

NORGES SKIFORBUND
OSLO SKIKRETS

BULL SKI & KAJAKK AS

# Kjelsås langrenn inviterer til Ragdesprinten, 11.03.2023 på Linderudkollen. Sprint, fri teknikk. Velkommen!

| KLASSER | DISTANSER* |
|---|---|
| Junior (K/M) | 1700 m |
| 15/16 (J/G) - | 1700 m |
| 13/14 (J/G) | 1200 m |
| 9/12 (J/G) | 700 m |
| 8 (J/G) | 300 m |

* Løypekart på siste side i programmet

Alle i klasse 11 år og eldre starter direkte i kvartfinaleheat, ingen prolog. Klassene opp til 10 år starter i 2 heat uten kvalifisering og resultat. Fluorforbud for alle tom 16 år i henhold til Skiforbundets regler. Junior og seniorløpere oppfordres også til å smøre fluorfritt.

**PREMIERING**
100 % i kl. 8 - 14 år, 50 % for 15-16 år og 1/3 i kl. Jr. Uttrekkspremier. Deltakerpremie til alle.

| STARTKONTINGENT | |
|---|---|
| Jr (M/K) | kr. 150,- (Etteranmelding kr. 270,-) |
| 13 - 16 (J/G) | kr. 130,- (Etteranmelding kr. 230,-) |
| 8 – 12 (J/G) | kr. 130,- (Etteranmelding kr. 130,-) |
| Løpere f.o.m. 13 år må ha lisens. | |

* inkl startkontingenten til Oslo skikrets.

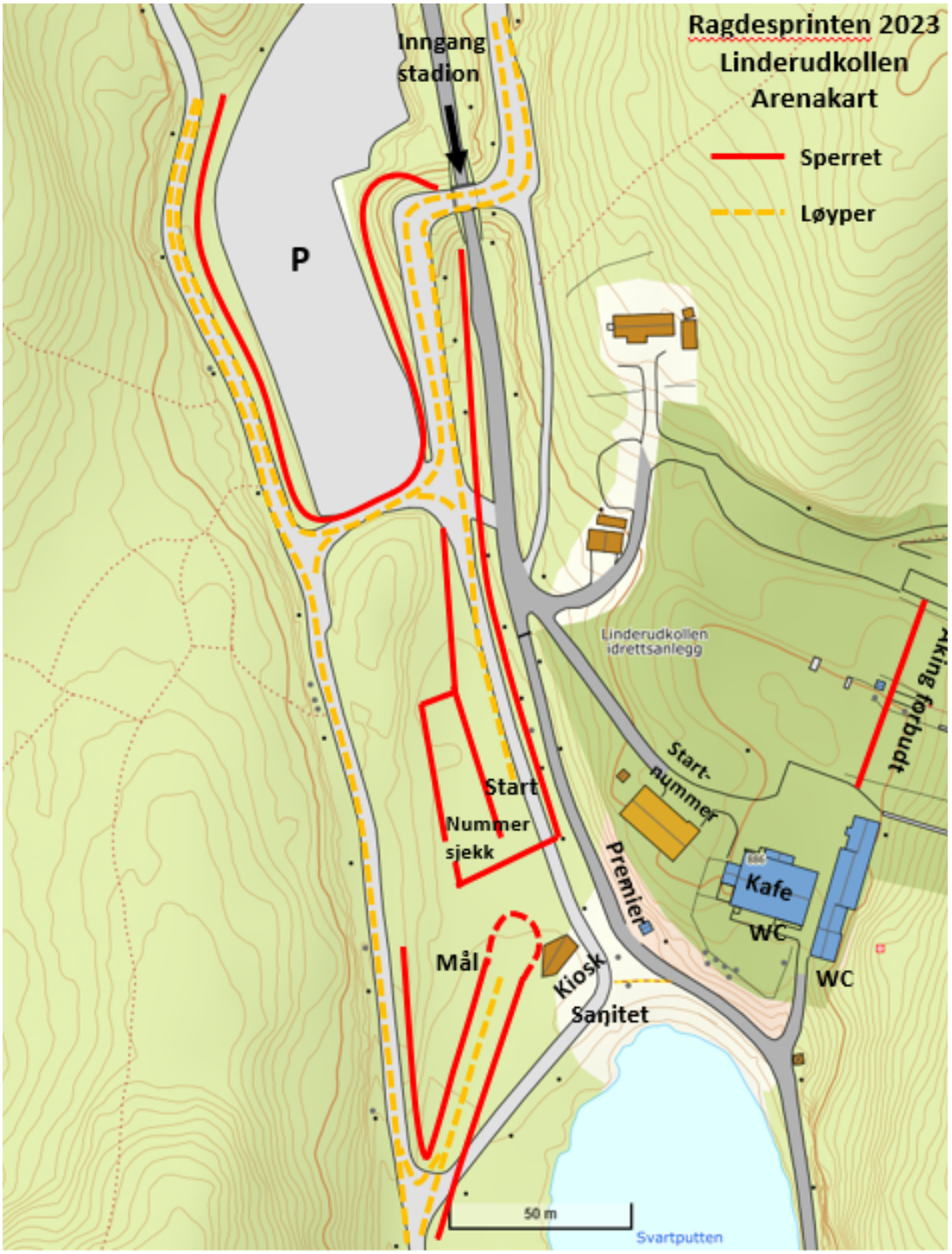
**LØYPE**
Rennet går i fri stil. Løypekart på siste side i programmet.

**BARNEIDRETTSBESTEMMELSER**
Iht forbundets barneidrettsbestemmelser skal resultatene for løpere i klassene 8-10 år ikke rangeres og heller ikke offentliggjøres på nett. Disse klassene har derfor kun urangerte resultater ved oppslag. I henhold til retningslinjer fra Skiforbundet er det ikke tillatt å melde seg på i en høyere eller lavere årsklasse enn den man tilhører.

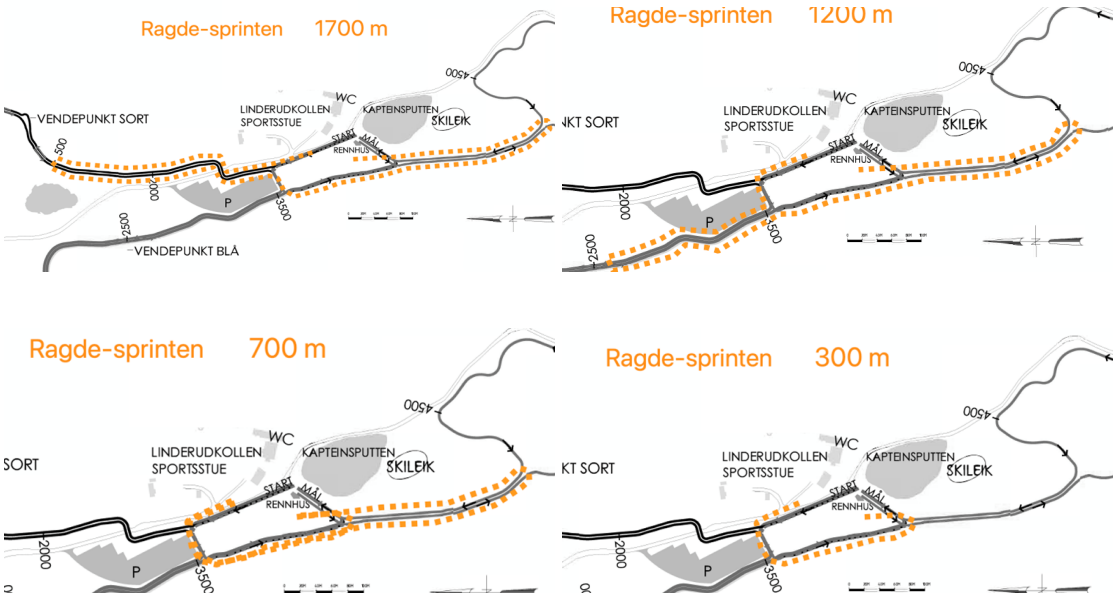
**KJØREPLAN MED STARTTIDER**
Kommer etter påmeldingsfristens utløp (9.3)

**STARTNUMMER**
Startnummer hentes individuelt utenfor skistua oppe på Linderudkollen (ved hoppbakkene) renndagen. Startnummer på brystet og utsiden av høyre lår.

# Arenakart


Ragdesprinten 2023
Linderudkollen
Arenakart
Sperret
Løyper
Inngang stadion
P
Linderudkollen idrettsanlegg
Start
Nummer sjekk
Mål
Kiosk
Sanitet
Start-nummer
Premier
Kafe
WC
WC
Parking forbudt
50 m
Svartputten

# Løypekart




Startlister og live-resultater: eq.timing.com

Viktig informasjon:

*Ved skader, uhell, ulykker, osv., varsle:*

- *nærmeste løypevakt/funksjonær*
- *Medisinsk fagkyndig Anne Sigrid Skjærholt (91888260)*
- *Rennleder for arrangementet Bjørn Lydersen (47900888)*

*Ved uhell forsøk å få folk til å hjelpe til og sikre stedet slik at flere ikke skades og assistanse kan komme til.*