



Lørenskog skiklubb har gleden av å invitere til
MADSHUSSPRINTEN 2020
Sprintstafett i fristil for alle klasser

Søndag 8. mars på Hvaltjern skistadion i Fet (Lillestrøm)



Påmeldingsfrist	Onsdag 4. mars kl. 23.59
Påmelding	Via EQ Timing. Påmelding åpner 21. februar https://signup.eqtiming.no/?Event=madshussprinten
Startkontingent	I henhold til Norges Skiforbunds satser Ved avlysning av rennet før renndagen kan arrangøren beholde inntil 50% av startkontingenten til dekning av sine utgifter.
Etteranmelding	Så langt det er ledig plass. 13 år og eldre 100% i tillegg. På mail til langrenn@lorenskogski.no
Starttider	Første start søndag 8. mars kl. 10.00
Tidtaking	Vi benytter EQ Timing og tidtaking basert på brikke i startnummer. Det benyttes ikke egne brikker.
Sekretariat/ rennkonto	Hvaltjern skistadion. Startnummer hentes lagvis fra kl. 09:00 søndag 8. mars
Adkomst	Følg skilting til Hvaltjern skistadion/Hvaltjern industriområde
Parkering	Vennligst følg parkeringsvaktens anvisninger i området rundt stadion
Garderobe	Ingen garderobe. Toalett og kafè på stedet
Reservearena	Ingen reservearena

Premiering	100% premiering i alle klasser
Premieutdeling	Fortløpende, klassevis, ca 45 min etter målgang
Startlisens	Alle løpere f.o.m. den dato de fyller 13 år må ha startlisens. Løpere som trenger startlisens har selv ansvar for at dette er i orden. Engangslisens kan kjøpes på rennkontoret via Vipps.
Kontaktperson	Anders Øwre-Johnsen (rennleder), anders.owrejo@gmail.com , tlf. 982 04 800
TD	Knut Erik Walter
Mobilbetaling	Parkering kr. 100,- kan betales via Vipps nummer 511130. Lisens og kafévarer kan betales via Vipps nummer 20246.
Se også	www.lorenskogski.no

Rennreglement

Sprintstafetten arrangeres med to løpere per lag. Hver løper skal gå 2–3 etapper, annenhver gang (se tabell under). En jente kan stille på guttelag.

Løypelengde er 400 meter for klassene 8–10 år, og 850 meter for klassene fra og med 11 år til og med Senior.

Klasse	Etapper/ løper
Gutter 7-8 år/Jenter 7-8 år	2
Gutter 9-10 år/Jenter 9-10 år	2
Gutter 11-12 år/Jenter 11-12 år	2
Gutter 13-14/Jenter 13-14 år	2
Jenter 15-16 år/Kvinner junior/Kvinner senior	2
Gutter 15-16 år/Menn junior/Menn senior	3

Ved stor deltakelse vil det arrangeres flere heat. Vennligst ranger lagene i klassene 11+ ved påmelding. Dette av hensyn til startordningen med inntil 16 løpere i fellesstart, og skarp sving og smal bru tidlig i løpet. I klasser med inntil 16 lag er det "direkte finale".

Det vil arrangeres semifinaler og finale i klasser med flere enn 16 lag.

VI ØNSKER BÅDE LØPERE, LEDERE OG PUBLIKUM VELKOMMEN TIL ET SPENNENDE OG FARTSFYLLT RENN!

Vennlig hilsen
Lørenskog skiklubb Langrenn

Mesterbakeren™



KIWI mini
pris

bāma

Fjellhamar