



# PROGRAM

Ragdesprinten 2023  
Lørdag 11.mars kl.09.00



Linderudkollen Skiarena





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

| KLASSER      | DISTANSER* | CA STARTTID |
|--------------|------------|-------------|
| Junior (K/M) | 1700 m     | 09:00       |
| 15/16 (J/G)  | 1700 m     | 09:30       |
| 14 (J/G)     | 1200 m     | 10:20       |
| 13 (J/G)     | 1200 m     | 11:10       |
| 12 (J/G)     | 700 m      | 12:00       |
| 11 (J/G)     | 700 m      | 12:50       |
| 10 (J/G)     | 700 m      | 13:40       |
| 9 (J/G)      | 700 m      | 14:10       |
| 8 (J/G)      | 300 m      | 14:33       |

\* 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. Flotte uttrekkspremier. Deltakerpremie til alle.

#### BARNEIDRETTSBESTEMMELSER

Iht forbundets barneidrettsbestemmelser skal resultatene for løpere i klassene 8-10 år ikke rangeres og heller ikke offentliggjøres på nett. 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

Finner du her: [KJØREPLAN RAGDESPRINTEN](#)

#### STARTNUMMER

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

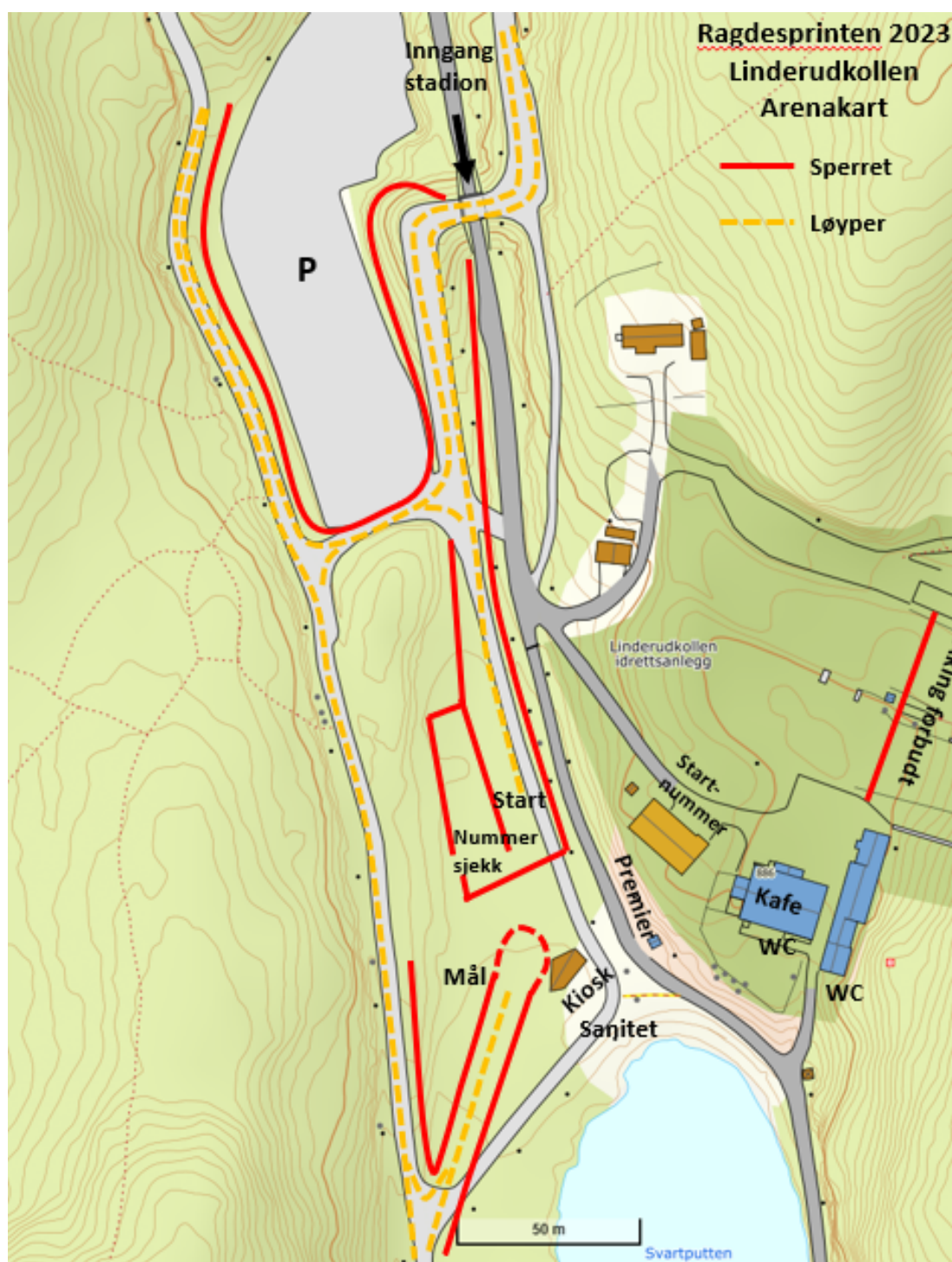
#### LOTTERI

Vipps kr. 100,- til 72911 på forhånd og du er med i vårt rennlotteri, der du kan vinne et par rulleski!

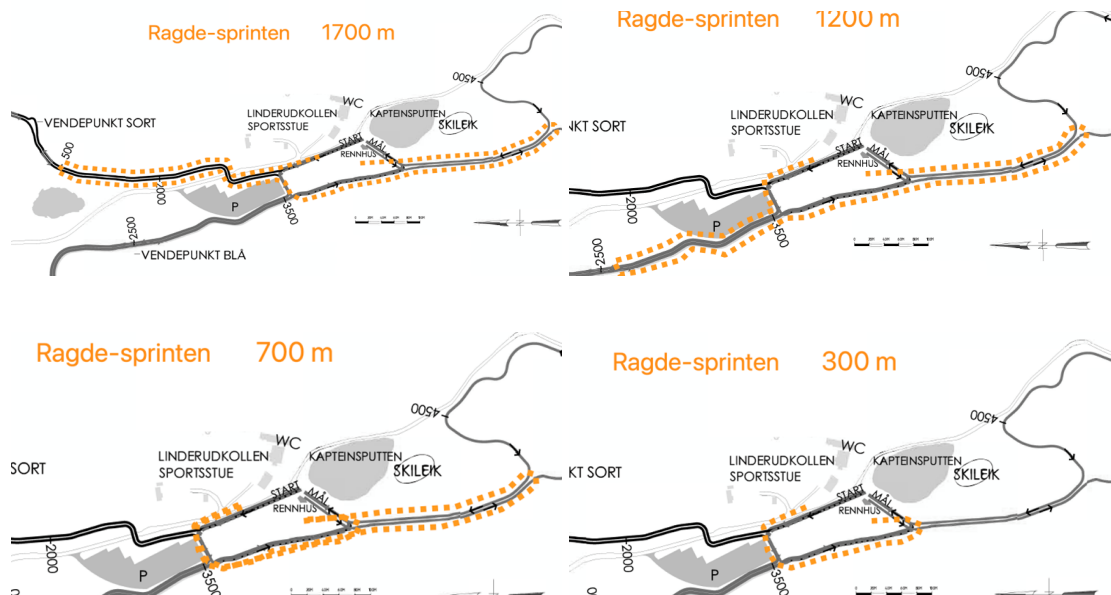
#### OBS! BEGRENSET MED PARKERINGSPLASSER

Alle deltakere, ledsagere, tilskuere og dugnadsfolk oppfordres til å bruke kollektivtransport da det er begrenset med parkering på Linderudkollen. De som kommer med egen bil oppfordres til å unngå Myrerskogveien, og i stedet velge Lachmanns vei (via Grefsenkollveien). Vi oppfordrer til samkjøring og følg ellers anvisningen til parkeringsvaktene.

# Arenakart



# Løypekart



Startlister og live-resultater her : [RAGDESPRINTEN LIVE](#)

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.*