



Spydebergrennet 2023

Landsrenn i normaldistanse i klassisk stilart Toyota Cup for J/G 15-16 år. Bilbutikk1/Swenorcup for Østfold Skikrets.

Søndag 15. januar 2023. Første start kl. 10:00 (Se starttider i EQ Timing)

Sted: Spydeberg Skiarena, Haugenveien 291, 1820 Spydeberg

Renntype: Landsrenn for aldersklassene fra 8 år til senior, normaldistanse – klassisk stil, enkeltstart

Distanser/klasser:

- 1,5 km: J/G 8 - 10 år
- 2,5 km: J/G 11 og 12 år
- 3,0 km: J/G 13 og 14 år
- 5,0 km: J/G 15 og 16 år, og K 17-20 år og K Senior
- 10,0 km: M 17-20 år og M Senior

Løypelengde tilpasses føreforholdene (se løypekart).

Teknisk/stakefri sone: Det er stakefri sone for alle klasser og på alle runder (se løypekart).

Løypekart: Løypekart ligger på våre hjemmesider, samt det vil henges opp på veggen av rennkantoret. Det er viktig at alle setter seg godt inn i løypene på forhånd. Løypevakter er kun vakter og observatører, og vil ikke gripe inn om noen skulle gå feil. Det er løpers eget ansvar å gå riktig.

Premiering: Full premiering i alle klasser. Deltagerpremie til alle ved målgang, samt kort seremoni/premieutdeling til utøvere på pallen i alle rangerte klasser rett etter utløpt protestfrist. Premieutdeling er ved Skihytta på Spydeberg Skiarena.

Påmelding: Online påmelding innen torsdag 12.01.2023 kl. 23.59. Startkontingent (NSF satser) faktureres til klubbene etter rennet. Ingen påmelding via e-post. Husk å melde på i riktig klasse, alder regnes pr. **31.12.2023**.

Etteranmelding: Det vil IKKE være åpent for etteranmelding.

Tidtaking: Det benyttes Emitbrikker for tidtaking. Utøvere som ikke har egen brikke kan leie brikke for kr. 50,-. Lånebrikker deles ut sammen med startnummer. Lånebrikker faktureres klubb etter rennet. Ikke innleverte lånebrikker faktureres klubb med kr 1000.-

Lisens: NSF's skilisens må være betalt for løpere som har fylt 13 år. I år er det ny ordningen for kjøp av engangslisens og kan kjøpes av utøveren selv via VIPPS nr. 770064. Utøver må huske å skrive inn navn og hvilket renn det gjelder. Arrangøren kan kreve framvisning av kvittering for betalt engangslisens av de som ikke har årslisens. Prisen for engangslisens er den samme som tidligere og koster kr 60 for løpere fra 13–25 år og kr 150 for løpere som er 26 år og eldre.

Startnummer: Hentes enkeltvis ved rennkantoret på Spydeberg Skiarena fra kl. 09.00
Ikke innleverte startnummer faktureres klubb med kr. 250.-

Cup: Toyota Cup (Østfold/Akershus/Oslo) for klassene J/G 15 og J/G16.
Bilbutikk1/Swenor Cup for alle utøvere i Østfold Skikrets.

Værvarsel: [Link til værvarsel på Spydeberg Skiarena](#)

Smøretips: [SWIX Racingservice Norge](#) vil legge ut smøretips fredag/lørdag.

Garderober og WC: 3 toaletter og liten garderobe i skihytta.

Parkering: 300 meter fra Spydeberg Skiarena. Beløp kr. 100.-. Kun Vipps #122374

Start/resultatlist: Startlister og live resultater vil være tilgjengelig på EQ Timing, og det blir også hengt opp start/resultatlist utenfor rennkantoret på skistadion.

Protestfrist: Protestfrist er 15 minutter etter at siste løper i respektive klasse er i mål. Alle protester skal leveres skriftlig til sekretariatet. Sammen med protesten skal det medfølge et gebyr på NOK 250.- som betales med Vipps til #122374. Protester som ikke er innlevert i tide eller uten at protestavgiften er betalt, vil ikke bli behandlet (ihht NFS rennreglement).

Lagledermøte: Det avholdes lagledermøte hvor løypekart og stakefri sone vil gjennomgås. Eventuelle spørsmål man ikke finner svar på i informasjonen som er lagt ut om rennet på våre hjemmesider, kan rettes til rennkantoret på skiarenaen eller til kontaktpersoner nedenfor.

Jury: Det velges ikke klubbrepresentant til juryen. Juryen består av: TD (juryens leder), rennleder og løypesjef/ansvarlig. Se kontaktinformasjon nedenfor.

Løperdrikke: Det vil være løperdrikke i mål, og det vil også være kiosk i skihytta som selger diverse drikke.

Kiosk: Kiosksalg i skihytta. Her er det mulighet til å kjøpe blant annet kaffe, kakao, brus, smoothie, saft, vafler, kake, sjokolade, nudler, pølser, etc. Kun Vipps #122374

Sanitet/Lege: Lege er til stede på Spydeberg Skiarena. Ved alvorlige skader ring 113. Alternativt henvend dere til rennkantoret. Hjertestarter er tilgjengelig i rennkantoret.

Rennleder: Jostein Levorstad, mobil 948 60 096

Teknisk delegert (TD): Erland Ensrud, mobil 901 72 974

Ass. teknisk delegert (Ass. TD): Martin Forsberg Lie, mobil 900 89 551

Tidtakeransvarlig: Hans Petter Sjøen, mobil 982 57 877

Løypeansvarlig og kontaktperson for andre ting rundt Spydebergrennet: Cato Solberg, mobil 928 68 006, e-post: sillangrenn@hotmail.com

Mer informasjon: Løypekart, startlister, resultater, smøretips, værvarsel og annen renninformasjon, se www.spydeberglangrenn.no (Spydebergrennet 2023).

