



Spydeberggrullen 2025

**Rulleskirenn i fristil normaldistanse (klassisk for veteraner)
for alle aldersklasser og kretser.**

Kretsmesterskap (KM) og Bilbutikk1/Swenorcup for Østfold Skikrets.

Søndag 14. september 2025. Første start kl. 12:00 (Se starttider i EQ Timing)

Sted: Spydeberg Skiarena, Haugenveien 291, 1820 Spydeberg

Renntype: Landsrenn for aldersklassene fra 8 år til senior, normaldistanse – fristil, enkeltstart.
Klassisk stilart for veteraner.

Distanser/klasser:

- 1,0 km: J/G 8 - 10 år
- 2,3 km: J/G 11 og 12 år
- 4,7 km: J/G 13 og 14 år
- 7,0 km: J/G 15 og 16 år, K17 og K18
- 9,3 km: K19/20 år, K senior, K veteran, M 17-20 år, M senior og M veteran

Løypelengde kan tilpasses etter behov (se løypekart).

Løypekart: Løypekart legges ut på rennsidene på våre hjemmesider, samt det vil henges opp på veggene 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.

Rulleski: Alle utøvere går på egne rulleski med standard 2er treningshjul (RM2). Utøvere/løpere fra og med J/G 13 år og eldre må benytte seniorski og utøvere/løpere fra og med J/G 12 år og yngre benytter juniorski. Arrangør har noen juniorski for utlån til utøvere som ikke har ski selv. Husk at staver, hjelm og briller er påbudt.

Premiering: Full premiering i alle klasser. Premieutdeling til utøvere rett etter utløpt protestfrist. Premieutdeling er ved Skihytta på Spydeberg Skiarena.

Påmelding: Online påmelding innen torsdag 11.09.2025 kl. 23.59. Startkontingent (NSF satser) betales ved påmelding (Vipps). Ingen påmelding via e-post. Husk å melde på i riktig klasse, alder regnes pr. **31.12.2026**.

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 fjor kom 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 rennkontoret på Spydeberg Skiarena fra kl. 10.00
Ikke innleverte startnummer faktureres klubb med kr. 250.-

Cup: Bilbutikk1/Swenor Cup for alle utøvere i Østfold Skikrets.

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

Garderober og WC: 3 toaletter og herre og damegarderober i skihytta.

Parkering: Ved 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 rennkontoret 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 vil gjennomgås. Eventuelle spørsmål man ikke finner svar på i informasjonen som er lagt ut om rennet på våre hjemmesider, kan rettes til rennkontoret 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, brus, saft, vafler, etc. Kun Vipps #122374

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

Rennleder: Marius Borger, mobil 413 68 178

Ass. rennleder: Ole Jørgen Fjeldstad, mobil 920 95 395

Teknisk delegert (TD): TBD, mobil XXX XX XXX

Løypesjef: Cato Solberg, mobil 928 68 006

Send e-post til sillangrenn@hotmail.com for andre ting/spørsmål rundt Spydebergrennet.

Mer informasjon: Løypekart, startlister, resultater, værvarsel og annen renninformasjon, se www.spydeberglangrenn.no (Spydeberggrullen 2025).

