

Påmelding til skirenn for Rustad IL, langrennsgruppa 2011/2012  
Gruppe 15-16 år (født 1995-1996)

Navn: \_\_\_\_\_ Fødselsdato/år: \_\_\_\_\_ Tlf: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Dato:	Renn:	Sted:	Stilart:	Jenter	Gutter	Merknader:	Kryss:
17.12	Lygnarennen	Lygna	Fri	5 km	5 km	<b>Påmeld. Frist 13.12</b>	
18.12	Konnerudrennet	Konnerud	Kl	5 km	5 km		
*26.12	Åsenrennet	Nannestad	Kl	5 km	5 km	<b>Påmeld. Frist 17.12</b>	
28.12	Romjulsrennet	Hurdal	Fri	5 km	5 km		
30.12	Ringkollstafetten	Ringkollen	Kl/Fri/Fri	3x3 km	3x3 km	Stafett (13-16 år)	
*7.1	Lommedalsrennet	Lommedalen	Fri	5 km	5 km		
8.1	Lauritz Bergendahl	Sørkedalen	Kl	5 km	5 km		
<b>9.1</b>	<b>Klubbrenn</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Kl</b>	<b>3 km</b>	<b>3 km</b>	<b>Alle bør delta</b>	<b>X*</b>
14.1	KM	Holmenkollen	Kl	5 km	5 km		
15.1	KM	Holmenkollen	Fri	5 km	5 km		
*21.1	Oslo Skifestival	Holmenkollen	Fri	5 km	5 km		
22.1	Oslo Skifestival	Holmenkollen	Kl	5 km	5 km		
28.1	KM i sprint	Lillomarka skipark	Kl	Sprint	Sprint	Arrangeres "steinbruddet"	
*29.1	"Overkjølen"rennet	Ørje	Kl	5 km	5 km		
* 4.2	Rosignolrennet	Lillomarka skipark	Kl (fellesstart)	5 km	5 km		
<b>4.2</b>	<b>Østmarksrunden</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Kl</b>	<b>15 km</b>	<b>15 km</b>	<b>Turrenn</b>	
<b>5.2</b>	<b>KM-Rustad-stafetten</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Kl(stafett)</b>	<b>3x3 km</b>	<b>3x3 km</b>	<b>Alle bør delta</b>	
11.2	Kollmila	Hemingseter-Kringsjø	Fri	10 km	10 km	Fellesstart	
*12.2	Njårdrennet	Sørkedalen	Fri	5 km	5 km		
<b>15.2</b>	<b>Klubbrenn</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Kl</b>	<b>3 km</b>	<b>3 km</b>	<b>Alle bør delta</b>	<b>X*</b>
26.2	Staviåssprinten	Eidsvold Værk	Fri	5 km	5 km		
2.3	Hovedlandsrennet	Harstad	Kl	5 km	5 km /7,5 km		
3.3	Hovedlandsrennet		Fri	Sprint	Sprint	Skicross i tillegg	
4.3	Hovedlandsrennet		Kl / Fri	4x3,75 km	4x5 km	Stafett	
4.3	Oslo Sprint	Sognsvann Snøpark	Fri	Sprint	Sprint		
<b>7.3</b>	<b>Rustad-sprinten</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Fri</b>	<b>Sprint</b>	<b>Sprint</b>	<b>Sprintstafett</b>	
<b>17.3</b>	<b>Dugnad Birken</b>	<b>Dugnad Birken</b>				<b>Alle i 15-16-årsgruppa + foreldre</b>	
20.3	Hemingstafetten	Rustad Skistadion	Kl / Fri			Mix stafett 10 år o.e.	
*24.3	Nordåsenrennet	Nordåsen skistadion	Kl	Fellesstart	Fellesstart	Nannestad / Bjerke	
<b>25.3</b>	<b>Klubbmesterskap</b>	<b>Rustad skistadion</b>	<b>Kl/ Fri</b>	<b>3+3 km</b>	<b>3+3 km</b>		
<b>28.3</b>	<b>Klubbrenn</b>	<b>Rustad Skistadion</b>	<b>Fri</b>	<b>3 km</b>	<b>3 km</b>	<b>Alle bør delta</b>	<b>X*</b>
14.4	Bakkesprinten	Kirkerudbakken	Fri	Sprint	Sprint	Sesongavslutningstur	

X\* – Markerer at alle blir påmeldt til klubbrennene.

*Sjerne (\*) markerer Sport1 Storgata Cup for 15-16 år i Oslo, Østfold, Akershus skikrets. 4 av 6 renn teller i cupen + finale.*

### Hei alle sammen !

Vi håper at dere alle tar del i arrangementene som er nevnt over. Vi vil presisere at her er det viktigst å delta. Skirenn er ikke så alvorlig som mange tror. Vi går skirennet, men både før og etterpå har vi det gøy. Du blir kjent også med mange nye klubbvenner og venninner for når vi er på skirenn har vi litt bedre tid til å prate.

Hvis noen etter å ha levert skirennlista, finner ut at de vil gå flere skirenn eller melde seg av, må dette meldes til oppmann *senest 10 dager* før rennet går. Hvis påmelding skjer senere enn dette, må hver enkelt betale etteranmeldingen selv (kr.100,-). Selv om det er dårlig med snø i midten av desember, send allikevel skirennlista inn. Vi regulerer påmeldingene etter snøforholdene.

Se for øvrig pkt. 6.1 i "Retningslinjer" for Langrennsgruppa 2011-2012 for dekning av startkontingenter.

Oppmann vil normalt ha nærmere opplysninger om starttider (klassevis) tre dager før renndagen. Se også linker på vår hjemmeside ([www.rustad-idrettslag.no/langrenn](http://www.rustad-idrettslag.no/langrenn)) til rennarrangøren for nærmere informasjon.

Det er løperens og foreldrenes ansvar å sjekke starttider o.l. Ta gjerne kontakt med din oppmann hvis det er noe du lurer på Kryss av for de renn du ønsker å gå, og lever lista til din oppmann **innen 12. Desember 2011 !**

**Husk å ta kopi av lista til eget bruk !!!**

**Skirennpåmelder 15-16 år:**

**Torbjørn Hægeland, Olav Nygards vei 211, 0688 Oslo**

**Tlf: 97 17 05 32**

**E-post : [torbhae@online.no](mailto:torbhae@online.no)**