



Team Kaffe bryggeriet, Raufoss IL, Østre Toten Skilag og Oppland skikrets
ønsker velkommen til

Totenrullen 15. juni 2019

50 km fra Raufoss for eliten - klassisk
20 km fra Lena for 17 år og eldre - klassisk
Sprint på Lena for 11-16 år – fristil

Paul Håvard Østby fra Urbane Totninger er speaker på Lena

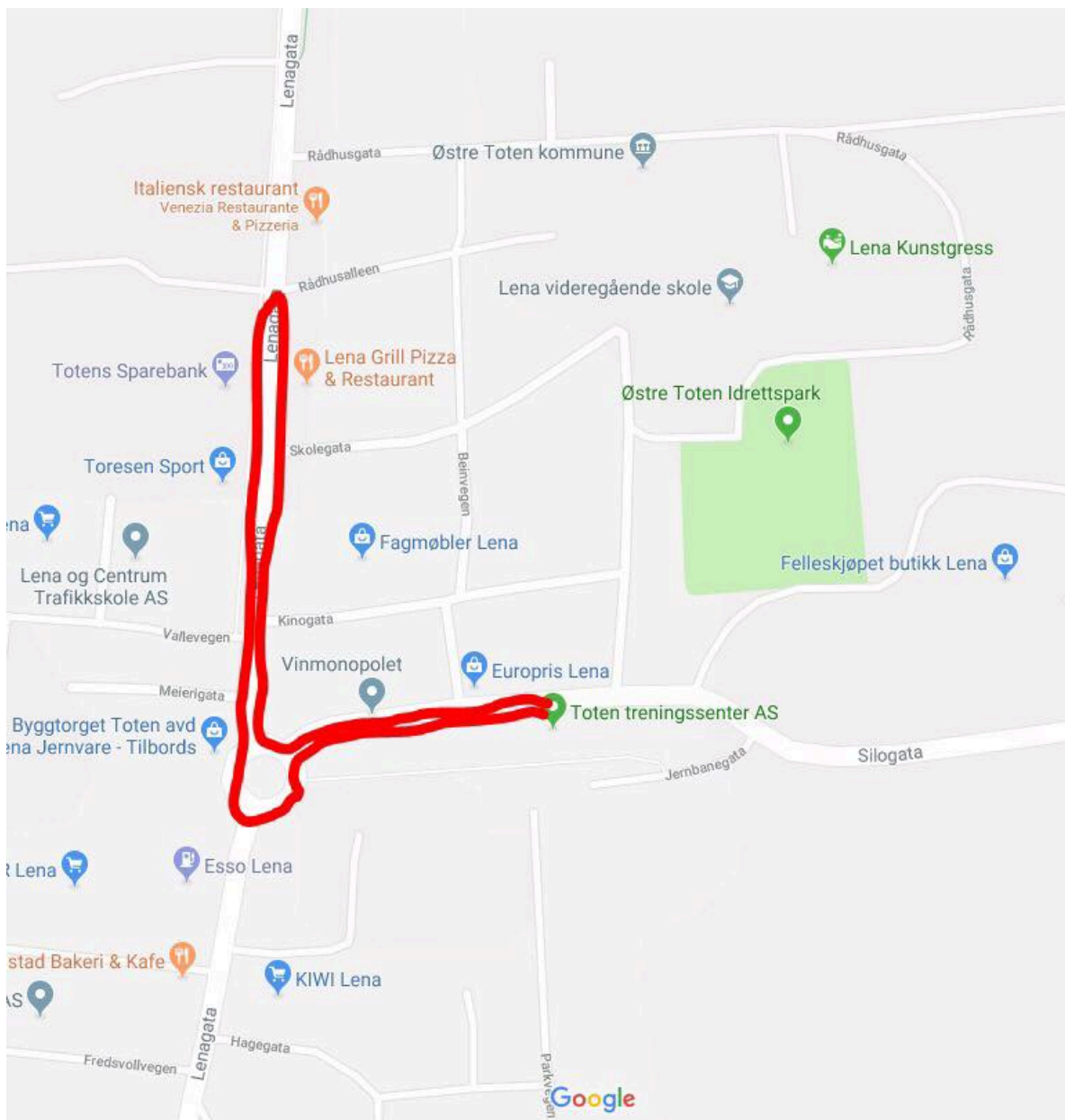
Bli med på rulleskifest på Toten. Vetle Thyli og langløps-
teamet hans Team Kaffe bryggeriet stiller til start på 5-mila.
I tillegg stiller minst 2 verdensmestre samt mange av de
beste allrounderne og langløperne i Norge.

- Start:** Kl 14:00 for 50 km fra Raufoss
Kl 14:00 for sprintrennet på Lena
Kl 15:00 for 20 km fra Lena
- Rulleski:** Utøvere som går sprint og 50 km bruker rulleski fra IDT som blir utdelt ved start. Utøvere som går 20 km bruker egne ski med hjul tilsvarende IDT 2-3. Dette vil bli kontrollert ved start pga sikkerhet. Det er påbudt med godkjent hjelm.
- Påmelding:** Gjøres elektronisk via eq-timing innen onsdag 12.06.19 kl. 23:59
Etter påmeldingsfristens utløp, vil all påmelding bli betraktet som etteranmelding og belastes dobbel startkontingent.
Startlistene legges ut på www.ostre-toten-skilag.no og www.raufosslangrenn.no
Etteranmelding kun ved ledige startnummer og senest kl.10.00 renndagen
- Startkontingent:** Startkontingent: Kr 300 for 50km og 20km, Kr 100 for sprint. Utøvere som har fylt 13 år er selv ansvarlig for å ha gyldig startlissens. Engangslisens kan løses på rennkantoret.
- Tidtakerbrikker:** 50km og 20km får utdelt engangsbrikker. Det er ikke tidtakerbrikker på sprint
- Arena:** Start og mål 50 km på Raufoss
Start i Lena sentrum og mål på Raufoss for 20 km
Start og mål i Lena sentrum for sprintrennet
- Klasser:** 50km for løpere med FIS-poeng
20km for alle fra og med 17 år
Sprint for 11-16 år. Antall heat blir bestemt etter påmeldingsfristen utløp når vi ser antall deltakere. Det blir ikke tidtaking, men rekkefølge i mål som teller
- Startnummer:** Hentes på rennkantoret (Raufoss for 50km, Lena for resten) senest 1 time før første start.
Startnummer som ikke blir levert tilbake blir belastet løperens klubb med kroner 200,-
- Resultater:** Uoffisielle og offisielle lister legges ut på hjemmesidene til ØTS og Raufoss Langrenn
- Løyper:** Se løypekart



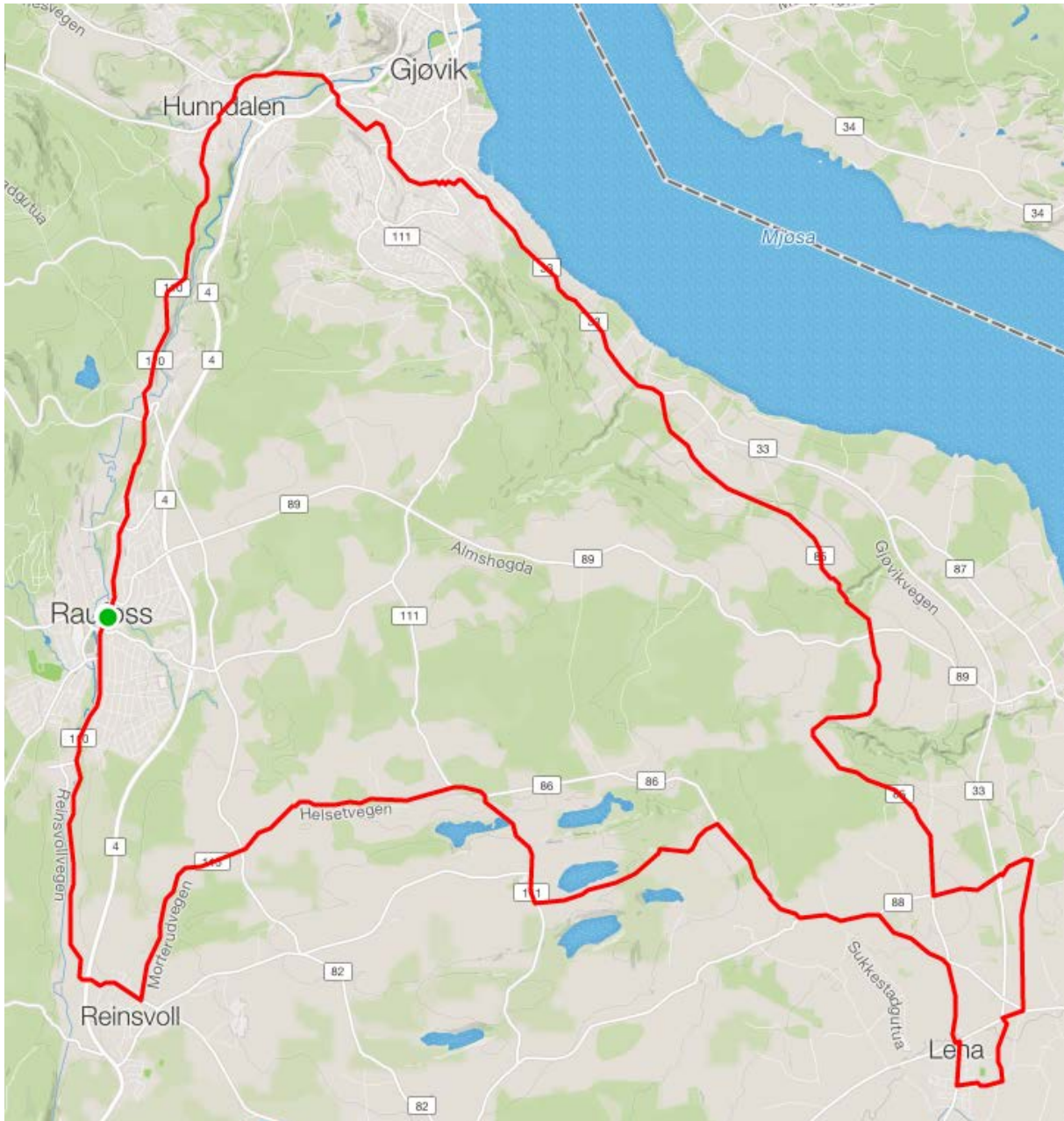


Løypekart sprint: Start og mål ved Toten Treningscenter





Løypekart 50 km og 20 km: (20 km starter fra Lena)



Samlet stigning 50 km: 556 meter

