



Lillomarka rundt 2015

Velkommen til Kjelås Langrenn og Lillomarka rundt lørdag 28. februar 2015 med start på Langsetløkka, Kjelås.

Lillomarka rundt er 30 km i klassisk stil, og første start er kl. 08.30.

Påmelding

<https://www.eqtiming.no/quick/index.php?page=eqtevent&eventuid=15216>

Husk at påmeldingen ikke blir registrert før nettbasert startkontingent er betalt. Ha lisensnummer klar ved påmelding.

Ved evt. avlysning/flytting gjelder Skiforbundets regler.

Startkontingent

Ordinær påmeldingsfrist 1 innen 13. februar kl. 23:59:	Startkontingent kr 400,-
Ordinær påmeldingsfrist 2 innen 24. februar kl. 23:59:	Startkontingent kr 500,-
Etteranmelding:	Startkontingent kr 600,-
For klassene 15-16, 17-18 og 19-20 innen 24. Februar kl 23:59:	Startkontingent kr 250,-
Etteranmelding:	Startkontingent kr 350,-

Husk startlisens i henhold til NFS`s regler. (Sesonglisens eller engangslisens)

Hvis du trenger engangslisens, skal denne innbetales sammen med startkontingenten. Velg riktig avgift i nedtrekksmenyen på påmeldingsskjemaet. Lisensen er 50 kr for løpere under 25 år og 130 kr for løpere eldre enn 26 år. Skilisens er frivillig for deltakere som er 70 år og eldre.

Rennkontor

Utdeling av startnummer og ytterligere informasjon på Milslukeren Sport, Ullevål, fredag 27. Februar kl 10-18 og på klubbhuset på Langsetløkka fra 18.30-19.30 samt på renndagen fra kl 07.00 (bør unngås)

Parkering

Oset rensaneanlegg og Rønningen Folkehøyskole

Starttider

Klasseinndeling i henhold til Skiforbundets norm. Estimerte starttider er:

08:30

K15-16, K17-18, K19-20, K21-35, K36-40, K41-45, K46-50, K51-55, K56-60, K61-65, K66-70, K71-75, K76 og eldre

08:40

M61-65, M66-70, M71-75, M76 og eldre

08:50

M15-16, M17-18, M19-20

09:00

M21-35, M36-40

09:10

M41-45, M46-50

09:20

M51-55, M56-60

Premiering

Premie til de 3 beste i hver klasse. Alle vil få deltagermedalje med Lillomarka rundt logo

Kiosk/Kafe

Det er salg av kaker/pølser/vafler/kaffe/brus på Langsetløkka

Dusj/Garderobe

Begrenset kapasitet i klubbhuset på Langsetløkka

Løypekart og løypebeskrivelse

Start på Langsetløkka, over åsen til Monsetangen, hold høyre opp mot Solemskogen/Gryta. 100 m før Gryta, opp til høyre (scooterkjørt til Setertjern), kommer innpå løypen Solemskogen – Evensetermyra. Ta til høyre mot Solemskogen, venstre i neste kryss mot Linderudkollen og igjen venstre før nedoverbakken. Opp bak hopptårnet. Kommer innpå løypen fra Linderudkollen (OBS – brå venstresving på bunn av bakken). Følger lysløypen (hold venstre i kryss) til Evensetermyra og ta så til høyre. Matstasjon 1 før du krysser Lilloseterveien . Følger veien mot Lilloseter, ta til høyre mot Grorud, til venstre ved Krutthuset mot Skytta. Ta av til venstre under kraftgaten på Gjelleråsen. Gjennom skistadion på Bjønndalen og ta hovedtraseen ut. Ta til venstre i krysset på toppen av første kneik. Løypen går videre oppover til Kjulstjernet og til Sørskogen og matstasjon 2. Videre hovedtraseen til Nydalshytta, til venstre på tunet foran hytten og ned på myra nedenfor. Følger retning Sippen ned Sinoverveien og Skillingsdalen (**Familieløypen kommer innpå her**, den starter på Movatn, Snippen til venstre før tunnelen opp bakken og til høyre på toppen). Følg veien mot Sandermosen hvor det er Matstasjon 3. Ta til venstre ned mot Monsetangen/Kjelsås, så til høyre ned konkurranseløypen rett før Monsetangen (Skilt 5 km pil). Kommer innpå veien fra Monsetangen, holder høyre og følg traseen til lysløypen, holder høyre gjennom svingen og venstra på bakketoppen inn (følger lyset), følger løypen til **Langsetløkka (MÅL)**.

Matstasjoner

Det blir 3 matstasjoner samt ved målgang.

Markamesterskapet.

Lillomarka rundt er 3. renn i konkurransen om ”Markamesterskapet” (Sørkedalsrennet 4/1, Østmarksrunden 1/2 og Lillomarka rundt 1/3). Det kåres en Markamester i hver klasse fra 17 år og oppover.



Atomic SkimaratonCup.

Lillomarka rundt er også et renn i Atomic SkimaratonCup. Dette er et initiativ for å øke interessen for deltakelse i turrenn i Oslo-området. Mer informasjon på www.skimaratoncup.no.

Lillomarka familietur

Det blir lagt opp til familietur parallelt med Lillomarka rundt. Denne turen vil gå fra Movann stasjon, Snippen, Skillingsdalen, Sandermosen og så til Langsetløkka. Det vil være en matstasjon samt ved mål. Ytterligere informasjon legges ut på www.langrenn.kjelsaas.no og www.lillomarka.rundt.kjelsaas.no

Nettside

Du vil finne opplysninger om Lillomarka rundt ved å klikke deg inn på Rennets hjemmeside www.lillomarka.rundt.kjelsaas.no.