



**Velkommen til Martincrossen 2020  
og  
siste renn i Bypass-Cup 2019/2020  
Sted: Sørkedalen Stadion, Oslo  
Tid: Mandag 9. mars 2020, kl 17:15**

**Vennligst merk det følgende:**

### **1. Ankomsttid**

Vi anbefaler alle å beregne god tid i forhold til start. Husk at det kan være stor trafikk gjennom Røa på ettermiddagen.

### **2. Offisiell åpning**

Den offisielle velkomsthilsenen og åpningen av Martincrossen 2020 og Bypass-Cup-rennet er kl 17:15.

### **3. Startlister**

Startlister er tilgjengelig på: [Live.eqtiming.no/53212](https://live.eqtiming.no/53212). Disse kan bli gjenstand for endring frem til rennet starter, så alle utøvere må følge nøye med på oppslag på arenaen.

### **4. Startnummer og tidtakingsbrikker**

Startnummer kan hentes på Bull Ski & Kajakk avdeling Røa på lørdag 7. mars kl 10-14. Uavhentede nummer legges i lagposer, som hentes av hver klubb ved Lokalet i Sørkedalen. Løpere i klassene 8-10 får leiebrikker ved start. Husk å møte opp i god tid ved start for påsetting av tidtakingsbrikken. Hvis ikke tildtakingsbrikken er returnert til arrangør snarest mulig etter målgang og senest kl 22.00 på arrangementsdagen, vil løperen bli krevd for et gebyr på kr 250,-.

Løpere i klassene fra og med 11 år forutsettes å benytte egne brikker. Ved gjenglemte brikke, ta kontakt ved brikkesjekk ved start.

## 5. Løype

Se vedlagte løypekart. Dette må alle sette seg grundig inn i før start. Løperne gjennomfører som følger:

- Jenter/Gutter 8 og 9 år: ca 1 km fri teknikk
- Jenter/Gutter 10-14 år: ca 2 km fri teknikk
- Jenter/Gutter 15 år og eldre: ca 4 km fri teknikk (to runder)

Det er individuell start i alle årsklasser. **Første løper starter kl 17.15!**

## 6. Smøreservice

Bull Ski & Kajak og Swix/Brav stiller med glideservice.

Vi setter opp den kule stakemaskinen til Sparebank1 og arrangerer en liten konkurranse innerst i café-lokalet, der man kan teste seg mot f.eks. Martin.

## 7. Tidsstraff/disking

Alle elementer i løypa skal gjennomføres på korrekt måte. Løpere som ikke passerer elementene i henhold til dette, vil bli idømt tidsstraff på 20 sekunder. Ved bevisst juks og/eller gjentatte feilpasseringer, kan juryen diskvalifisere løperen.

## 8. Protestfrist

Protestfristen er satt til 15 minutter etter at resultatlisten er hengt opp på resultatavlen.

## 9. Premiering på Martincrossen

Alle får medaljer når de kommer i mål. Røa IL har en rekke flotte uttrekkspremier til de startende, så det kan være bra å stille på premieutdelingen for å se om du er blant de heldige☺. Hvis heldige vinnere ikke er tilstede når løperens navn leses opp, trekkes ny vinner.

Premieutdelingen for de tre beste løperne i hver klasse vil bli avholdt ca 30 minutter etter at siste løper i klassen har gått i mål. Resultatlistene vil bli hengt opp fortløpende.

## 10. Bypass-Cup og premiering

Arrangøren av Bypass-Cup vil gjennomføre eget opplegg for premiering i forbindelse med Bypass-Cup. Følg med på nærmere informasjon om dette fra Bypass-Cup.

## 11. Servering

Ta middagen hos oss! Vi servere nydelig elgsuppe og varme rundstykker levert fra Kikutstua til kr 50.

## 12. Ankomst og parkering

Vi har begrenset med parkeringsplasser til rådighet, og henstiller til at flest mulig sørger for samkjøring eller benytter kollektiv transport. Vi anbefaler alle som har mulighet til dette til å kjøre kollektivt med buss 41.

Alle som kommer med bil betaler parkering – **kr 100,- pr bil** - i forkant av ankomst med **VIPPS til 71100**.

Vi ber samtlige om å følge parkeringsanvisningene som vårt team gir, slik at vi får en effektiv og god parkeringslogistikk til glede for alle.

## 13. Coronasmitte

I lys av den pågående coronavirus-spredningen så vil vi oppfordre til følgende enkle tiltak i forbindelse med Martincrossen:

- Ingen form for håndhilsning mellom utøvere og/eller arrangører både før under og etter rennet. Gjelder også premieutdelingen.
- Arrangører som er mye i kontakt med utøvere bruker hansker/engangshansker og er ekstra nøye med hygienetiltak.
- Det er tilgang på antibac i kafeteriaen.
- Utøvere, foreldre og arrangører som ikke føler seg helt friske avstår fra deltakelse.
- Alle har ansvar for god håndhygiene og ikke ha nærkontakt

## 14. Kontakt

Hvis du trenger mer informasjon, vennligst send e-post til: [cecilie@roail.no](mailto:cecilie@roail.no) eller kontakt klubbsekretær Cecilie Steensen på telefon 22 50 41 55 (kl 09.00-15.30).

## VELKOMMEN TIL MARTINCROSSEN 2020 OG SISTE RENN I BYPASS-CUP 2019/2020!

Med vennlig hilsen

Rune Lorenzen  
Styreleder Langrennsgruppa  
Røa Allianseidrettslag

Geir Thoresen  
Rennleder Martincrossen  
Røa Allianseidrettslag

Vedlegg:

a. Løypekart