



# NM langrenn Lillehammer

Lagledermøte 20.03.2024



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk

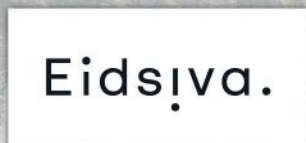


# SAMMEN FOR LILLEHAMMER

## HOVEDPARTNERE



## SAMARBEIDSPARTNERE





# Agenda

- Velkommen og opprop av kretser
- Presentasjon av arrangør
- Presentasjon av jury
- Rennprogram
- Værmelding
- Konkurransinformasjon
- Skitesting og trening
- Fluortesting
- Generell info fra TD
- Generell info fra arrangør
- Generell info fra Norges Skiforbund



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk

# Opprop

- Østfold
- Akershus
- Oslo
- Hedmark
- Oppland
- Buskerud
- Telemark/Vestfold
- Agder og Rogaland
- Hordaland
- Sogn og Fjordane
- Møre og Romsdal
- Sør-Trøndelag
- Nord-Trøndelag
- Nordland
- Troms
- Finnmark



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk



# Presentasjon av arrangør

- Leder org. kom. Torbjørn Broks Pettersen
- Rennleder Marthe Bjørnsgaard
- Ass. rennleder Anders Aalberg
- Løypesjef John Gunnar Dokk
- Stadionsjef Robert Granseth
- Rennkontor Ellie Lein/Berit Melbø
- Tidtaking Jan Henning Røisland
- Start/mål/mix Christer Opsann

Kontaktinformasjon [HER](#)



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk



# Presentasjon av jury

- TD Rune Tøllefsen
- Ass. TD Daniel Myrmæl Helgestad
- Rennleder Marthe Bjørnsgaard
- Ass. rennleder Anders Aalberg
- NSF Fluorkontroll Fridtjof Rannem



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk

# Rennprogram

## Torsdag 21.03.24

Kl. 13.25 Sprint, para, klassisk, prolog, sittende og stående

Kl. 14.30 Sprint, para, finale, stående 1,3km

Kl. 14.35 Sprint, para, finale, sittende 1,0km

Kl. 15.00 Teamsprint, klassisk, kvalifiseringsheat 1,3km

Kl. 18.00 Teamsprint, klassisk, finale kvinner 1,3km

Kl. 18.30 Teamsprint, klassisk, finale menn 1,3km

## Fredag 22.03.24

Kl. 09.40 5 km, sittende 1,0km + 2x2,0km

Kl. 10.15 5 km, stående 1x5,0km

Kl. 10.15 5 km, klassisk, kvinner 1x5,0km

Kl. 13.05 10 km, klassisk, menn 2x5,0km

## Lørdag 23.03.24

Kl. 09.30 30 km, fristil, kvinner 4x7,5km

Kl. 12.30 50 km, fristil, menn 6x8,3km

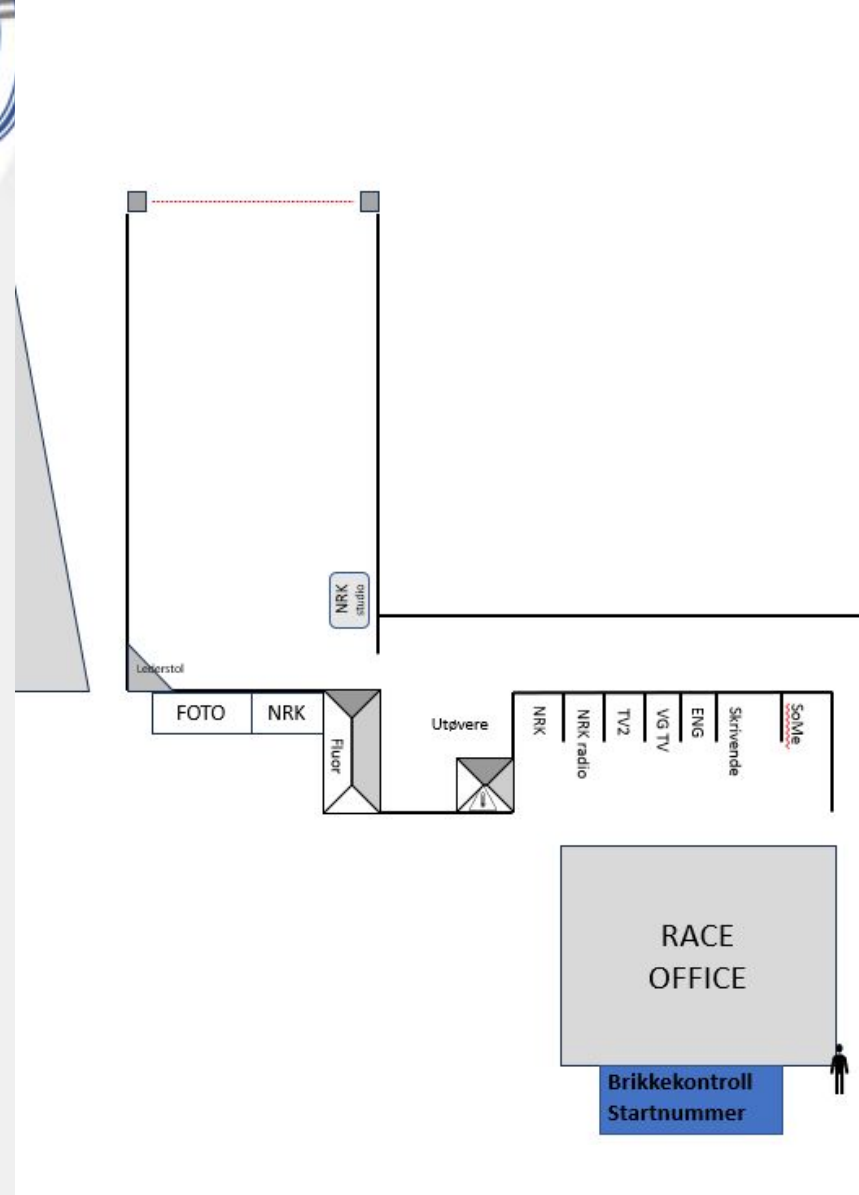


Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk

# Arenakart



Norges Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk



# Torsdag 21.mars

Kl. 13.25 Sprint, para, klassisk, prolog, sittende og stående

Kl. 14.30 Sprint, para, finale, stående 1,3km

Kl. 14.35 Sprint, para, finale, sittende 1,0km

Kl. 15.00 Teamsprint, klassisk, kvalifiseringsheat 1,3km

Kl. 18.00 Teamsprint, klassisk, finale kvinner 1,3km

Kl. 18.30 Teamsprint, klassisk, finale menn 1,3km

- Sprintløypa er stengt fram til start.
- Alle øvrige løyper er åpne fra kl.11 - utgang kombinerttraseen.
- Utdeling av startnummer og lårnummer: Klubbvis fra kl.12 på rennkantor.
- Brikkesjekk: På rennkantor.
- Arrangørbrikke: Settes på rett før start.
- Utøver skal altså gå med TO brikker - egen brikke + arrangørbrikke i alle konkurranser.
- Startnummer OG arrangørbrikke skal være den samme hele dagen. Utøver beholder arrangørbrikke inntil avsluttet konkurranse. Brikkene som ikke tas av direkte etter målgang kan leveres senere til rennkantor før de forlater stadion.
- Ved behov for lånebrikke: ta kontakt med rennkantor.

# Gjennomføring teamsprint

## Informasjon NM Sprintstafett:

Sprintstafetten i NM vil bli gjennomført med tradisjonell modell bestående av semifinaler hvor hver løper går 3 etapper.

### Reglement damer:

- 2 semifinaler hvor de 2 beste lagene går direkte videre
- De 11 beste tidene går videre som LL
- Finalen består av 15 lag

### Reglement herrer:

- 3 semifinaler hvor de 2 beste lagene går direkte videre
- De 9 beste tidene går videre som LL
- Finalen består av 15 lag

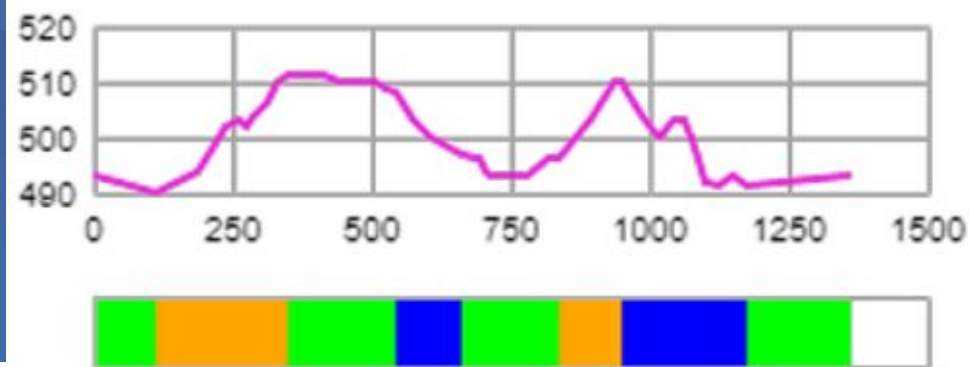


Norges  
Skiforbund



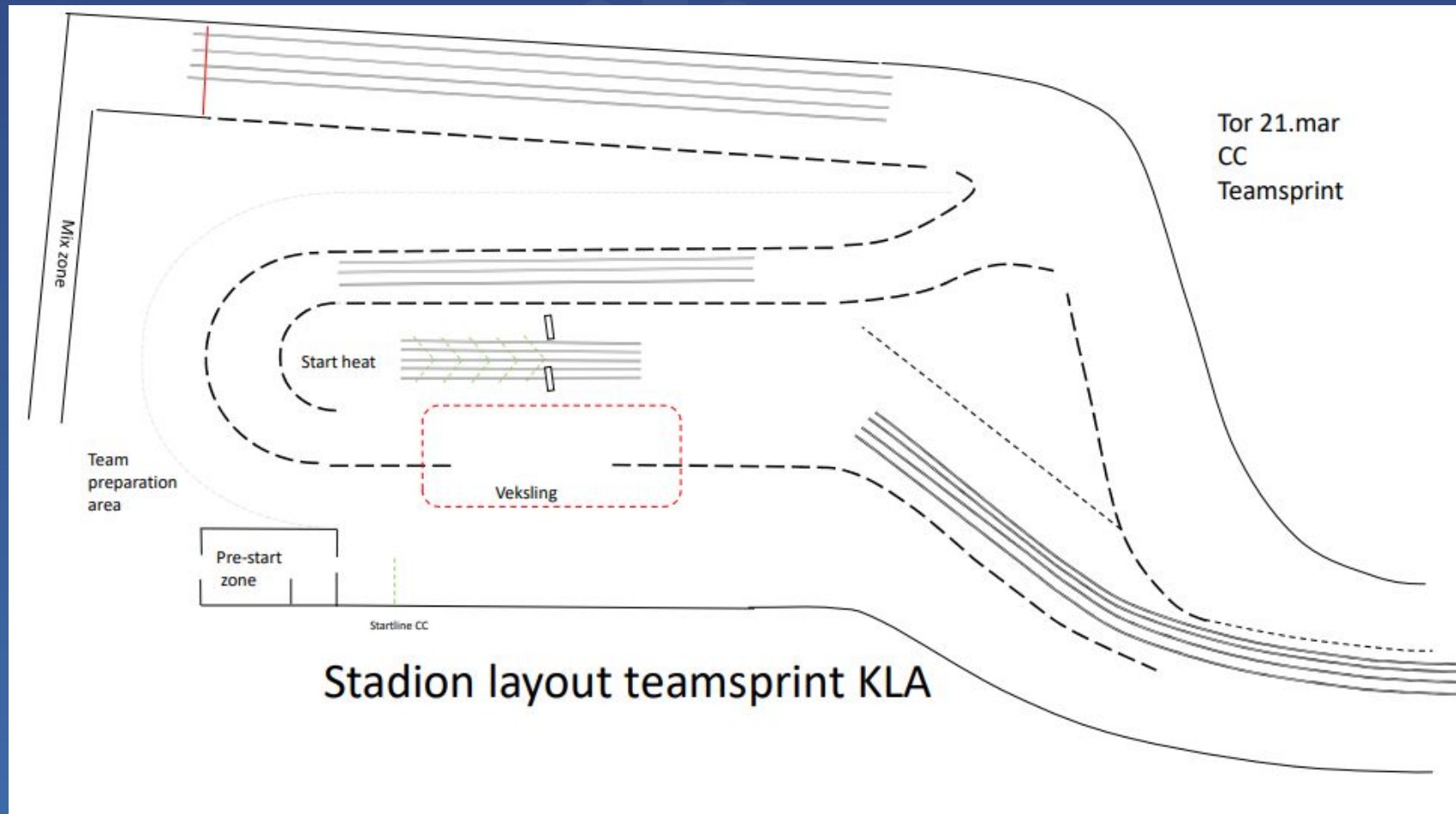
OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk





# Stadionkart torsdag

- Plogstart
- 4 spor til veksling
- Ber om at alle står til høyre i vekslingsfeltet





# Fredag 22.mars

Kl. 09.40 5 km, sittende para 1 km + 2x2,0km

Kl. 10.15 5 km, klassisk, kvinner og para stående 1x5,0km

Kl. 13.05 10 km, klassisk menn 2x5,0km

- Alle løyper stengt utenom konkurranse. Dersom forholdene tillater det, vil løypene åpnes kl.08.30 til 09.30, og kl.12.10 til 12.55.
- Utdeling av startnummer: 1 time før start i telt utenfor rennkontor.
- Brikkesjekk: Rennkontor ifm. henting av startnummer. OBS! Brikkesjekk må utføres før startnummer kan hentes ut.
- Arrangørbrikke før start.



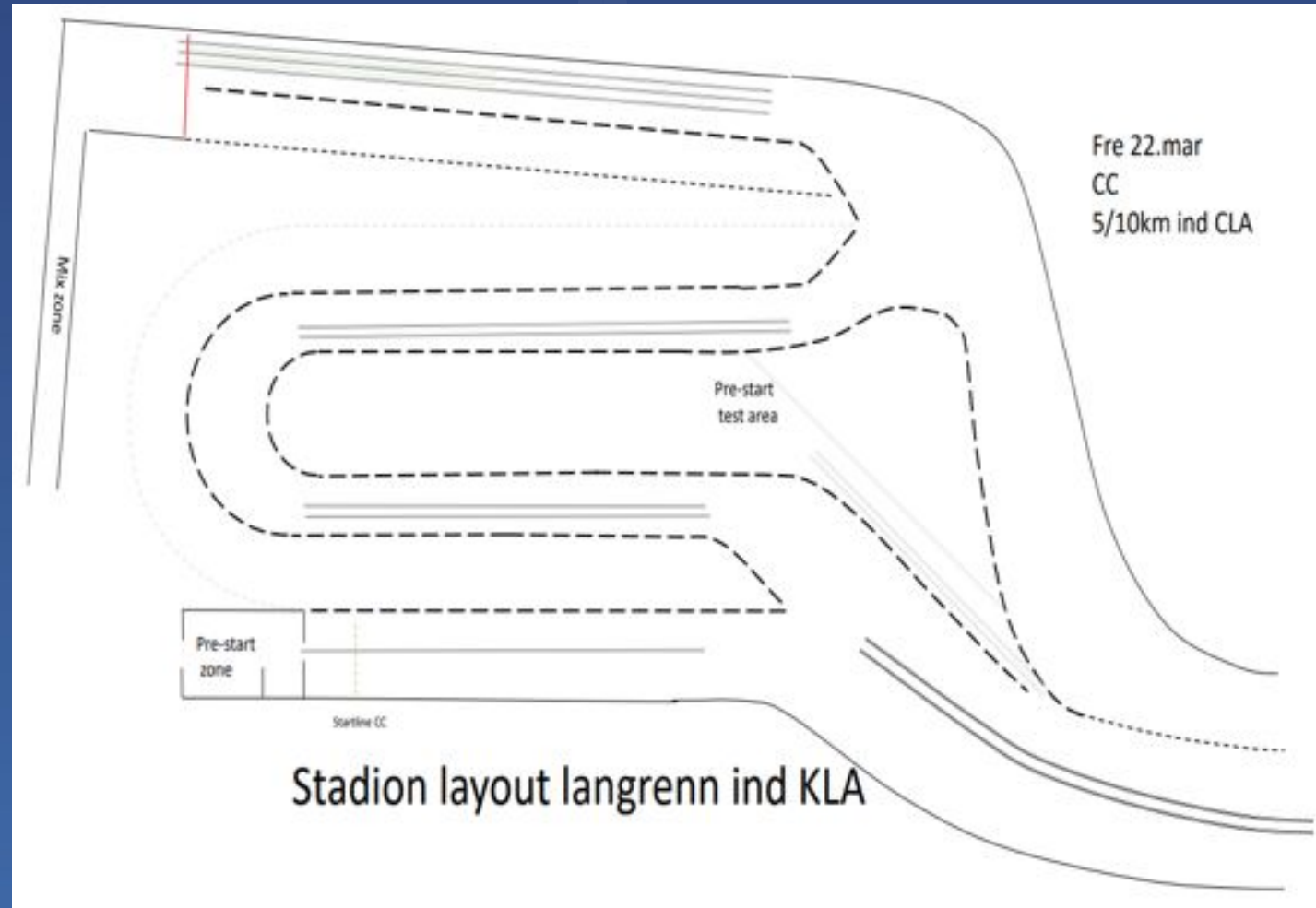
Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk

# Stadionkart fredag

- 2 spor på oppløpet  
grunnet kombinert





# Løyper

- Fredag: to spor på venstre side hvor kombinertløypa er. Ellers to idealspor.
- Ingen ferdsel i løypa på ski for trenere/ledere/tilskuere mens rennet pågår!
- Fortløpende oppdateringer kommer på hjemmesiden og i WhatsApp.



Norges  
Skiforbund

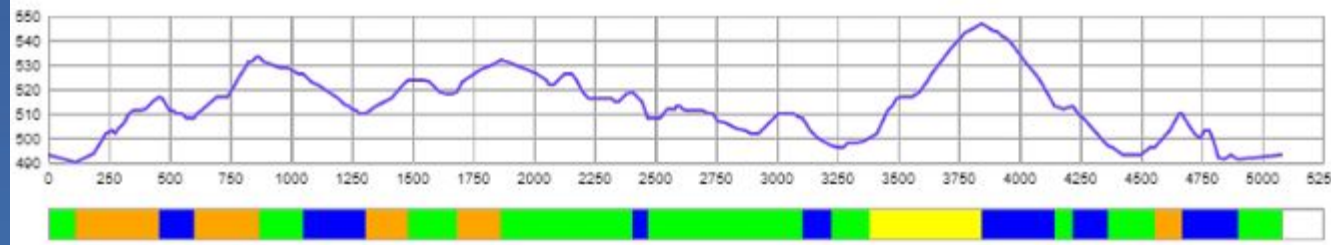


OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk







# Lørdag 23.mars

Kl. 09.30 30 km, fristil kvinner

4x7,5km

Kl. 12.30 50 km, fristil menn

6x8,3km

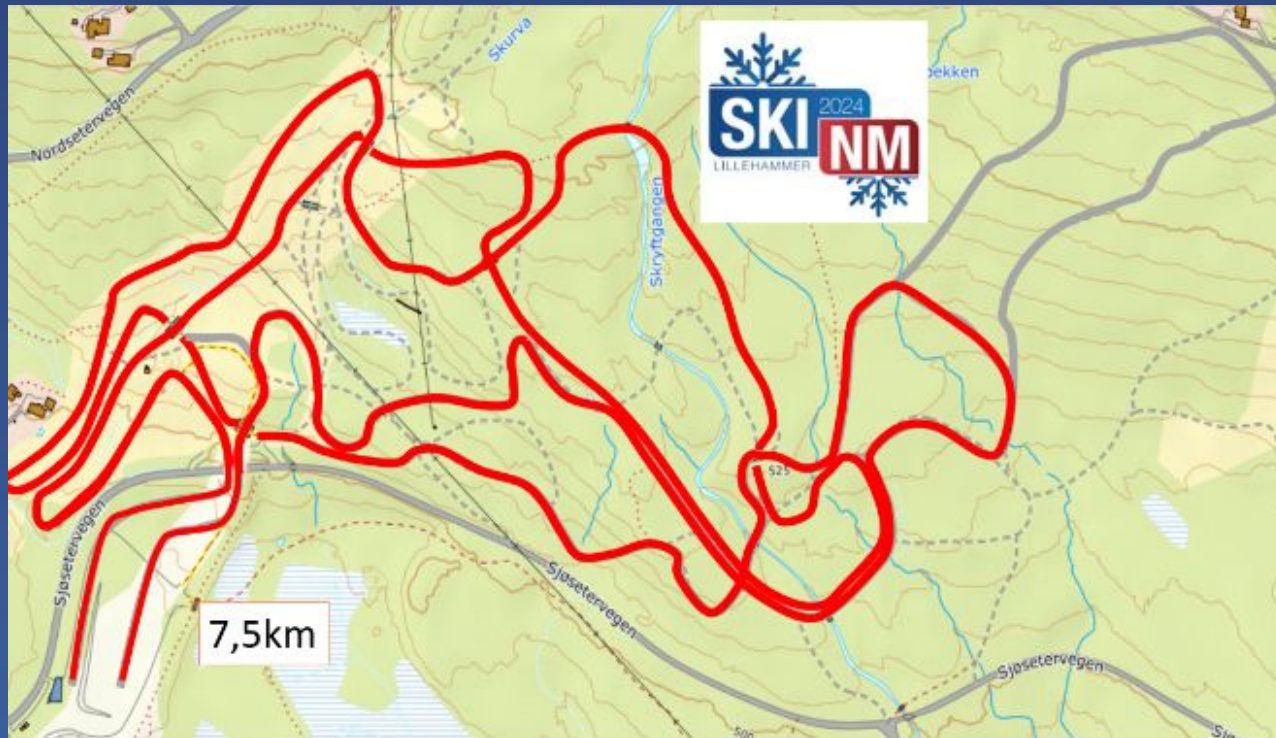
- Hvis forholdene tillater det vil alle løyper være åpne kl.08.30 til 09.20 og kl.12 og 12.20.
- Utdeling av startnummer: 1 time før start i telt utenfor rennkontor
- Brikkesjekk: Rennkontor ifm. henting av startnummer. OBS! Brikkesjekk må utføres før startnummer kan hentes ut.
- Drikkestasjon fra arrangør inne på stadion. Nærmere informasjon kommer!
- Arrangørbrikke før start.



Norges  
Skiforbund



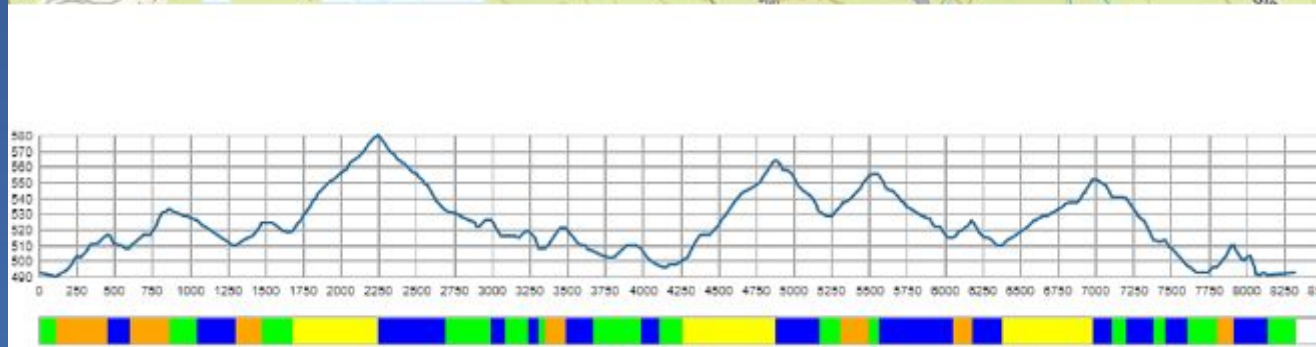
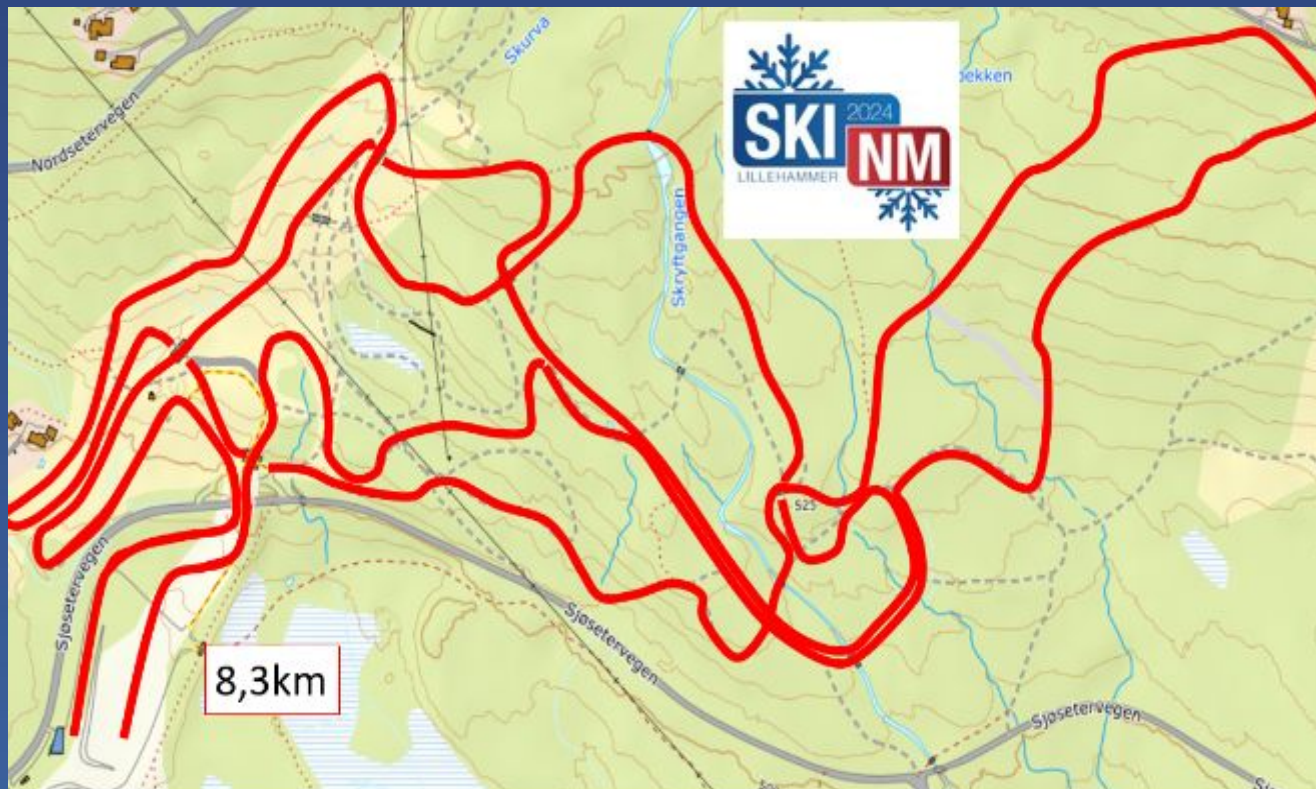
OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk



Norges Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk

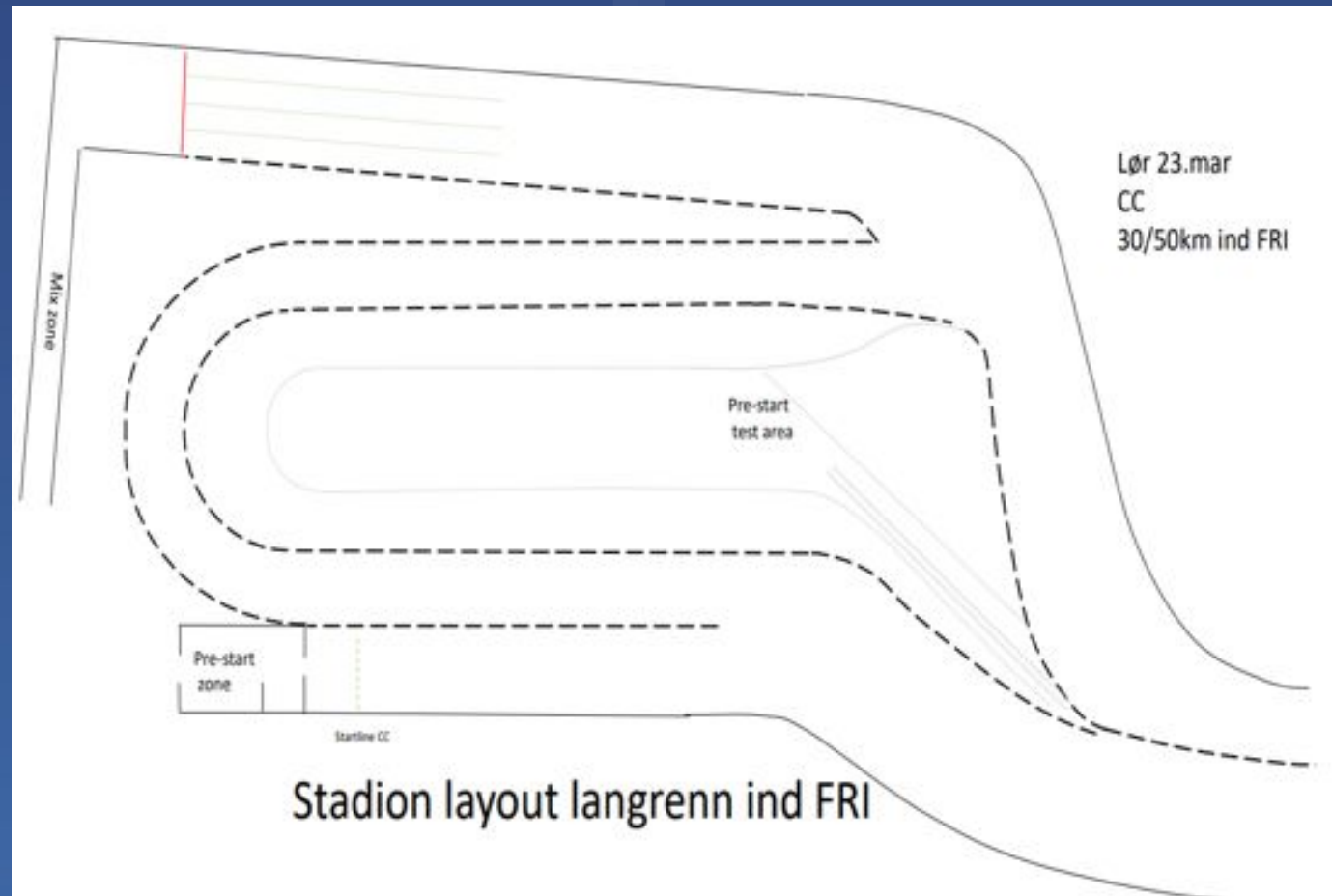


Norges Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk



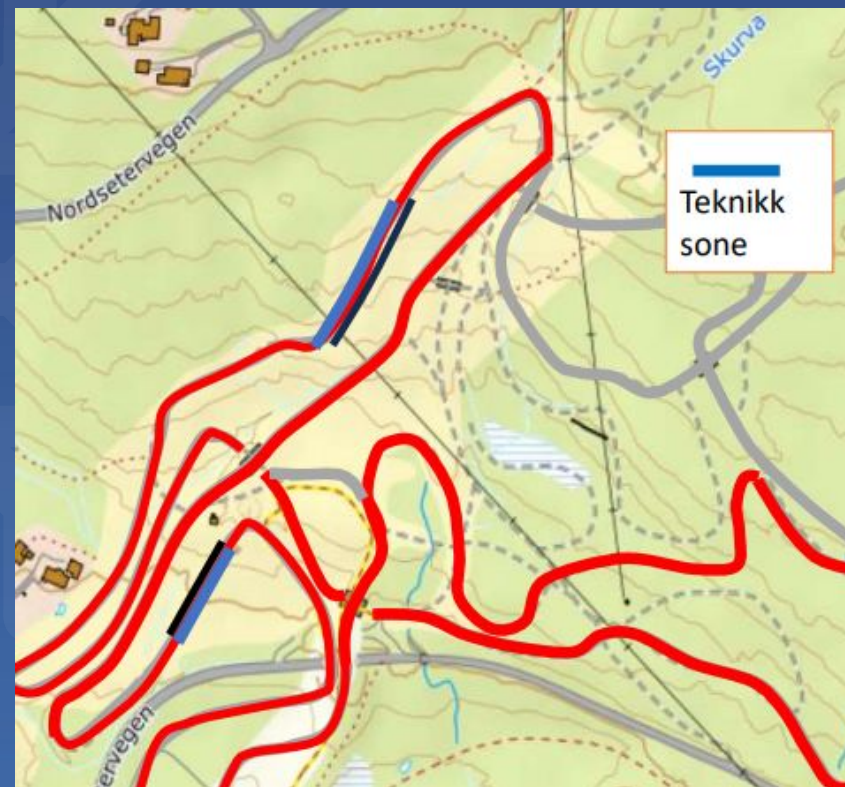


# Teknikksoner

Torsdag:



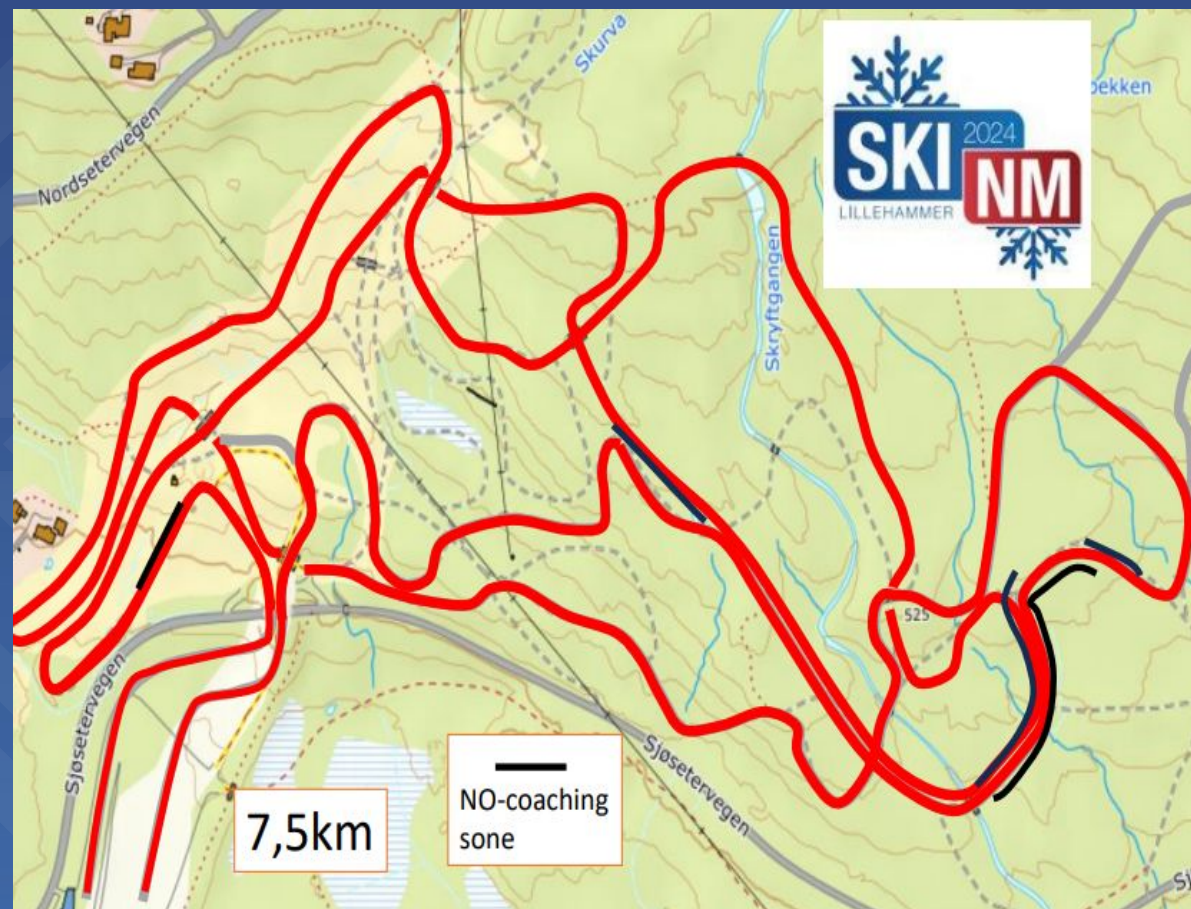
Fredag:



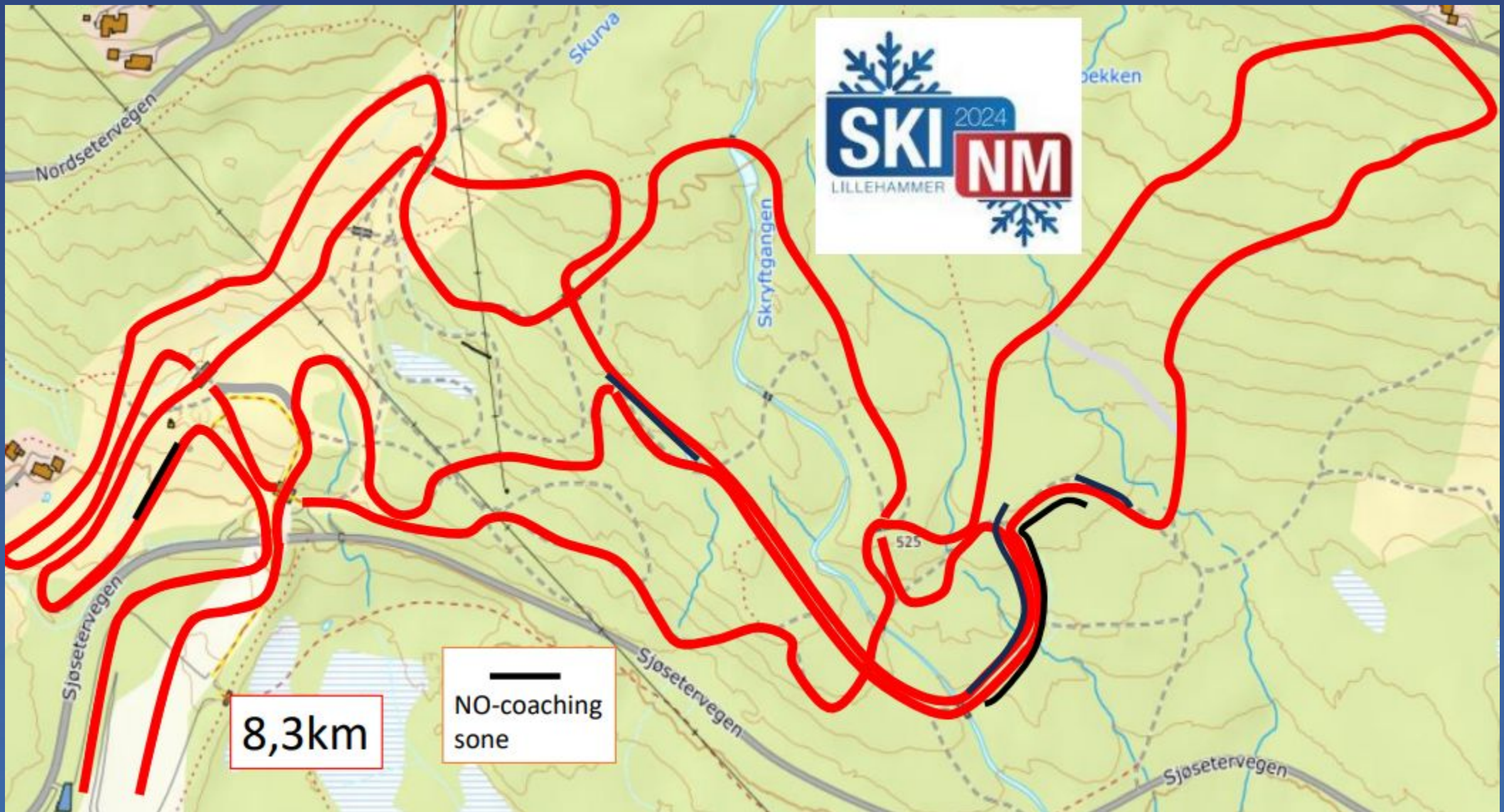
# Coaching











# Seeding

## Torsdag:

- Lagene seedes etter følgende oppsett: Lag med 2 løpere som har FIS-pkt seedes først. Laveste pkt (sprint eller distanse) for hver løper regnes. Det laget med lavest FIS-pkt til sammen, får startnr 1, osv.
- Deretter seedes lag hvor bare 1 løper har FIS-pkt, etter samme prinsipp. Laget til den løper som har lavest FIS-pkt får første startnummer etter de lag som omfattes av foregående pkt.
- Lag uten FIS-pkt trekkes til slutt.
- Rekkefølgen av semifinaler blir bestemt ved trekking

## Fredag:

- Startlistene settes opp etter FIS-punkter.
- De 120 beste løperne deles i 4 grupper og trekkes, i rekkefølge på de 120 siste startnumrene slik: Fra pulje 4-3-2-1-4-3-2-1 osv. De uten punkter trekkes først i klassen.
- Distansen teller som Equinor Norgescuprenn i alle klasser, senior, U23 og junior.
- Resultatlistene settes opp klassevis.

## Lørdag:

- 25% av antall løpere er i seedet gruppe
- Den seeda gruppa deles inn i 2 grupper A (50%) og B (50%).
- Seeda gruppe starter med en løper fra gruppe B, deretter en fra gruppe A. Løpere fra pulje A starter hvert minutt.
- Startlista suppleres med en gruppe C (FIS-poeng) og gruppe D (uten FIS-poeng)
- Gruppe C starter etter FIS-poeng. Løper med lavest poeng starter sist i gruppa.
- Gruppe D starter først og trekkes.



# Startlister

- Startlister publiseres på hjemmesiden og i WhatsApp-gruppe dagen før konkurransen.
- Strykninger meldes innen kl 16.00 dagen før konkurransen på rennkantoret eller på e-post til [ellie.lein@skiforbundet.no](mailto:ellie.lein@skiforbundet.no).



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk

# Fluorkontroll

- Husk at skiene skal merkes med startnummer bak binding før start. Løper er selv ansvarlig for at skiene er merket med startnummer. Ved behov kan klistremerker fås på rennkantoret.
- Ski leveres ved utgang fra målområdet.
- Ski hentes umiddelbart (5 min.) etter fluorkontroll.
- All testing foregår etter nasjonal testprosedyre.
- Torsdag: Frivillig fluortest kl.12.25 til 13.25.
- Fredag: Frivillig fluortest kl.08.40 til 09.40.
- Det er tillatt å justere ski mellom semifinaler og finaler.
- Under heatene er det IKKE tillatt å justere skiene.



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk

# Informasjon fra TD

Flere hensyn å ta - 3 konkurranser

Klassisk teknikk - Torsdag og Fredag - vi har teknikk kontroll

Veksling i morgen - fysisk berøring - ikke skyve

Fluor

Lagt ved noen sentrale regler i briefen som dere kan lese selv

Lykke til



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk



## 342. Løpers ansvar (1)

- 343.1 I alle trenings- og konkurransesituasjoner må løperen vise aktsomhet og ta hensyn til løypeforholdene, sikt og opphopning av løpere.
- 343.2 I alle trenings- og konkurransesituasjoner MÅ løperen følge fartsretningen.
- 343.6 Løperne må følge den merkede løypa fra start til mål og må passere alle løypekontrollører.
- 343.6.1 Hvis en løper går feil løype eller forlater den merkede løypa, må det gås tilbake til det punktet hvor det ble gått feil. For å gjøre dette, kan det hende en må gå mot løpsretningen. I så fall har løperen det fulle ansvaret for at ikke andre løpere blir hindret.
- 343.9 Som en generell regel, gyldig for alle løpere, skal en løper ikke obstruere eller hindre andre løpere.



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk

# 343. Løpers ansvar (2)

## 343.10 Passering:

- 343.10.1 I renn med intervallstart må en løper som blir tatt igjen av andre, gi løype på første signal. Dette gjelder ved klassisk teknikk, selv med to spor. Ved fri teknikk må løperen gi løype selv om løperens egne bevegelser blir innskrenket.

## 343.10.2 Passering av andre løpere i øvrige konkurranseformat:

- 343.10.2.1 Den løperen som er først har rett til å velge spor eller retning.
- 343.10.2.2 Løperen i front skal ikke obstruere løpere som kommer bakfra.
- 343.10.2.3 Løpere som har til hensikt å passere en annen løper skal gjøre det uten å hindre eller forstyrre den løperen som blir passert.

- 343.10.2.4 Løpere som går ved siden av hverandre har et felles ansvar for å ikke hindre andre løperes bevegelser.

- 343.10.2.5 En passering ansees avsluttet når den passerende løperen har sin kropp foran skituppen til den løperen som blir passert.

- 343.11 Der hvor det er merket atskilte korridorer, skal løperne som hovedregel velge en korridor. Det er tillatt å skifte korridor, så lenge man ikke bryter bestemmelsen om obstruksjon.

# Teamsprint

## 343.13 Stafettveksling

- 343.13.1 Vekslingen skjer ved at den ankommende deltakers hånd berører neste deltakers kropp (uansett kroppsdel), mens begge deltakerne befinner seg i vekslingsfeltet. Løperne må følge arrangørenes anvisning. Det er ikke tillatt å skyve den startende løper for at han skal vinne fart.

## 343.14 Løpere som blir tatt igjen med en runde:

- 343.14.1 Ved jaktstart, fellesstart og stafett har juryen anledning til å ta løpere eller lag som blir tatt igjen med en runde, ut av løpet. De vil bli rangert (får plassering) på resultatlisten ut fra den plassering de hadde da de ble tatt ut av løpet.

JURYEBESLUTNING:

?



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk



# Klassisk

- 343.8 I konkurranser med klassisk teknikk må kun denne stilarten benyttes.
- 343.8.1 I renn med klassisk teknikk kan stavenes lengde være maksimalt 83% av løperens kroppshøyde. Ved fri teknikk er maksimal stavlengde 100% av løperens kroppshøyde.
- 310.2.1 Klassisk teknikk
  - 310.2.1.1 Omfatter diagonalgang, dobbelttak, fiskebein uten glifaser, utforteknikk og svingteknikker.
  - 310.2.1.2 Skøytetak er ikke tillatt.
  - 310.2.1.3 Svingteknikker kan omfatte steg og skyv for å oppnå retningsforandring. Der hvor det er satt spor, tillates ikke teknikker med skyv som gir retningsforandring, dette gjelder også løpere som går utenfor sporet. Hvor det er satt ett eller flere spor, er hyppige eller gjentatte sporskifter ikke tillatt.
  - 310.2.1.4 Juryen kan beslutte at det i visse, tydelig merkede deler av løypa, skal være forbudt med nærmere angitte teknikker (feks stakefrie soner)

# Premieutdeling

- Deltakerpremie deles ut ifm. startnummerutdeling fredag. De som ikke får hentet da, kan hente sin senere på rennkantoret.
- Premieutdeling for de seks beste løperne i hver klasse. Seremoni er umiddelbart i målgård etter rennet, så snart utøvere og NRK er klare. Ingen ski med på pallen.



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk

LYKKE TIL!



Norges  
Skiforbund



OLYMPIAPARKEN  
Magiske øyeblikk