

LAGLEDERMØTE



Torsdag 7. mars 2024 kl. 1800
Klubbhuset i Nybygda



Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor 

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

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

Kontaktperson for krets

- Send e-post til rennkontor@nybygda.no

Krets:

Navn:

Mob.nr.:

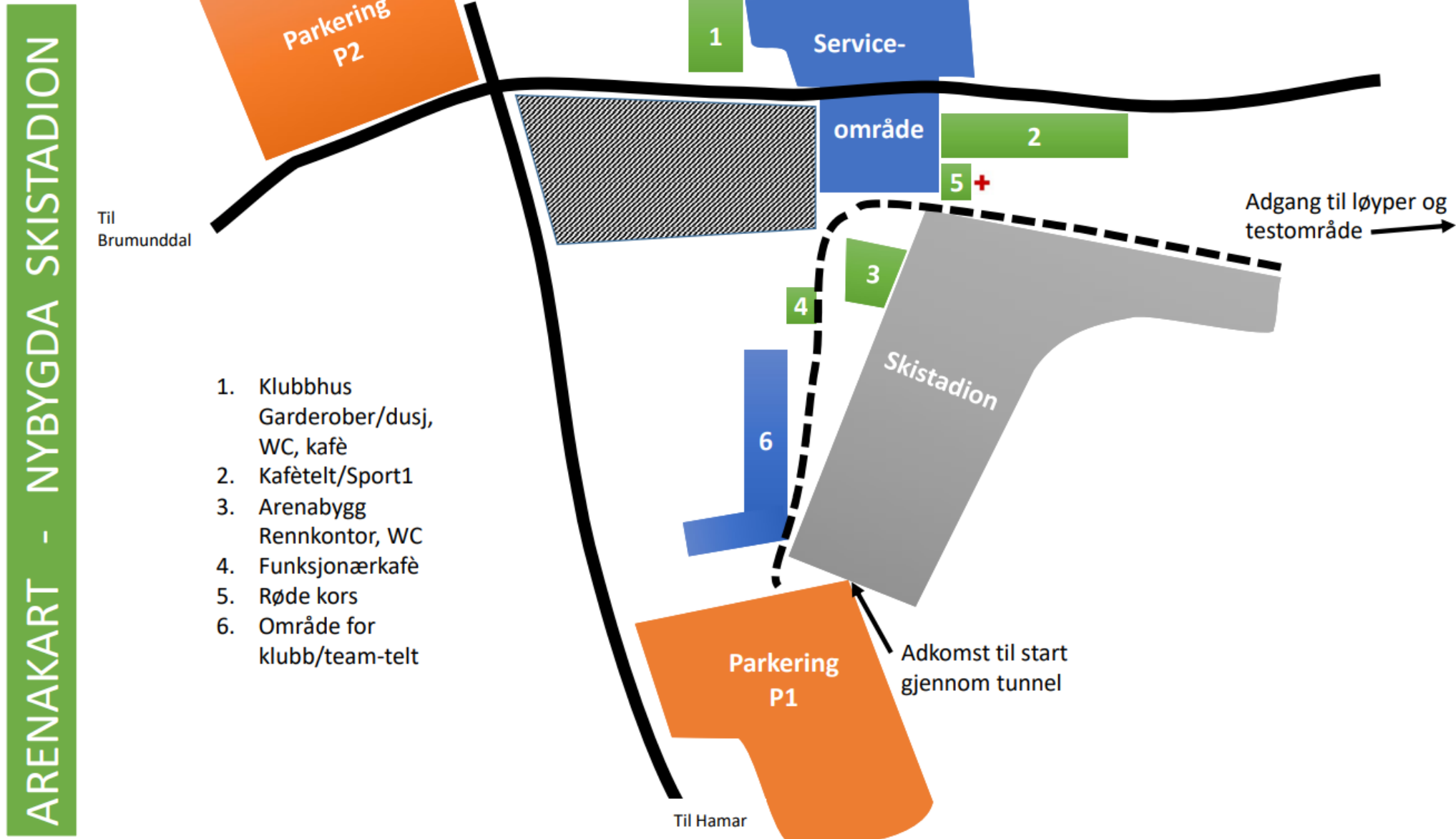
E-postadresse:

Jury



- TD: John Olav Fuglem
- Ass TD: Hans Jørgen Kvåle
- Rennleder: Geir Mauseth
- NSF: Erik Husby
- NSF Fluorkontroll: Fridtjof Rannem

Arenakart



Fredag 8. mars



Program/starttid

0915: M18 2 x 7,5 km

1009: M17 1 x 10 km

1048: M19/20 2 x 10 km

1300: K18 1 x 10 km

1337: K17 1 x 7,5 km

1408: K19/20 2 x 7,5 km

- Løypa er åpen for testing fra 0800-0910 og 1230-1255.
- Utdeling av startnummer: 1 time før start i rødt telt ved inngang til stadion.
- Brikkesjekk: På vei til start - 5-10 min før starttid.

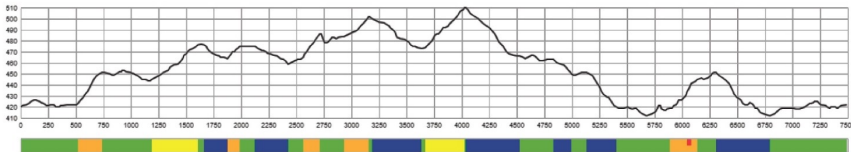


Norgesmesterskap Jr 2024



7,5km lilla

Løypelengde	7,494m
Høydeforskjell (HD)	98m
Største stigning (MC)	36m
Total stigning (TC)	247m

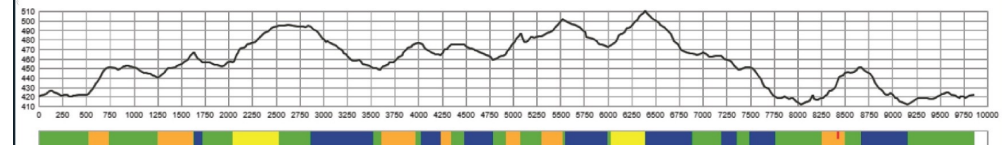


Norgesmesterskap Jr 2024



10km grønn

Løypelengde	9,856m
Høydeforskjell (HD)	98m
Største stigning (MC)	39m
Total stigning (TC)	318m



Lørdag 9. mars



Program/starttid

1000: M17 1 x 10 km

1040: M18 1 x 10 km

1120: M19/20 1 x 10 km

1300: K17 1 x 5 km

1330: K18 1 x 5 km

1358: K19/20 1 x 5 km

- Løypa er åpen for testing fra 0830-0955 og 1230-1255
- Utdeling av startnummer: 1 time før start i rødt telt ved inngang til stadion
- Brikkesjekk: På vei til start - 5-10 min før starttid.

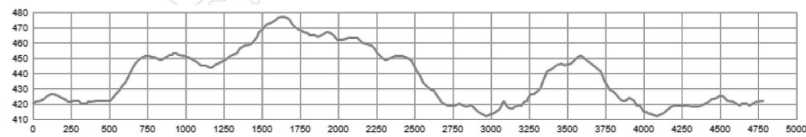


Norgesmesterskap Jr 2024



5km rød

Løypelengde	4,786m
Høydeforskjell (HD)	65m
Største stigning (MC)	31m
Total stigning (TC)	147m

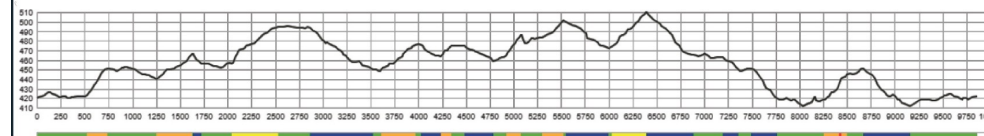


Norgesmesterskap Jr 2024



10km grønn

Løypelengde	9,856m
Høydeforskjell (HD)	98m
Største stigning (MC)	39m
Total stigning (TC)	318m



Søndag 10. mars



Program/starttid

0930: Menn junior

1. etappe: 5 km blå klassisk
2. etappe: 5 km blå klassisk
3. etappe: 5 km rød fri
4. etappe: 5 km rød fri

1115: Kvinner junior

1. etappe: 3,75 km blå klassisk
2. etappe: 3,75 km blå klassisk
3. etappe: 3,75 km rød fri
4. etappe: 3,75 km rød fri

- Løypa er åpen for testing fra 0800-0925 og 1040-1110.
- Utdeling av startnummer: Kretsvis på rennkantoret fra kl. 0730.
- Brikkesjekk: På vei til start – fra 30 min før start for hver etappe

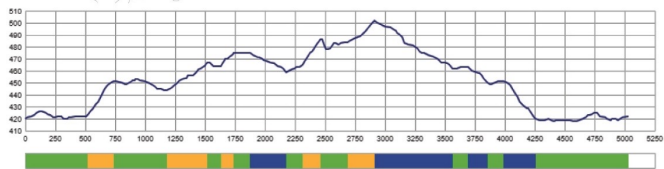


Norgesmesterskap Jr 2024



5km blå

Løypelengde	5,033m
Høydeforskjell (HD)	84m
Største stigning (MC)	28m
Total stigning (TC)	144m

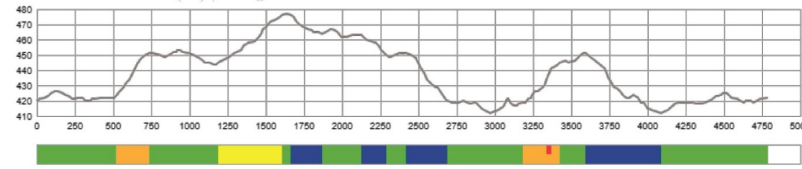


Norgesmesterskap Jr 2024



5km rød

Løypelengde	4,786m
Høydeforskjell (HD)	65m
Største stigning (MC)	31m
Total stigning (TC)	147m



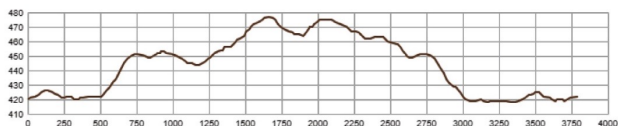
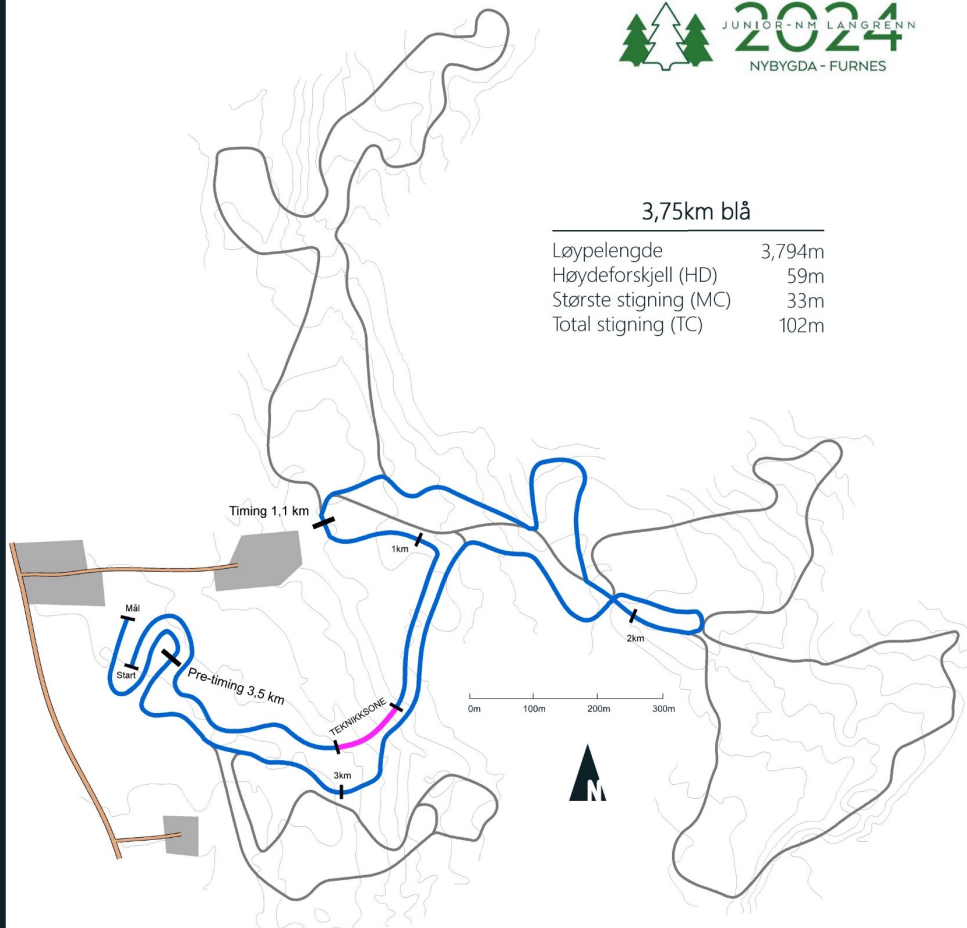


Norgesmesterskap Jr 2024



3,75km blå

Løypelengde	3,794m
Høydeforskjell (HD)	59m
Største stigning (MC)	33m
Total stigning (TC)	102m

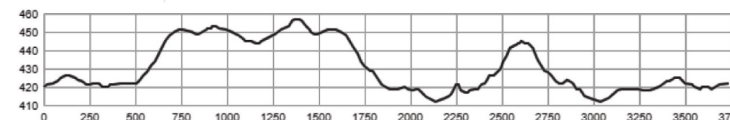
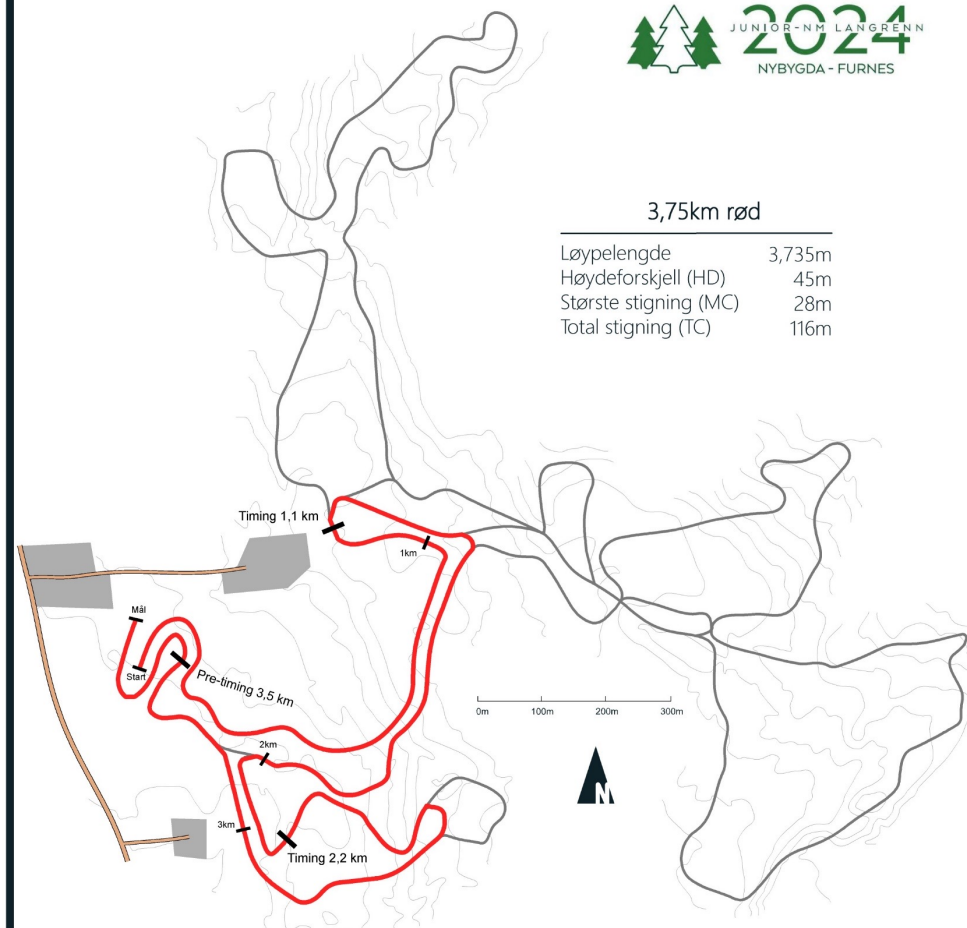


Norgesmesterskap Jr 2024

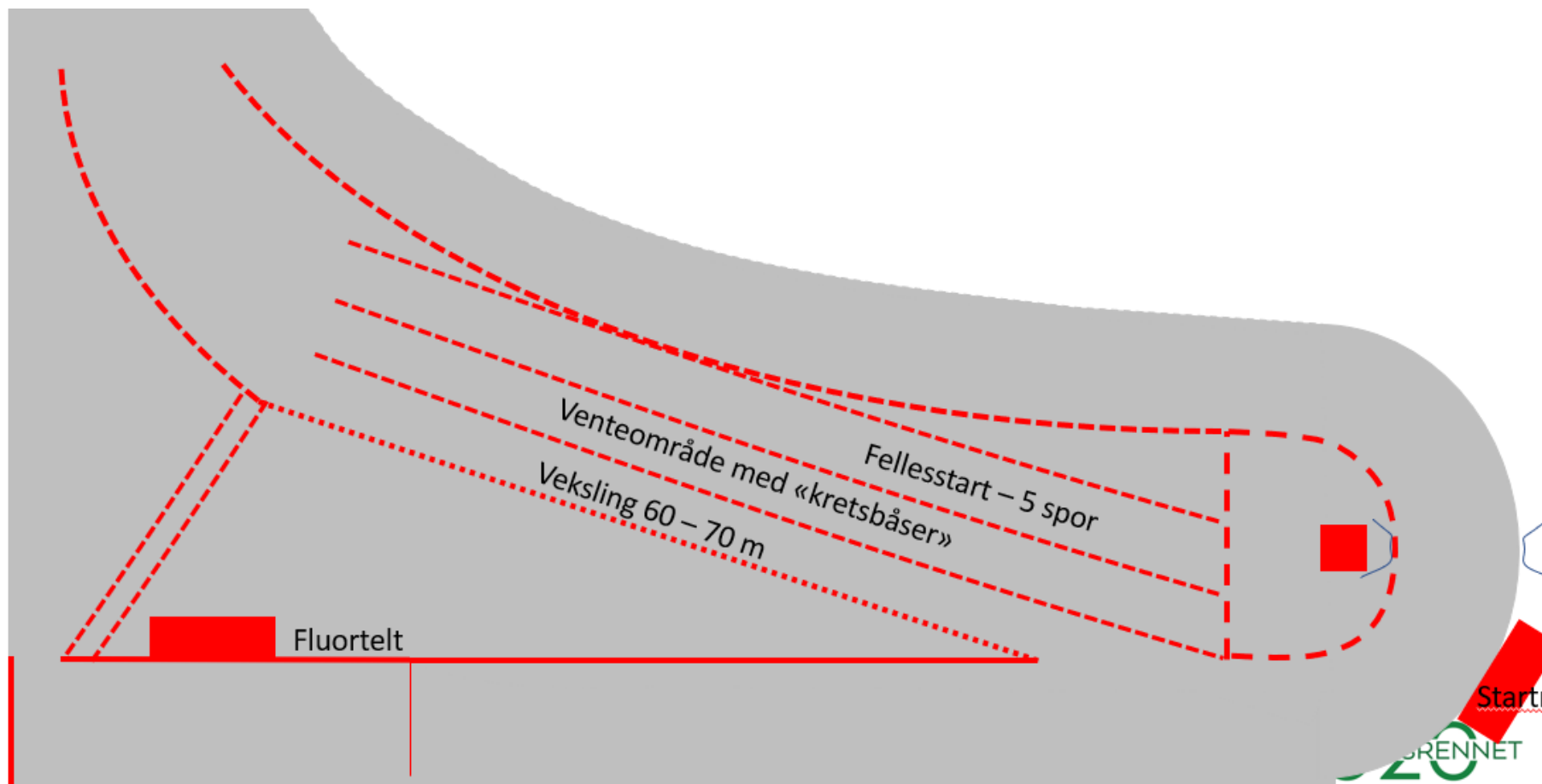


3,75km rød

Løypelengde	3,735m
Høydeforskjell (HD)	45m
Største stigning (MC)	28m
Total stigning (TC)	116m



Stadion søndag - stafett



Løyper



Preparering starter kl. 1930 alle dager – avsluttes rundt midnatt

- Testområde prepareres samtidig/til slutt.
- Det blir satt spor i 10 km rett etter rennslutt fredag.
- Lørdag:
Hovedregel: Ett idealspor, men to spor i lange motbakker.
- Ingen ferdsel i løypa på ski for trenere/ledere/tilskuere mens rennet pågår!
- Egen info om løypepreparering for stafett kommer på hjemmeside og i WhatsApp.

Seeding



- På distanserennene deles løperne inn i grupper på max. 45 løpere etter gjeldende FIS-punktliste.
- Deretter trekkes det innbyrdes i disse gruppene. Den gruppa med de løperne som har lavest poeng, starter til sist.
- De som ikke har FIS-poeng fra distanserennene trekkes helt først i klassene.

Seeding stafett:

- I NM skal lagene ha startnummer etter sin plassering i foregående års mesterskap.
- Nye lag får høyere startnummer etter trekning. I NM Jr. får alle kretsers førstelag startnummer slik at de sikres plass 1 – 16, deretter kommer alle kretsers 2. lag. Øvrige lag nummereres som beskrevet for NM og HL.

Lagoppstillinger - stafett



- Frist endring av lagoppsett kl. 18.00 lørdag. Påmeldingsansvarlig i hver krets skal motta en link fra EQ-timing, hvor lagoppstilling legges inn.
- Innsetting av reserve etter fristen: Kun tillatt å gjøre 2 omrokkeringer av lag ved sykdom, senest 2 timer før start.

Eksempel: Blir en løper syk på 1.lag, kan en løper fra 2.laget settes inn på 1.laget og plassen til løperen på 2.lag kan erstattes av en annen løper. Kretser kan melde på ufullstendige lag.

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 ved startnummerutdeling og på rennkontoret.
- Ski leveres ved utgang fra målområdet.
- Ski hentes umiddelbart (5 min.) etter fluorkontroll.
- All testing foregår etter nasjonal testprosedyre.

Info fra TD



Equinor
Norgescup



343 Løpers ansvar (1)

- 343.1 I alle trenings og konkurransesituasjoner må **løperen vise aktsomhet og ta hensyn** til løpeforholdene, 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 løpekontrollører.
 - 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

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

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)

Stafett

- 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:**
 - Alle får gå selv om de blir tatt igjen, men må vise hensyn

Premieutdeling



- Deltakerpremie deles ut ved målområdet etter målgang fredag.
- Løpere som kun deltar lørdag, henter deltakerpremie på rennkantoret.
- Premieutdeling for de seks beste løperne i hver klasse. Tidspunkt kunngjøres fortløpende.

Info fra arrangør



- Parkering på serviceområdet kun for biler med egen kjøretillatelse.
- Lykke til!