



# EQUINOR NORGESCUP JUNIOR 2024 JR. NM SPRINT 16-18 FEBRUAR

LAGLEDERMØTE 15.02.2024



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# AGENDA

- Åpning av lagledermøte
- Opprop av kretser
- Presentasjon av arrangør
- Presentasjon av jury
- Værmelding
- Konkurransinformasjon
- Skitesting og trening
- Fluortesting
- Generell info fra TD
- Generell info fra arrangør
- Generell info fra Norges Skiforbund



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# OPPROP

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



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# PRESENTASJON AV ARRANGØR

- Leder org. Kom: Kenneth Tanem
- Rennleder: Daniel Myrmæl Helgestad
- Ass. Rennleder: Stian Svardal
- Stadionsjef: Håkon Solvik
- Løypesjef: Tore Hammer
- Rennsekretær: Signe Danielsen

Kontaktinformasjon [her](#)



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# PRESENTASJON AV JURY

- TD: Per Lindberg
- Ass. TD: Morten Vannebo
- Ass. TD: Geir Mauseth
- Rennleder: Daniel Myrmæl Helgestad
- Norges Skiforbund Erik Husby
  
- Utstyrskontrollør Fridtjof Rannem (jury medlem uten stemmerett)

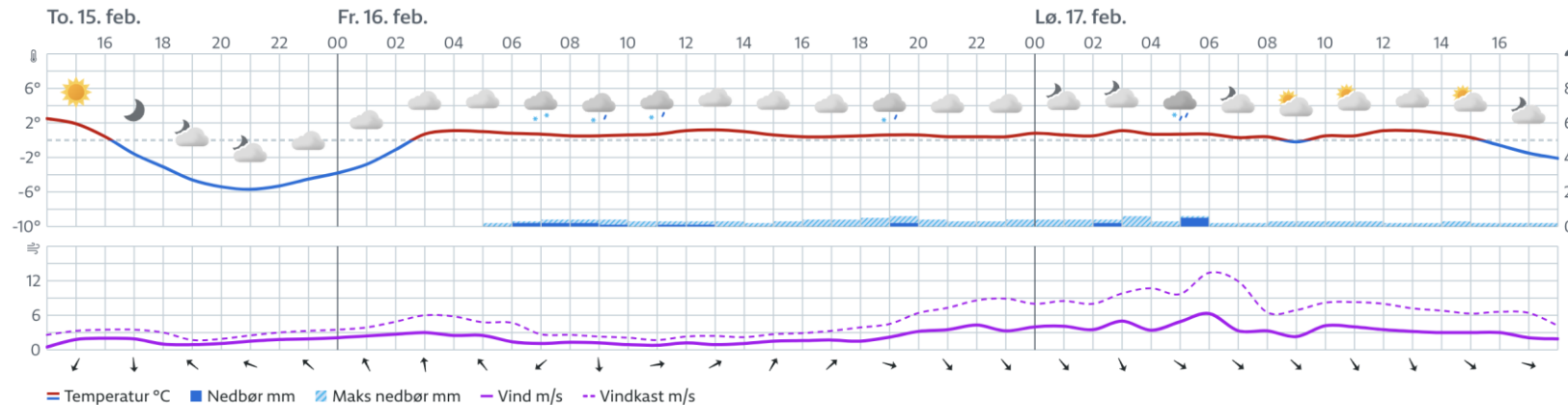


Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# VÆRMELDING / VÆRSTASJON



**NORGES CUP**  
**NM SPRINT JUNIOR 2024**

Trondheim, Granåsen

[Link yr.no](#)

[Link Værstasjon Granåsen](#)



Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTEN

# STARTLISTER OG SEEDING

- Startlister publiseres på [hjemmesiden](#) og i WhatsApp-gruppe senest klokken 19.00 dagen før konkurransen
- **Klassisk sprint - Fredag:**
  - M/K 19/20: Oppsett 100% etter FIS-punkter sprint. I prologen starter den med lavest FIS-punkter først i hver klasse
  - M/K 17 og 18: Seedes etter NC-liste sprint (Etter 1 renn på Lygna)
  - 10 sek. startintervall i prolog
- **Klassisk individuell start - Lørdag:**
  - M/K 19/20: Seedes etter FIS-punkter i grupper på maks 45 løpere. Den beste gruppa trekkes sist i klassen
  - M/K 17 og 18: Seedes etter NC-liste distanse (etter 2 renn på Lygna)
  - 15 sek. startintervall
- **Fri stil fellesstart/individuell start - Søndag:**
  - M/K 19/20: Seedes etter FIS-punkter i grupper på maks 45 løpere. Den beste gruppa trekkes sist i klassen
  - 15 sek. startintervall
  - M/K 17 og 18: Seedes etter NC-liste distanse (etter 3 renn på Lygna + lørdag Trondheim)

Strykninger meldes innen kl 16.00 dagen før konkurransen på rennkantoret eller på e-post til [rennkantor@strindheimski.no](mailto:rennkantor@strindheimski.no)



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTEN

# PROGRAM/DISTANSER



## Torsdag 15:

### Offisiell trening:

11.00-13.00 – Sprint - Distanse K/F

### Åpne løyper utenom konkurranseprogram:

Torsdag 13.00 - 20.00

Fredag 16.00 - 20.00

Lørdag 16.00 - 19.00

Lagledermøte Scandic Lerkendal kl. 18.00.

## Fredag 16:

### NM Sprint Jr. (K)

Første start kl. 0830

K17: Sprint kort

K18: Sprint kort

K19/20: Sprint kort

M17: Sprint lang

M18: Sprint lang

M19/20: Sprint lang

## Lørdag 17:

### Ind start (K)

Første start kl. 0900

K19/20: 7,5km

K18: 5km

K17: 5km

M19/20: 10km

M18: 7,5km

M17: 7,5km

## Søndag 18:

### Felles/ind start (F)

Første start kl. 0900

K17: 7,5km

K18: 7,5km

M18: 10km

M17: 10km

K19/20: 10km

M19/20: 15km



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER



# PROGRAM FREDAG 16. FEBRUAR

- 06:30 Smøreområdet åpent
- 07:00 Rennkontor åpent
- 07:30 Konkurranseløyper åpne for trening (startspor og oppløp stengt)
- **08:25 Konkurranseløyper STENGT for trening**
- 08:30 Første start prolog kvinner
- 09:40 Første kvartfinale kvinner
- 11:45 Konkurranseløyper åpne for trening (startspor og oppløp stengt)
- **11:55 Konkurranseløyper STENGT for trening**
- 12:00 Første start prolog menn
- 13:30 Første kvartfinale menn
- **Premieutdeling lørdag kl. 19:30 på Scandic Lerkendal**



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTEN

# TIDSSKJEMA SPRINT

- Kun tidtaking i prolog - ingen Lucky Loser

- 10 løpere i heatene

## Semifinale 1

- 4 beste Kvant 1
- 4 beste Kvant 2
- Nr. 2 og 4 i Kvant 3

## Semifinale 2

- 4 beste i Kvant 4
- 4 beste i Kvant 5
- Nr. 1 og 3 i Kvant 3

## Finale

- 5 beste i hver Semifinale

FREDAG:							
<b>SPRINT KVINNER:</b>							
K19/20 SPRINT (K)	114	08:30:10	00:10	08:49:00	03:00	08:52:00	
K18 SPRINT (K)	86	08:49:45	00:10	09:03:55	03:00	09:06:55	00:00:45
K17 SPRINT (K)	105	09:04:40	00:10	09:22:00	03:00	09:25:00	00:00:45
Kvartfinale 1 K19/20	10	09:40:00	05:00				
Kvartfinale 2 K19/20	10	09:45:00	05:00				
Kvartfinale 3 K19/20	10	09:50:00	05:00				
Kvartfinale 4 K19/20	10	09:55:00	05:00				
Kvartfinale 5 K19/20	10	10:00:00	05:00				
Kvartfinale 1 K18	10	10:05:00	05:00				
Kvartfinale 2 K18	10	10:10:00	05:00				
Kvartfinale 3 K18	10	10:15:00	05:00				
Kvartfinale 4 K18	10	10:20:00	05:00				
Kvartfinale 5 K18	10	10:25:00	05:00				
Kvartfinale 1 K17	10	10:30:00	05:00				
Kvartfinale 2 K17	10	10:35:00	05:00				
Kvartfinale 3 K17	10	10:40:00	05:00				
Kvartfinale 4 K17	10	10:45:00	05:00				
Kvartfinale 5 K17	10	10:50:00	05:00				
Semifinale 1 K19/20	10	10:55:00	05:00				
Semifinale 2 K19/20	10	11:00:00	05:00				
Semifinale 1 K18	10	11:05:00	05:00				
Semifinale 2 K18	10	11:10:00	05:00				
Semifinale 1 K17	10	11:15:00	05:00				
Semifinale 2 K17	10	11:20:00	05:00				
Finale K19/20	10	11:25:00	25:00				
Finale K18	10	11:30:00	20:00				
Finale K17	10	11:40:00	20:00				

SPRINT MENN:							
M19/20 SPRINT (K)	184	12:00:10	00:10	12:30:40	03:00	12:33:40	
M18 SPRINT (K)	111	12:31:25	00:10	12:49:45	03:00	12:52:45	00:00:45
M17 SPRINT (K)	145	12:50:30	00:10	13:14:30	03:00	13:17:30	00:00:45
Kvartfinale 1 M19/20	10	13:30:00	05:00				
Kvartfinale 2 M19/20	10	13:35:00	05:00				
Kvartfinale 3 M19/20	10	13:40:00	05:00				
Kvartfinale 4 M19/20	10	13:45:00	05:00				
Kvartfinale 5 M19/20	10	13:50:00	05:00				
Kvartfinale 1 M18	10	13:55:00	05:00				
Kvartfinale 2 M18	10	14:00:00	05:00				
Kvartfinale 3 M18	10	14:05:00	05:00				
Kvartfinale 4 M18	10	14:10:00	05:00				
Kvartfinale 5 M18	10	14:15:00	05:00				
Kvartfinale 1 M17	10	14:20:00	05:00				
Kvartfinale 2 M17	10	14:25:00	05:00				
Kvartfinale 3 M17	10	14:30:00	05:00				
Kvartfinale 4 M17	10	14:35:00	05:00				
Kvartfinale 5 M17	10	14:40:00	05:00				
Semifinale 1 M19/20	10	14:45:00	55:00				
Semifinale 2 M19/20	10	14:50:00	05:00				
Semifinale 1 M18	10	14:55:00	40:00				
Semifinale 2 M18	10	15:00:00	05:00				
Semifinale 1 M17	10	15:05:00	25:00				
Semifinale 2 M17	10	15:10:00	05:00				
Finale 1 M19/20	10	15:15:00	25:00				
Finale 2 M18	10	15:20:00	20:00				
Finale 3 M17	10	15:30:00	20:00				



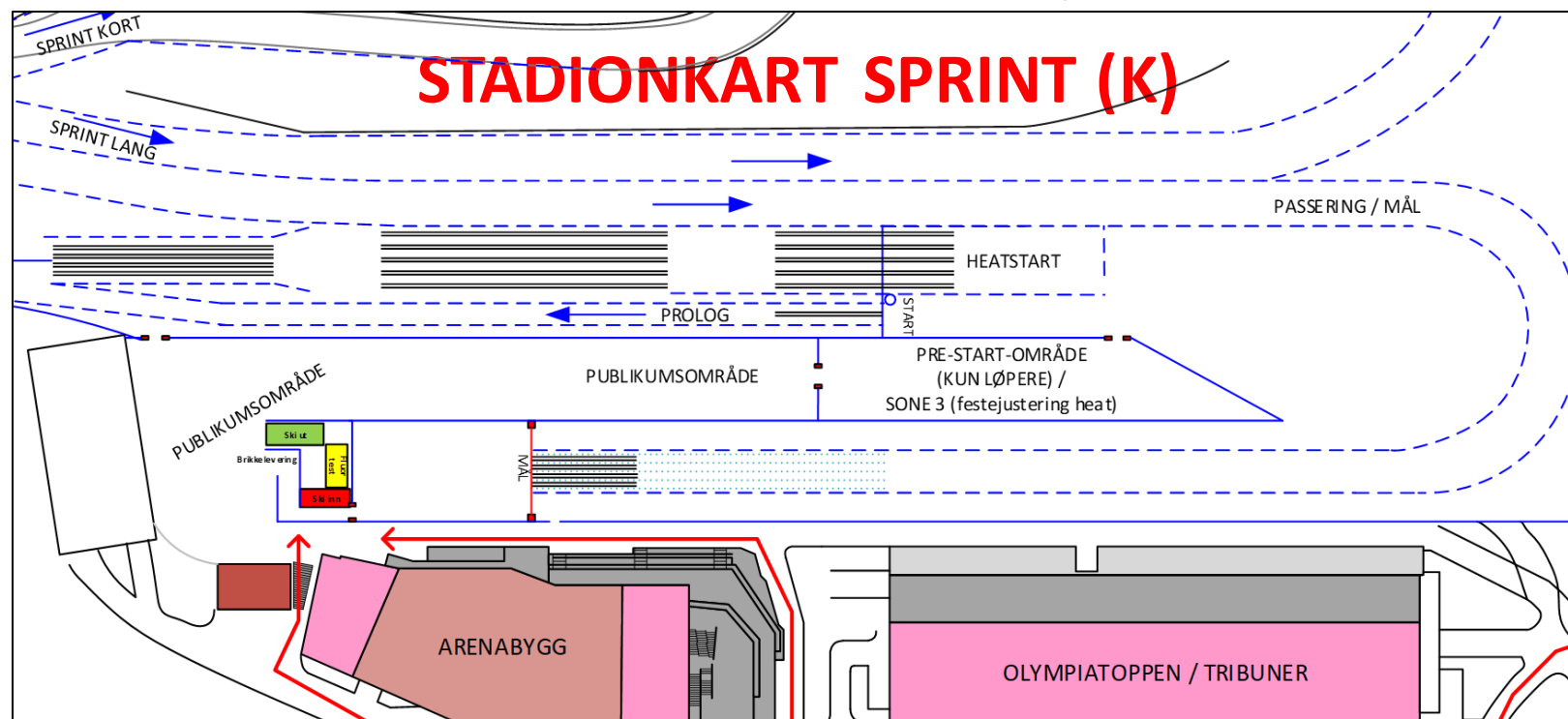
Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# STADION SPRINT

- Startnummer hentes i telt utenfor arenabygg 60 min før start
- Leggnummer hentes samme sted før kvartfinaler.
- Kun utøvere i pre-start og mål område
- Eget prologspor
- 4 korridorer til mål
- Felles innmarsj 3 min før heat starter
- Ski-innlevering for fluortesting **rød boks**
- Ski-utlevering etter fluortesting **grønn boks**



Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

## LØYPER SPRINT

- Menn: 1,39 km
- Kvinner: 1,2 km
- No-coaching zone på stadion
- Løyper og skitestområdet prepareres fra kl. 23:00 torsdag
- Løyper stengt fra 20.00 torsdag

• Teknikksone

- INGEN KRYSSER LØYPA TIL FOTS. ALLE PUBLIKUMMERE OG STØTTEAPPARAT SKAL VÆRE UTENFOR V-BOARDS



Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# ALTERNATIV LØYPE VED SNØVÆR

- Ved snøvær kan det bli tatt en beslutning om å endre løypa for herrer
- Beslutning blir tatt kl. 11:00
- Informasjon legges ut på WhatsApp



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTEN

# PROGRAM LØRDAG 17. FEBRUAR

- 06:30 Smøreområdet åpent
  - 07:30 Rennkontor åpent
  - 07:30 Konkurranseløyper åpne for trening
  - **08:55 Konkurranseløyper STENGT for trening**
  - 09:00 Første start K19/20 7,5 km (K)
  - 09:32 Første start K18 5 km (K)
  - 10:09 Første start K17 5 km (K)
  - 10:55 Konkurranseløyper åpne (etter løypepatrulje)
  - **11:55 Konkurranseløyper STENGT for trening**
  - 12:00 Første start M19/20 10 km (K)
  - 12:51 Første start M18 10 km (K)
  - 13:23 Første start M17 7,5 km (K)
- 
- Premieutdeling lørdag kl. 19:30 på Scandic Lerkendal



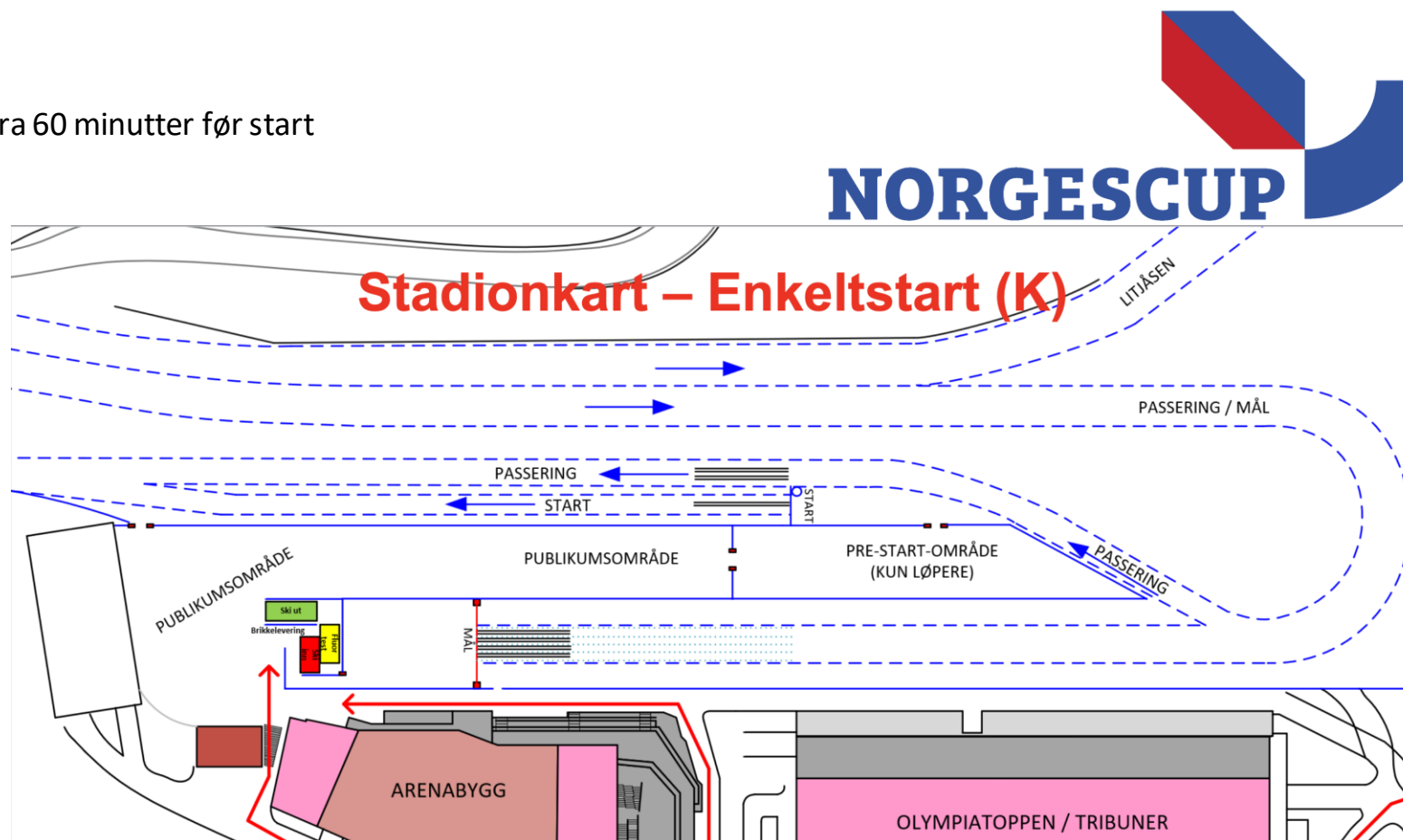
Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

## STADION INDIVIDUELL START

- Startnummer hentes ved inngangen til start fra 60 minutter før start
- Kun utøvere i pre-start og mål område
- 4 spor til mål
- Ski-innlevering for fluortesting **rød boks**
- Ski-utlevering etter fluortest **grønn boks**



Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

## LØYPER INDIVIDUELL START

- 2 spor rundt hele løypa
- K19/20: 1x7,5km
- K18: 1x5km
- K17: 1x5km
- M19/20: 2x5km
- M18: 1x7,5km
- M17: 1x7,5km
- Teknikksone
- **Utøverens ansvar å gå riktig vei der 5km og 7,5km skiller**



Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTAR



# PROGRAM SØNDAG 18. FEBRUAR

- Smøreområdet åpent
  - 07:30 Rennkontor åpent
  - 07:30 Konkurranseløyper åpne for trening
  - **08:55 Konkurranseløyper STENGT for trening**
  - 09:00 Start K18 7,5 km fellesstart (F)
  - 09:05 Start K17 7,5 km fellesstart (F)
  - 09:45 Start M18 10 km fellesstart (F)
  - 09:50 Start M17 10 km fellesstart (F)
  - 10:25 Konkurranseløyper åpne for trening
  - **10:55 Konkurranseløyper STENGT for trening**
  - 11:00 Første start K19/20 10 km (F)
  - 12:00 Første start M19/20 15 km (F)
- 
- Premieutdeling ved målområdet fortløpende etter hver klasse



Equinor  
Norgescup

equinor 

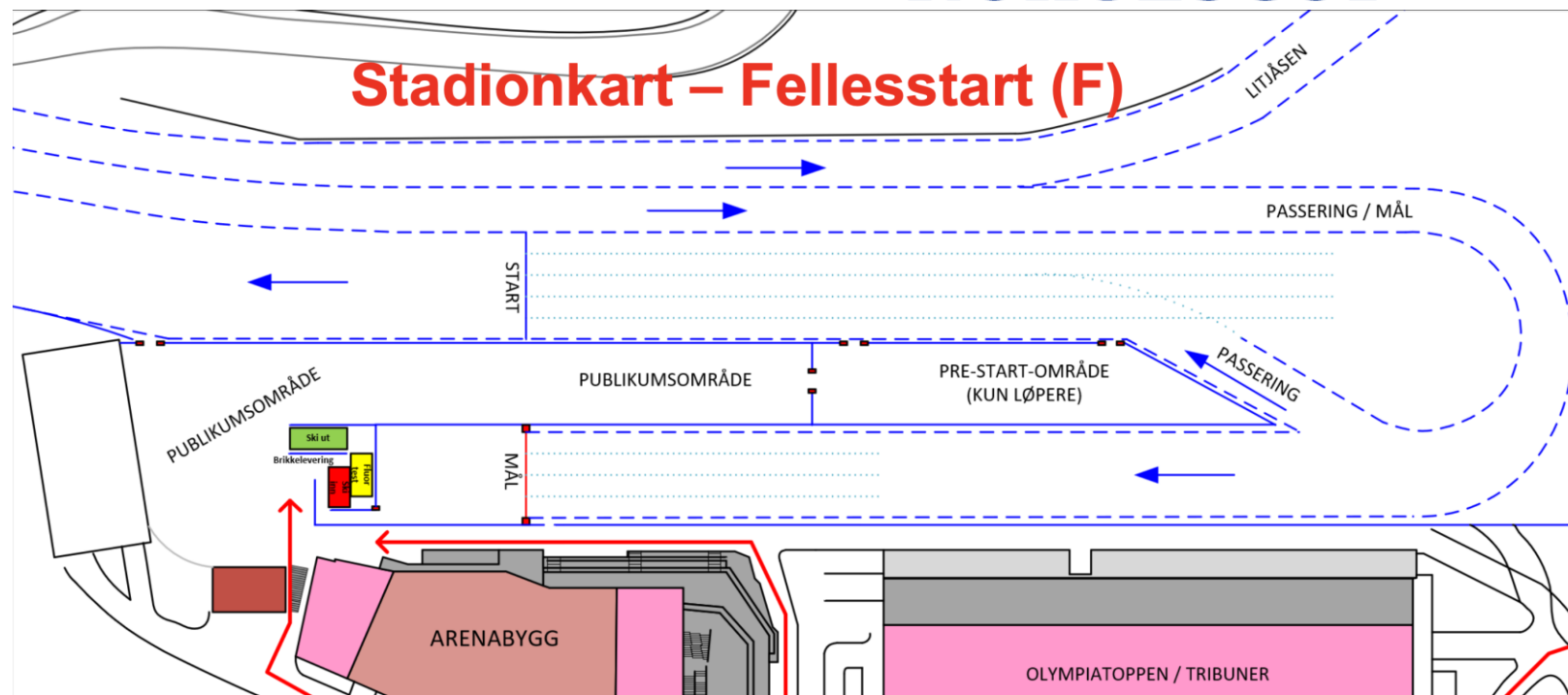
VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTEN

## STADION FELLESSTART/INDIVIDUELL START

- Startnummer hentes ved inngangen til start fra 60 minutter før start.
- Fellesstarter kan hente fra 60 minutter før start.
- Kun utøvere i pre-start og mål område.
- Egen startkorridor for ind. start.
- 4 korridorer til mål

### Fellesstart:

- Felles inmarsj 5 minutter før fellesstart
- 5 startkorridorer (ikke spor)
- Ski-innlevering for fluortesting **rød boks**
- Ski-utlevering etter fluortesting **grønn boks**



Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

## LØYPER FELLES/IND START

- K18: 1x7,5km
- K17: 1x7,5km
- M18: 2x5km
- M17: 2x5km
- K19/20: 2x5km
- M19/20: 2x7,5km
- Utøverens ansvar å gå riktig vei der 5km og 7,5km skiller



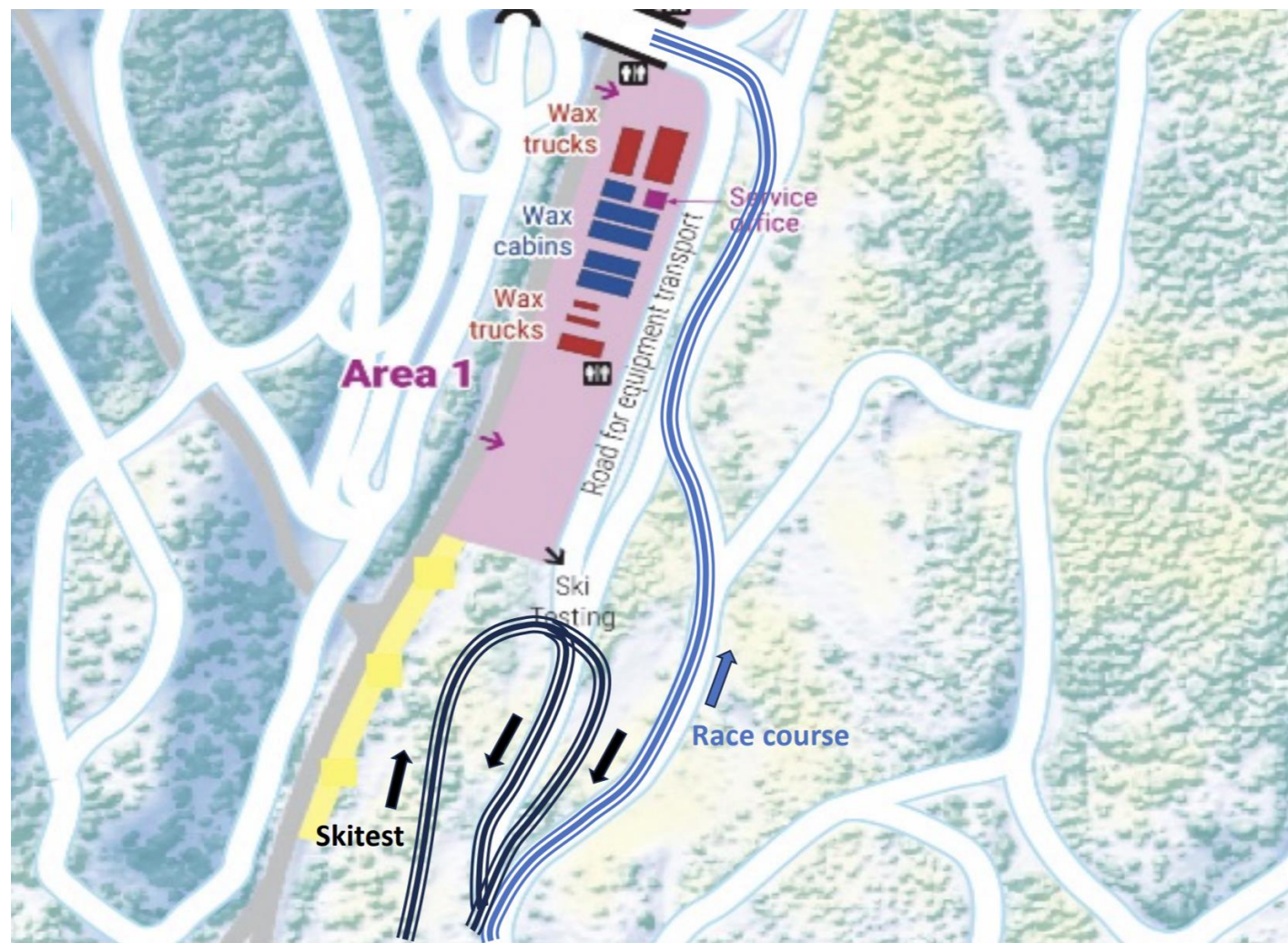
Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# SKITESTING, OPPVARMING OG TRENING

- Konkurranseløypene kan benyttes i åpningstidene
- **KUN I FARTSRETNING**
- Skitestområde ligger ved serviceområdet. Se skilting
- Skitestområdet prepareres på samme måte og samme tidspunkt som konkurranseløypene.
- Oppvarming og skitest kan gjøres i øvrig løypenett som ikke er stengt for konkurranse.
- Fredag kan løyper utenfor sprintløypene benyttes til trening hele dagen.



Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# FLUORTESTING

- Utøver er ansvarlig for å merke ski med startnummer og navn før start.
- Tape for skimerking kan hentes på rennkantoret og ved startnummerutlevering. Festes til varme ski, og plasseres bak bindingen.
- Etter målgang skal skiene leveres til fluortest ved målgang.
- Etter fluortesten er ferdig kan skiene plukkes opp ved målgang.

## Sprint - Prolog

- Alle ski leveres ved målgang etter prologen og utleveres ved målgang – som på de øvrige konkurransene.

## Sprint - Finaler

- Alle ski leveres ved målgang etter hvert finaleheat.
- Løpere som kvalifiserer seg for semi-finaler og finaler kan plukke opp skiene i sone 3 (se kart neste side) i startområdet før neste heat.
- Justering av feste mellom finaler gjøres i sone 3. Smørere som skal justere fest må stå i sone 3 (se kart neste side)
- Etter finale og for løpere som ikke kvalifiserer seg for semi-finaler eller finaler kan skiene plukkes opp ved målgang etter fluor test.



Equinor  
Norgescup

equinor 

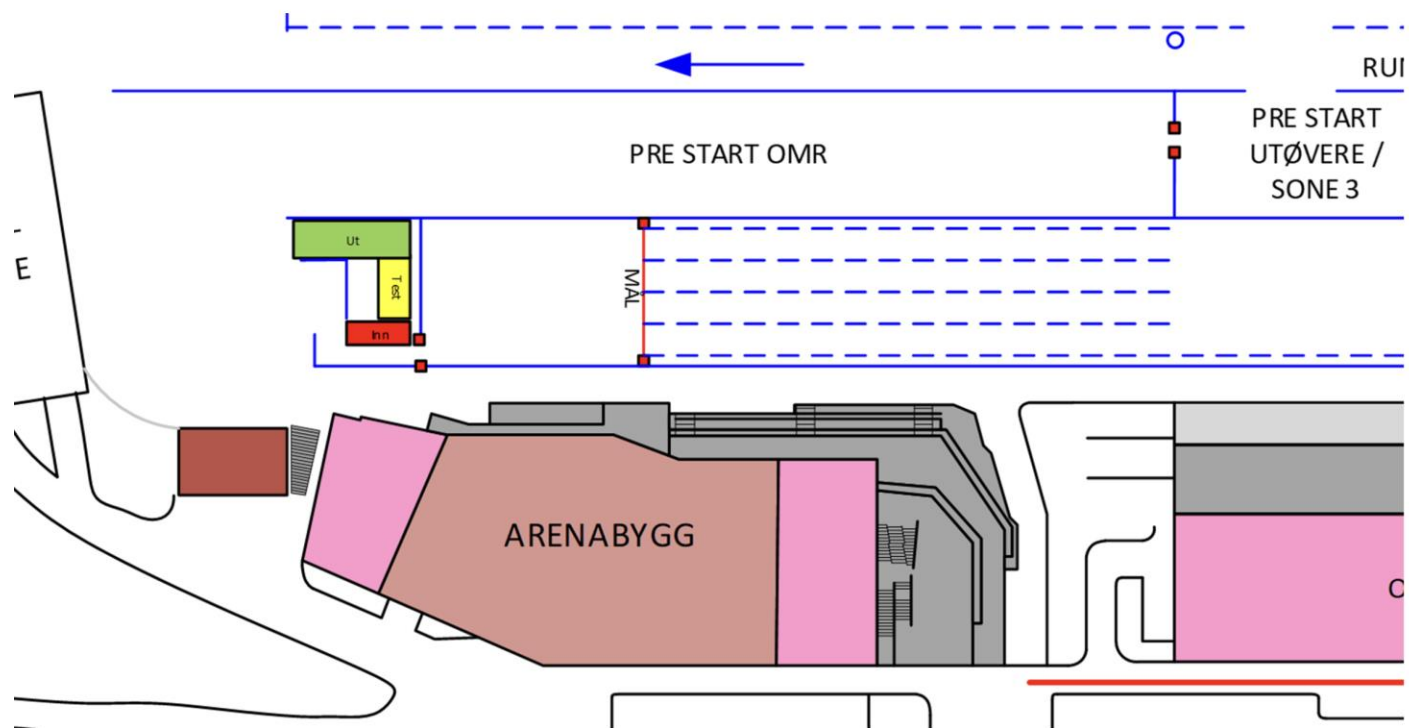
VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# FLUORTESTING



**NORGESCUP**  
**NM SPRINT JUNIOR 2024**

Trondheim, Granåsen



Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
**MORGENDAGENS  
HELTER**

# STARTNUMMER OG BRIKKER

## Startnummer

- Startnummer kan hentes ved inngangen til start fra 60 minutter før start. Fellesstart kan hente fra 60 minutter før start.
- Fredag benyttes samme startnummer og brikker i prolog og finaler. Leggnummer hentes ut ved brikkekontroll før kvartfinaler. Leggnummer festes på utsiden av venstre legg. Leggnummeret er resultatet fra prologen
- Søndag benyttes leggnummer på fellesstart. Leggnummer festes på utsiden av venstre legg. Leggnummer hentes ut sammen med startnummeret ved inngang til pre-start.

## Brikker

- Det benyttes 1 tidtagerbrikke.
- Brikkesjekk kan gjøres før inngang til pre-start.
- Leiebrikke utleveres på rennkontor.
- Fredag: Tidtagerbrikke SKAL benyttes i finaleheatene (selv om det ikke er tidtaking i heatene).
- Startnummer og leiebrikke leveres tilbake etter målgang hver dag.
- Løpere som bryter MÅ gi beskjed til rennkontoret.
- Ødelagte eller ikke leverte startnummer faktureres løpers klubb – kr 800,-



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTEN

# PREMIERING

- Topp 6 i hver klasse hver dag premieres.
- 1/3 premiering hver dag
- Premieutdeling: Ikke ski og utstyr med på premieseremoni. (ICR 207.1.1)



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER



# DOPINGKONTROLL

- Dopingkontroll kan bli gjennomført iht. NIFs og Antidoping Norge sine regler.



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# PARKERING

- Parkering vil foregå på anviste områder. Pris pr. dag kr 100,- evt. kr. 300,- for alle dager, som betales med Vipps 517716.



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# GENERELL INFO FRA ARRANGØR

- For å sikre gode forhold må alle respektere treningstider og gjeldende løyper
- **KUN TRENING I LØYPERETNING**
  
- Teknikksoner er skiltet langs løypa – se løypekart. Skiltene langs løypa markerer gjeldende teknikkzone.
- No-coaching på stadion – se løypekart.
- Alle som bryter løpet MÅ gi beskjed på rennkontor.
  
- All informasjon om arrangementet ligger på [hjemmesiden](#)
- **FØLG MED PÅ WHATSAPP**



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# MEDISINSK

- Medisinsk personell vil være tilstede under hele arrangementet.
- Ansvarlig rennlege er: Per Magnus Haram, 48143920
- Medisinsk gruppe vil bestå av 3 personer som er utdannede leger.
- Snøscooter og slede står stand-by på stadion til enhver tid under renn.
- Ta kontakt med nærmeste løypevakt hvis noen observerer noe



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTEN

# GENERELL INFO FRA TD

- Tävling i klassisk teknik. ICR 343.8
- Teknikzon. ICR 310.2.1
- Tävlandes och ledares ansvar:
- Endast åkning i banans åkriktning.  
Gäller hela arenan vid alla tillfällen. ICR 343.2
- Respektera instruktioner och bestämmelser. ICR 343.3
- Kom i tid till start. ICR 343:4
- Bär transponder och nummerlapp. ICR 343.6
- Passering av tävlande. ICR 343.10
- Lycka till!
- Må bäste kvinna och man vinna.



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELT

# GENERELL INFO FRA NORGES SKIFORBUND



- Publisering av resultater

- Uoffisielle resultater publiseres i Whatsapp
- Fra publiseringstidspunkt +15min protestfrist

- Protester

- Levers på rennkontor (100CHF per protest)
- Gi beskjed til Jury – At protest kommer

- Offisielle resultater

- Publiseres på hjemmesiden
- Ingen nye offisielle lister legges i Whatsapp. Unntak er endring i resultat pga. Protest.



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER

# GENERELL INFO FRA NORGES SKIFORBUND

- Jr. NM Nybygda
  - Streaming – [www.Ski-TV.no](http://www.Ski-TV.no)
  - Påmeldingsfrist individuelle øvelser er mandag 4. mars kl. 2359. Påmelding via iSonen.
  - Egen frist for stafett er tirsdag 5. mars kl. 2359.
  - All påmelding av lag via iSonen.
    - Lag seedes og tildeles startnummer.
    - Link til lagoppstilling (EQ-timing) sendes på mail onsdag til påmeldingsansvarlig fra iSonen.
    - Løpere kan søkes opp både på navn og startnummer dagen før.
    - Link kan videredistribueres til riktig person i kretsen.
    - Frist for endring av lagoppstilling er 18:00 lørdag 9.mars



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTEN

# GENERELL INFO FRA NORGES SKIFORBUND



**NORGESCUP**  
NM SPRINT JUNIOR 2024

Trondheim, Granåsen

## Mal til bilde for utøverdatabasen

### Kvalitet:

- a) Bilde tas i naturlig lys
- b) Bilde tas foran en vanlig bakgrunn med naturlige farger

### Format:

- a) Bildet blir tatt rett foran utøveren
- b) Hele overkroppen skal synes
- c) Skuldrene skal få plass i bildet
- d) Mål: 800 x 800

### Synlighet:

- a) Utøver skal ha på seg klubbdrakt (uten lue)
- b) Utøver skal ha armene ned langs siden og fjeset rett frem

### Send bildet til

[erik.husby@skiforbundet.no](mailto:erik.husby@skiforbundet.no) og merk bildet med FIS-kode



Kvinner

Menn

Senior U23 Junior

sesongen 23/24

Totalt



Julie Bjervig  
**Drivenes**

Lommedalens IL 430 Poeng

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER



Maria Hartz  
**Melling**

Konnerud IL 350 Poeng

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER



Hedda Østberg  
**Amundsen**

Asker SK 335 Poeng

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER



Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER





**NORGESCUP**  
**NM SPRINT JUNIOR 2024**

Trondheim, Granåsen

**SPØRSMÅL?**



Equinor  
Norgescup

equinor 

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELT