



LYGNA
SKI-
FESTIVAL
2024

Lagledermøte

Equinor NC junior 1, 2 og 3
19-21 januar 2024

Agenda

1. Åpning av lagledermøte
2. Opprop av kretser
3. Presentasjon av arrangør
4. Presentasjon av jury
5. Værmelding
6. Konkurransinformasjon
7. Skitesting og trening
8. Fluortesting
9. Generell info fra TD
10. Generell info fra arrangør
11. Generell info fra Norges Skiforbund

Opprop

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

Presentasjon av arrangør

- Rennleder: Terje Nilsen, +47 975 79 691
- Ass. rennleder: Hans Jørgen Kvåle, +47 419 29 199, hansjorgen@lygna-skisenter.no
- Rennsekretær: Hanne S. Kvåle, hanne.kvale@g-sport-brandbu.no
- Løypesjef: Dag Anmarkrud
- Stadionsjef: Gudbrand Tingelstad
- Service og smøreområde: Terje Sørbråten, terje@tsblikk.no

Presentasjon av jury

- TD: Geir Colbjørnsen
- Ass. TD: Ivar Moen
- Rennleder: Terje Nilsen
- Ass. rennleder: Hans Jørgen Kvåle
- Utstyrskontrollør: Jan Olav Andersen

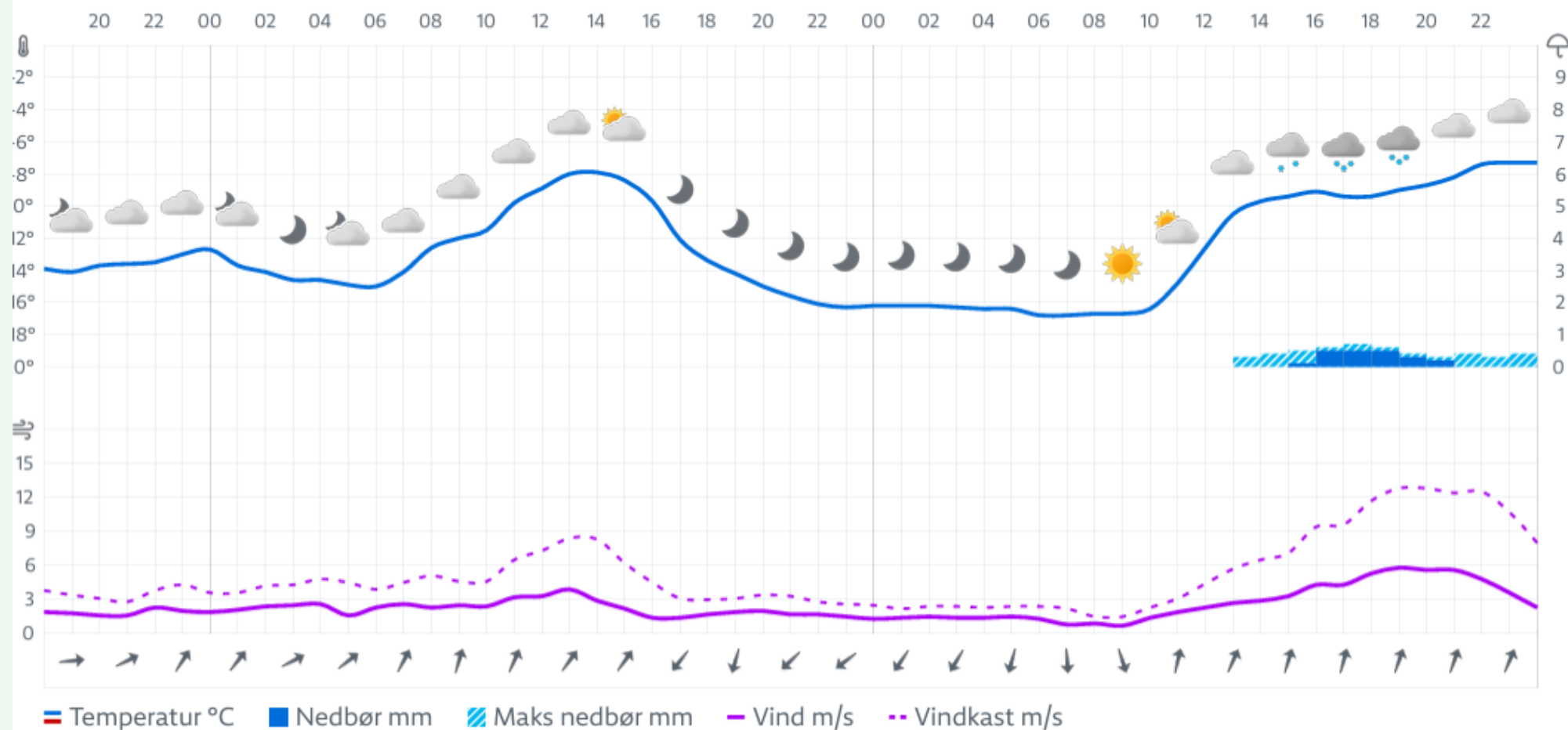
Værmelding

Meteogram 18. jan. kl. 18:00 – 21. jan. kl. 00:00

To. 18. jan.

Fr. 19. jan.

Lø. 20. jan.



Regler og tiltak ift. temperatur

- Regelverk
 - Temperaturgrense -18 grader for junior og senior (for renn opp til 15 km) (315.9.1)
- Arrangørens plan
 - Avgjørelser i forhold til temperatur tas av juryen 1 time før start.
 - Jury vurderer følgende alternativer ved for kaldt vær:
 1. Forskyvning på tidsskjema
 2. Avlysning
- Utøvere må også vurdere selv om de ønsker å gå hvis de mener det er for kaldt.

Startlister og seeding

Startlister publiseres på [hjemmesiden](#) og i WhatsApp-gruppe senest klokken 19.00 dagen før konkurransen.

Sprint - Fredag :

- M/K 19/20: Oppsett 100% etter FIS-punkter. I prologen starter den med lavest FIS-punkter først i hver klasse.
- M/K 17 og 18: Startliste trekkes
- 10 sek. startintervall i prolog

Fristil – Lørdag:

- M/K 19/20: Oppsett 100% etter FIS-punkter. Den med lavest FIS-punkter starter lengst frem i fellesstarten.
- M/K 17 og 18: Startliste trekkes. 15 sek. startintervall

Klassisk individuell start – Søndag:

- 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: Startliste trekkes
- 15 sek. startintervall

Strykninger meldes innen kl 16.00 dagen før konkurransen på rennkantoret eller på e-post til hanne.kvale@g-sport-brandbu.no

Program fredag 19/1

06:30 Smøreområdet åpent

07:00 Rennkontor åpent

07:00 Konkurranseløyper åpne for trening

08:25 Konkurranseløyper **stengt** for trening

08:30 Første start prolog menn

10:00 Første kvartfinale menn

Ca. 12:30 Premieutdeling menn

12:05 Konkurranseløyper åpne for trening (etter målgang M17 finale)

12:25 Konkurranseløyper **stengt** for trening

12:30 Første start prolog kvinner

13:35 Første kvartfinale kvinner

Ca. 16:00 Premieutdeling kvinner



Tidsskjema sprint

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

Ingen Lucky Looser

M19/20			
Først start Prolog	08:30:10	Startintervall	00:00:10
Startlengde	00:30:40	Antall påmeldte	184
Siste start prolog	09:00:50		
Start kvartfinaler	10:00:00	Tid mellom heat	00:05:00
Start semifinaler	11:15:00		
Start finale	11:45:00		
Kvartfinale 1 10:00:00			
Kvartfinale 2 10:05:00		Semifinale 1 11:15:00	
Kvartfinale 3 10:10:00		Semifinale 2 11:20:00	
Kvartfinale 4 10:15:00		Finale 11:45:00	
Kvartfinale 5 10:20:00			

M18			
Først start Prolog	09:01:25	Startintervall	00:00:10
Startlengde	00:18:30	Antall påmeldte	111
Siste start prolog	09:19:55		
Start kvartfinaler	10:25:00	Tid mellom heat	00:05:00
Start semifinaler	11:25:00		
Start finale	11:50:00		
Kvartfinale 1 10:25:00			
Kvartfinale 2 10:30:00		Semifinale 1 11:25:00	
Kvartfinale 3 10:35:00		Semifinale 2 11:30:00	
Kvartfinale 4 10:40:00		Finale 11:50:00	
Kvartfinale 5 10:45:00			

M17			
Først start Prolog	09:20:30	Startintervall	00:00:10
Startlengde	00:24:10	Antall påmeldte	145
Siste start prolog	09:44:40		
Start kvartfinaler	10:50:00	Tid mellom heat	00:05:00
Start semifinaler	11:35:00		
Start finale	12:00:00		
Kvartfinale 1 10:50:00			
Kvartfinale 2 10:55:00		Semifinale 1 11:35:00	
Kvartfinale 3 11:00:00		Semifinale 2 11:40:00	
Kvartfinale 4 11:05:00		Finale 12:00:00	
Kvartfinale 5 11:10:00			

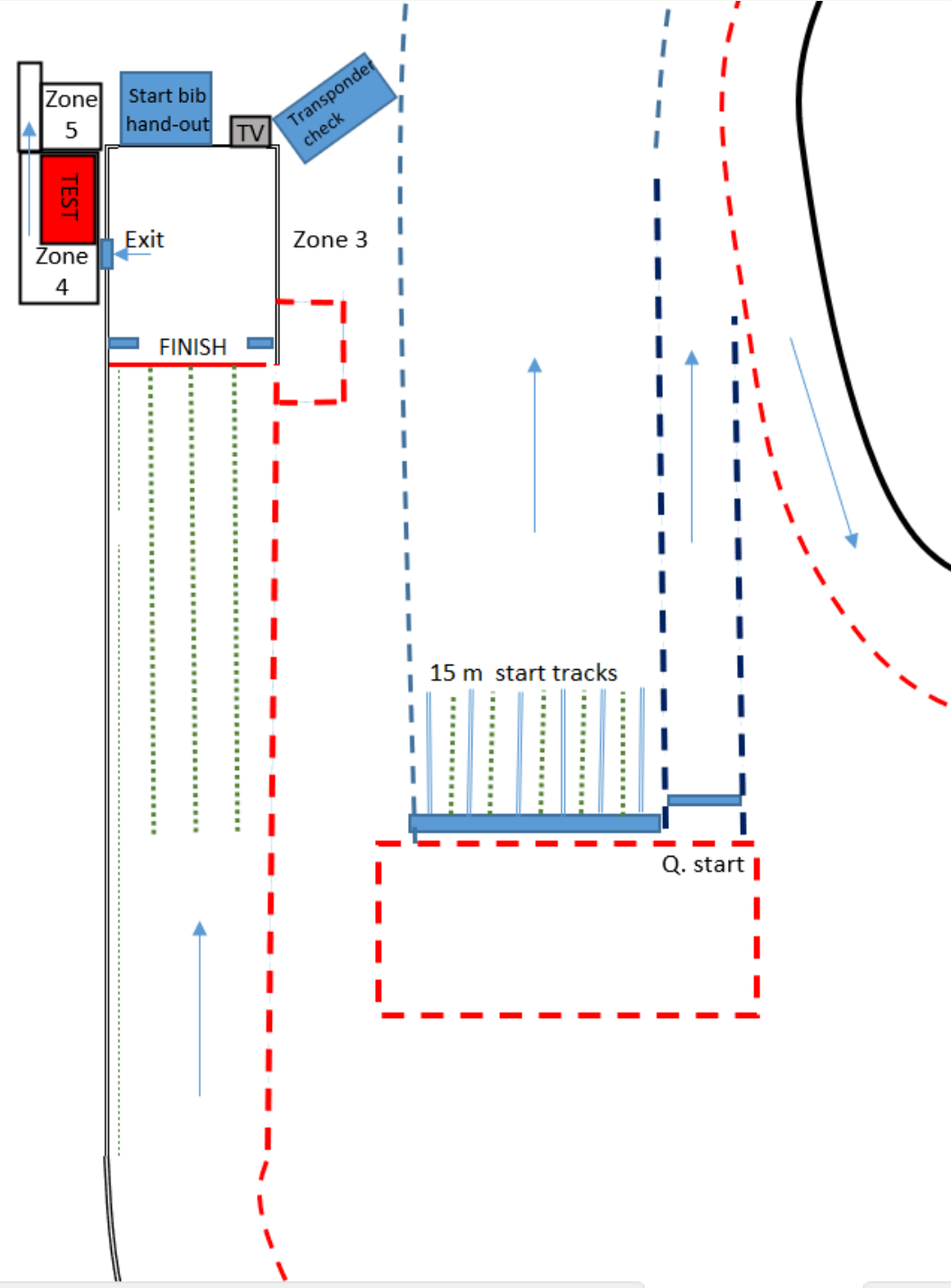
K19/20			
Først start Prolog	12:30:10	Startintervall	00:00:10
Startlengde	00:19:00	Antall påmeldte	114
Siste start prolog	12:49:10		
Start kvartfinaler	13:35:00	Tid mellom heat	00:05:00
Start semifinaler	14:50:00		
Start finale	15:20:00		
Kvartfinale 1 13:35:00			
Kvartfinale 2 13:40:00		Semifinale 1 14:50:00	
Kvartfinale 3 13:45:00		Semifinale 2 14:55:00	
Kvartfinale 4 13:50:00		Finale 15:20:00	
Kvartfinale 5 13:55:00			

K18			
Først start Prolog	12:49:45	Startintervall	00:00:10
Startlengde	00:14:20	Antall påmeldte	86
Siste start prolog	13:04:05		
Start kvartfinaler	14:00:00	Tid mellom heat	00:05:00
Start semifinaler	15:00:00		
Start finale	15:25:00		
Kvartfinale 1 14:00:00			
Kvartfinale 2 14:05:00		Semifinale 1 15:00:00	
Kvartfinale 3 14:10:00		Semifinale 2 15:05:00	
Kvartfinale 4 14:15:00		Finale 15:25:00	
Kvartfinale 5 14:20:00			

K17			
Først start Prolog	13:04:40	Startintervall	00:00:10
Startlengde	00:17:30	Antall påmeldte	105
Siste start prolog	13:22:10		
Start kvartfinaler	14:25:00	Tid mellom heat	00:05:00
Start semifinaler	15:10:00		
Start finale	15:35:00		
Kvartfinale 1 14:25:00			
Kvartfinale 2 14:30:00		Semifinale 1 15:10:00	
Kvartfinale 3 14:35:00		Semifinale 2 15:15:00	
Kvartfinale 4 14:40:00		Finale 15:35:00	
Kvartfinale 5 14:45:00			

Stadion 19/1

- Startnummer hentes ved inngangen til start fra 30 minutter før start. Leggnummer hentes samme sted før kvartfinaler.
- Ingen støttepersonell i startområdet
- Eget prologspor
- 4 korridorer til mål
- Ingen støttepersonell i målområdet
- Felles innmarsj 3 min før heatstarter
- Start med elektrisk startpistol.
- Ski-innlevering for fluortesting i Zone 4
- Ski-utlevering etter prolog og finaler i Zone 5
- Ski-utlevering før semifinale og finale i Zone 3



Løyper 19/1

Menn: 1,2 km

Kvinner: 1,1 km

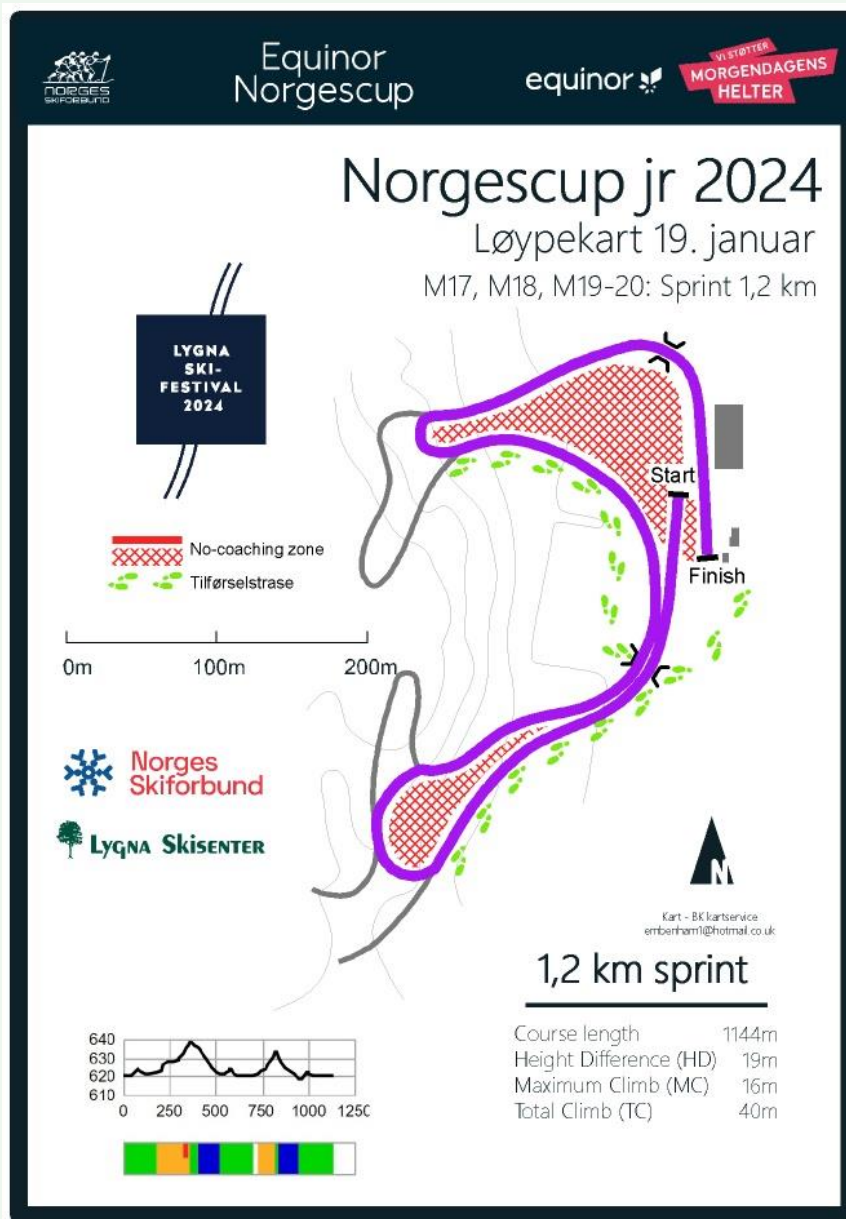
Nøytral stavs-service etter 100 meter i finaler

No-coaching zone på stadion

Løyper og skitestområdet prepareres mellom kl. 20.00 og 23.59 18/1.

Løyper stengt fra 20.00 18/1

Last ned høyoppløselige kart på [hjemmesiden](#)



Program lørdag 20/1

06:30 Smøreområdet åpent

07:30 Rennkontor åpent

07:30 Konkurranseløyper åpne for trening

08:55 Konkurranseløyper **stengt** for trening

09:00 Første start M18 15 km (F)

(Ca. 10:30 Premieutdeling M18)

09:45 Første start M17 15 km (F)

(Ca. 11:25 Premieutdeling M17)

11:00 Første start K18 10 km (F)

(Ca. 12:10 Premieutdeling K18)

11:24 Første start K17 10 km (F)

(Ca. 12:40 Premieutdeling K17)

12:25 Konkurranseløyper åpne for trening (etter løypepatrulje)

12:55 Konkurranseløyper **stengt** for trening

13:00 Fellesstart M19/20 15 km (F)

(Ca. 14:00 Premieutdeling M19/20)

13:40 Konkurranseløyper åpne for trening (etter løypepatrulje)

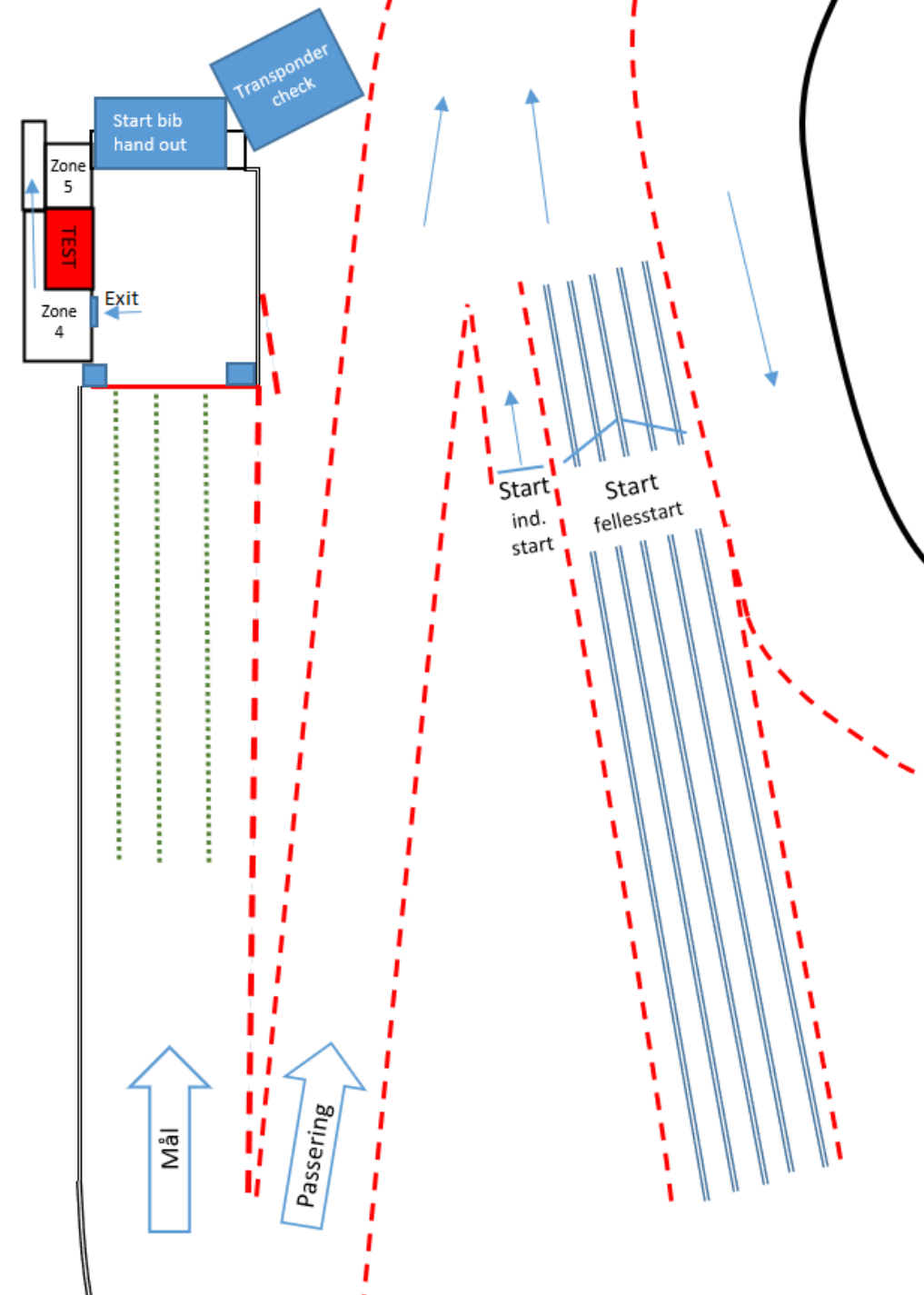
14:10 Konkurranseløyper **stengt** for trening

14:15 Fellesstart K19/20 15 km (F)

(Ca. 15:15 Premieutdeling K19/20)

Stadion 20/1

- Startnummer hentes ved inngangen til start fra 30 minutter før start. Fellesstarter kan hente fra 45 minutter før start.
- Ingen støttepersonell i startområdet
- Egen startkorridor for ind. start.
- 4 korridorer til mål
- Ingen støttepersonell i målområdet
- Fellesstart:
 - Felles innmarsj 5 minutter før fellesstart
 - Plogstart med elektrisk startpistol
 - 5 startspor
 - 40 meter no-skating zone fra start
- Ski-innlevering for fluortesting i Zone 4
- Ski-utlevering i Zone 5



Løyper 20/1

K17 og K18: 10km ind. start(2x5km black)

M17 og M18: 15km ind. start (3x5km black)

K19/20 og M19/20: 15km fellesstart (3x5km black)

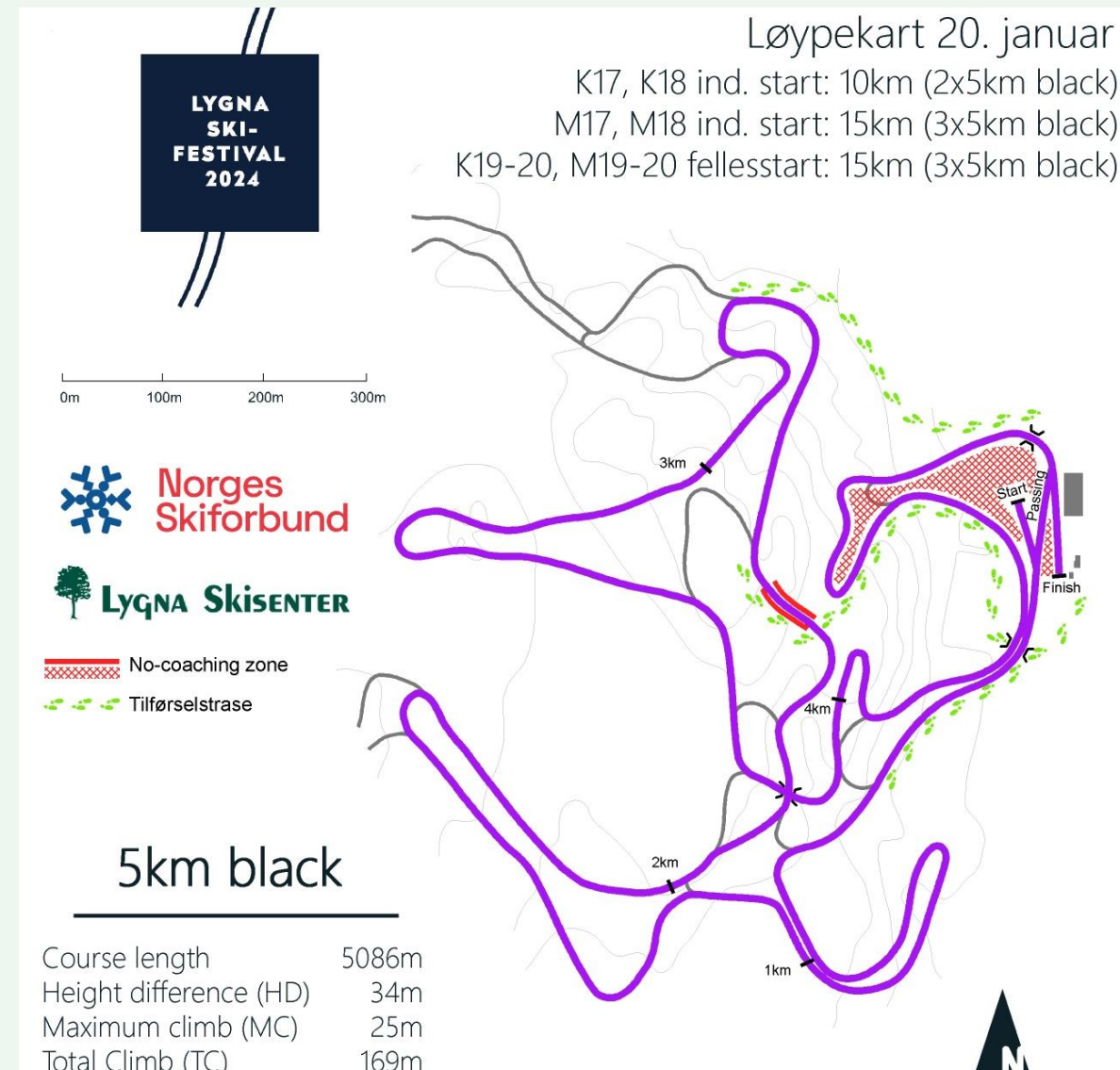
Nøytral stavs-service etter 100 meter i fellesstart

No-coaching zone på stadion

Løyper og skitestområdet prepareres mellom kl. 20.00 og 23.59 19/1.

Løyper stengt fra 20.00 19/1

Last ned
høyopløselige kart
på [hjemmesiden](#)



Program søndag 21/1

06:30 Smøreområdet åpent

07:30 Rennkontor åpent

07:30 Konkurranseløyper åpne for trening

08:55 Konkurranseløyper **stengt** for trening

09:00 Første start M19/20 10 km (K)

(Ca. 10:35 Premieutdeling M19/20)

10:05 Første start M18 7,5 km (K)

(Ca. 11:15 Premieutdeling M17)

10:50 Første start M17 7,5 km (K)

(Ca. 12:10 Premieutdeling M17)

11:55 Konkurranseløyper åpne for trening (etter løypepatrulje)

12:05 Konkurranseløyper **stengt** for trening

12:10 Første start K19/20 10 km (K)

(Ca. 13:30 Premieutdeling K19/20)

12:55 Første start K18 5 km (K)

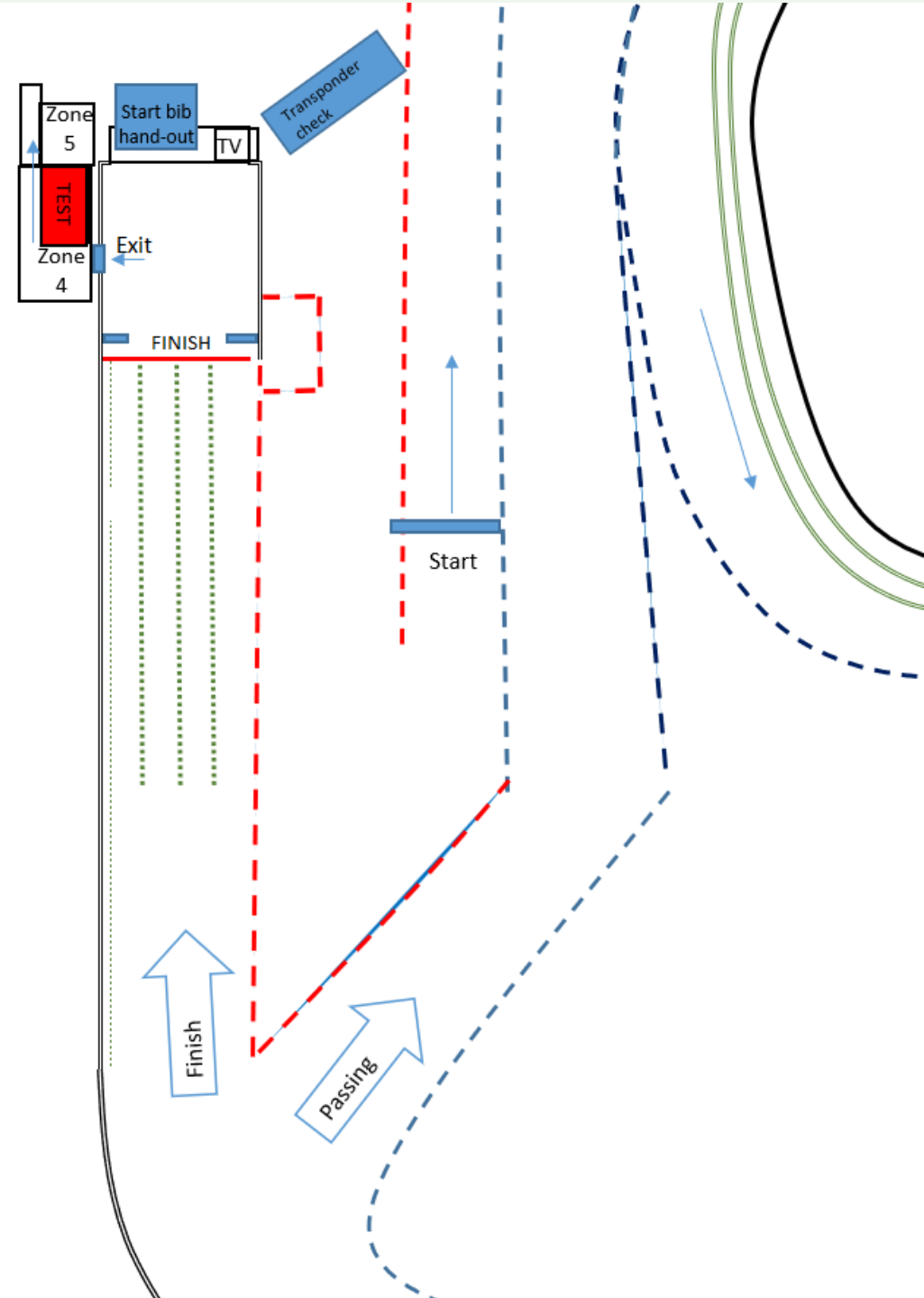
(Ca. 13:50 Premieutdeling K18)

13:20 Første start K17 5 km (K)

(Ca. 14:20 Premieutdeling K17)

Stadion 21/1

- Startnummer hentes ved inngangen til start fra 30 minutter før start.
- Ingen støttepersonell i startområdet
- 3 spor til mål
- Ingen støttepersonell i målområdet
- Ski-innlevering for fluortesting i Zone 4
- Ski-utlevering i Zone 5



Løyper 21/1 K17 og K18

1x5 km blue

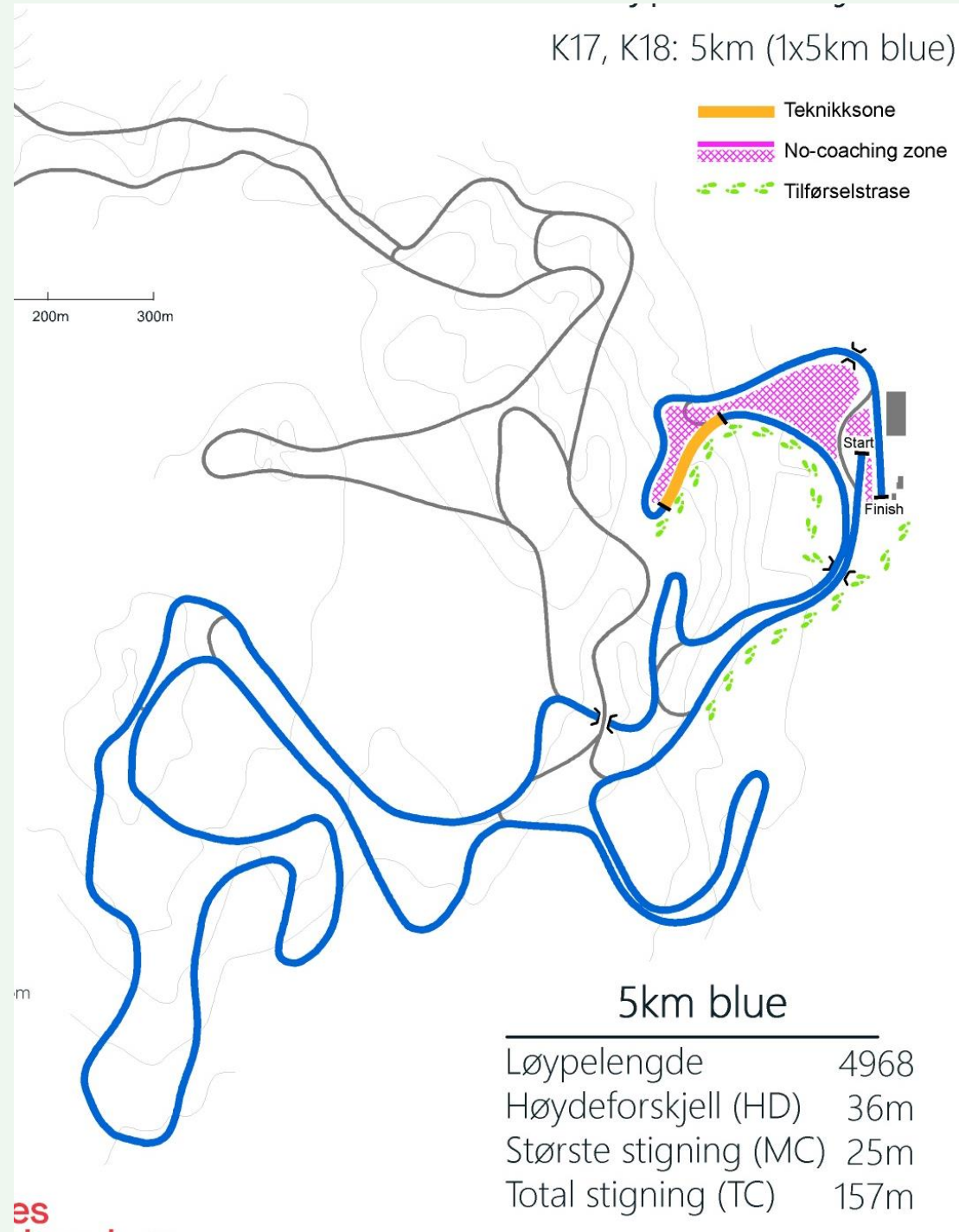
2 spor rundt løypa

1x teknikkzone etter 4,5km

Svingteknikkzone merket med v-boards

Løyper og skitestområdet prepareres sent på kvelden, ev. etter at det slutter å snø.

Last ned
høyoppløselige kart
på [hjemmesiden](#)



Løyper 21/1 M17 og M18

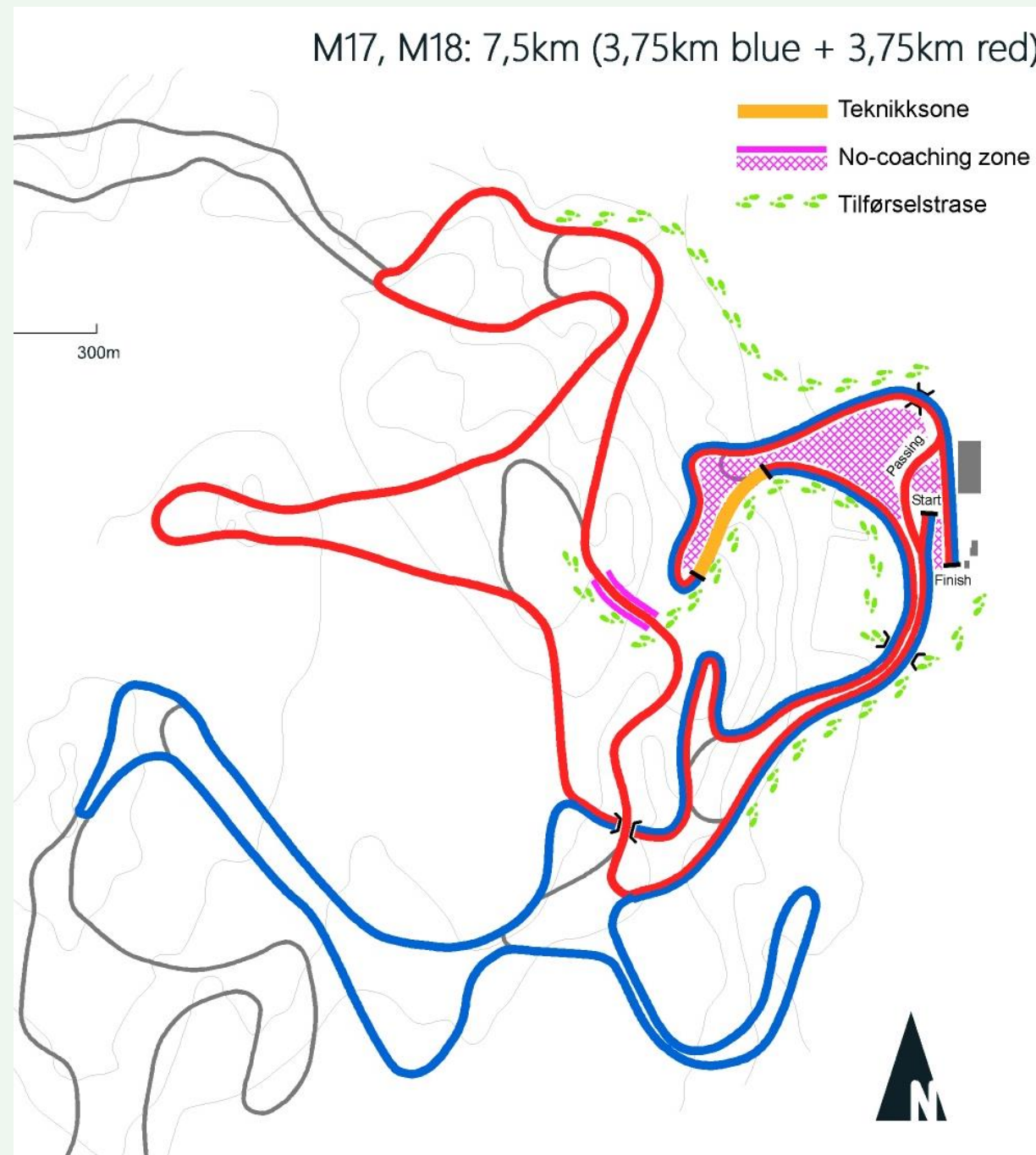
7,5 km (3,75km blue + 3,75km red)

2 spor rundt løypa

2x teknikksoner etter 3,25km og 7km
Svingteknikkzone merket med v-boards

Løyper og skitestområdet prepareres sent på kvelden, ev. etter at det slutter å snø.

Last ned
høyopløselige kart
på [hjemmesiden](#)



Løyper 21/1 K19/20 og M19/20

10 km (5km blue + 5 km red)

2 spor rundt løypa

3x teknikksoner etter 4,5km, 7 km og 9,5km.
Svingteknikksoner merket med v-boards

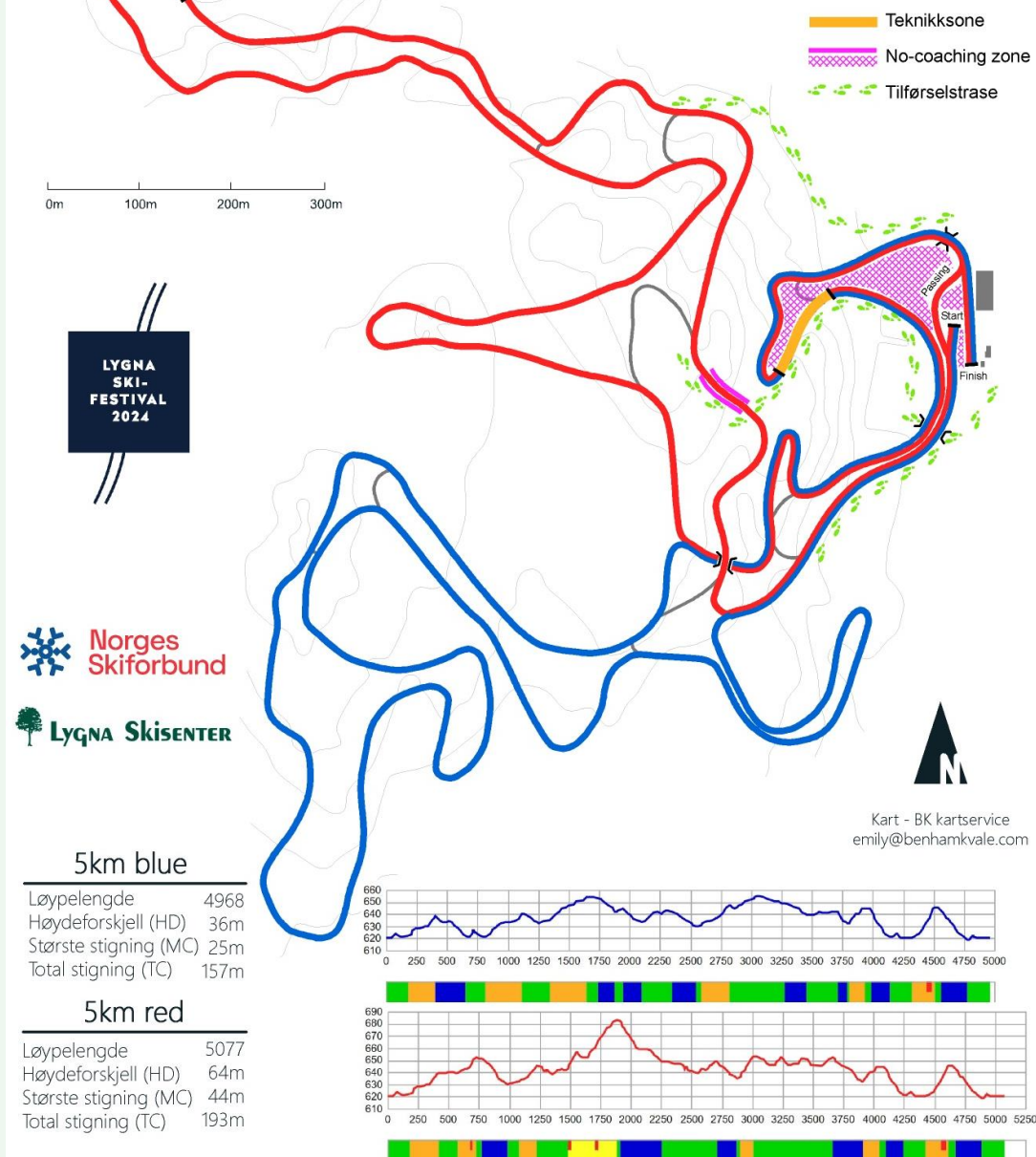
Løyper og skitestområdet prepareres sent på kvelden, ev. etter at det slutter å snø.

Last ned
høyoppløselige kart
på [hjemmesiden](#)

Norgescup jr 2024

Løypekart 21. januar

K19-20, M19-20: 10km (5km blue + 5km red)



Skitesting, oppvarming og trening

- Konkurranseløypene kan benyttes når de er åpne i programmet. **Kun i fartsretning.**
- Skitestområde ligger ved serviceområdet, sør for stadion. Se skilting.
- Skitestområdet prepareres på samme måte og samme tidspunkt som konkurranseløypene.
- Oppvarming kan gjøres i skitestområdet og i turløyper sør for stadion.
- Fredag kan løyper utenfor sprintløypene benyttes til trening hele dagen.



Fluortesting

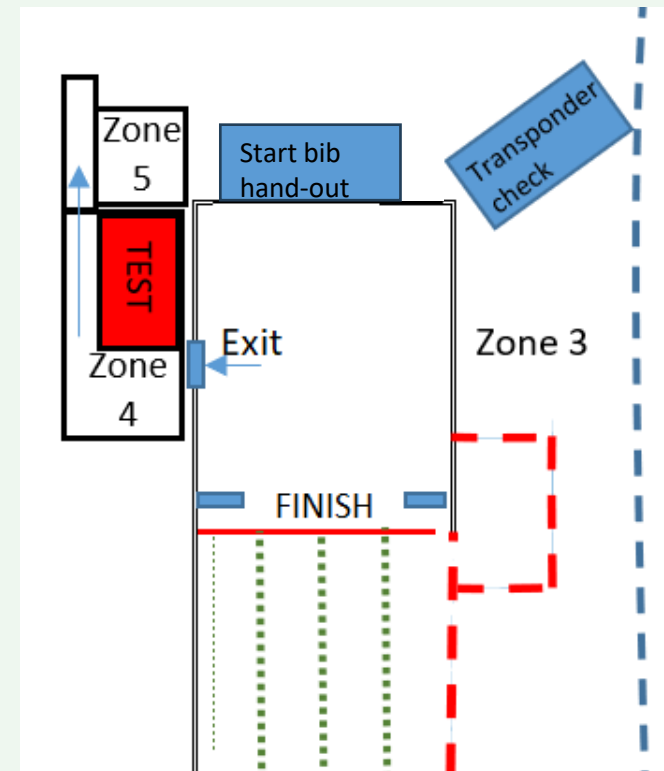
- Utøver er ansvarlig for å merke ski med startnummer og navn før start.
- Klistrelapper for skimerking kan hentes på rennkontoret og ved startnummerutlevering. Klistrelappene festes til varme ski, og plasseres bak bindingen.
- Etter målgang skal skiene plasseres i Zone 4 for fluortest.
- Etter fluortesten er ferdig kan skiene plukkes opp i Zone 5.

Sprint - Prolog

- Alle ski leveres i Zone 4 etter prologen og utleveres i Zone 5 – som på de øvrige konkurransene.

Sprint - Finaler

- Alle ski leveres i Zone 4 etter hvert finaleheat.
- Løpere som kvalifiserer seg for semi-finaler og finaler kan plukke opp skiene i Zone 3 i startområdet før neste heat.
- Smøring/behandling/justering av skiene mellom finaler og er ikke tillatt.
- Etter finale og for løpere som ikke kvalifiserer seg for semi-finaler eller finaler kan skiene plukkes opp i Zone 5 etter fluor test.



Startnummer og brikker

- Startnummer
 - Startnummer kan hentes ved inngangen til start fra 30 minutter før start. Fellesstart kan hente fra 45 minutter før start.
 - Fredag benyttes samme startnummer og brikker i semifinaler og finaler. Leggnummer hentes ut ved startnummerutdelingen før kvartfinaler. Leggnummer festes på utsiden av venstre legg.
 - Lørdag benyttes leggnummer på fellesstart. Leggnummer festes på utsiden av venstre legg.
- Brikker
 - Det benyttes 1 tidtagerbrikke.
 - Brikkesjekk kan gjøres på rennkontoret.
 - 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,-

Premiering

- Topp 6 i hver klasse hver dag premieres.
- Deltagerpremier til ALLE utøvere kan plukkes opp på rennkontoret.
- Premieutdeling: Ikke ski og utstyr med på premieseremoni. (ICR 207.1.1)

Dopingkontroll

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

Parkering

Parkering vil foregå på anviste områder på Lygna Skisenter.

Pris pr. dag kr 100,- evt. kr. 300,- for alle dager, som betales med Vipps **816851**.

Generell info fra arrangør

- Fair Play – For å sikre gode forhold må alle respektere treningstider.
- Kun trening i løyperetningen.
- Teknikksoner er skiltet langs løypa – se løypekart. Skiltene langs løypa markerer gjeldende teknikksoner.
- No-coaching på indre stadion – se løypekart.
- Alle som bryter løpet **MÅ** gi beskjed på rennkontor.

Generell info fra TD

- Regelverk for obstruksjon (ICR 343.9 og 343.10) – se neste slide
- Klassisk teknikk – Ikke svingteknikk der det er satt spor. (ICR 343.8)
- Lagledere plikter å etterkomme arrangørens anvisninger. (ICR 344.1)

Regelverk for obstruksjon

- 343.9 Som en generell regel, gyldig for alle løpere, skal en løper ikke obstruere eller hindre andre løpere
- 343.10 Passering av andre løpere
 - 343.10.1 Passering av andre løpere i intervallstart 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 eller flere 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. *(Dette reflekterer det faktum at løperen i front generelt ikke kan se løpere som befinner seg bak hen, og at løpere bak generelt vil forholde seg til hvordan løperen i front beveger seg. Denne retten er dog ikke ubegrenset)*
 - 343.10.2.2 Løperen i front skal ikke obstruere løpere som kommer bakfra. *(Dette medfører restriksjoner i bevegelsene til løperen i front. Hen kan ikke utnytte sitt privilegium stadfestet i §343.10.2.1)*
 - 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. *(Dette reflekterer intensjonene i foranstående regler; den løperen som har til hensikt å passere skal ikke gjøre det om hen innser eller burde innse at passeringen ikke kan skje uten obstruksjon)*
 - 343.10.2.4 Løpere som går ved siden av hverandre har et felles ansvar for å ikke hindre andre løperes bevegelser. *(Dette betyr at når to løpere er side ved side har ingen privilegiet ved å være i front. Det følger av 343.10.2.3 at man ikke kan presse seg frem for å oppnå en side ved side situasjon)*
 - 343.10.2.5 En passering ansees avsluttet når den passerende løperen har sin kropp foran skituppen til den løperen som blir passert. *(Prosessen å passere trenger en forklaring for å definere når den passerende løperen oppnår en posisjon definert i 343.10.2.1 og –10.2.2. Det avgjørende kriterium er, som hovedregel, det tidspunkt når kroppen, om nødvendig definert som skoen, er foran skituppen på den løperen som blir passert.)*

Spørsmål?