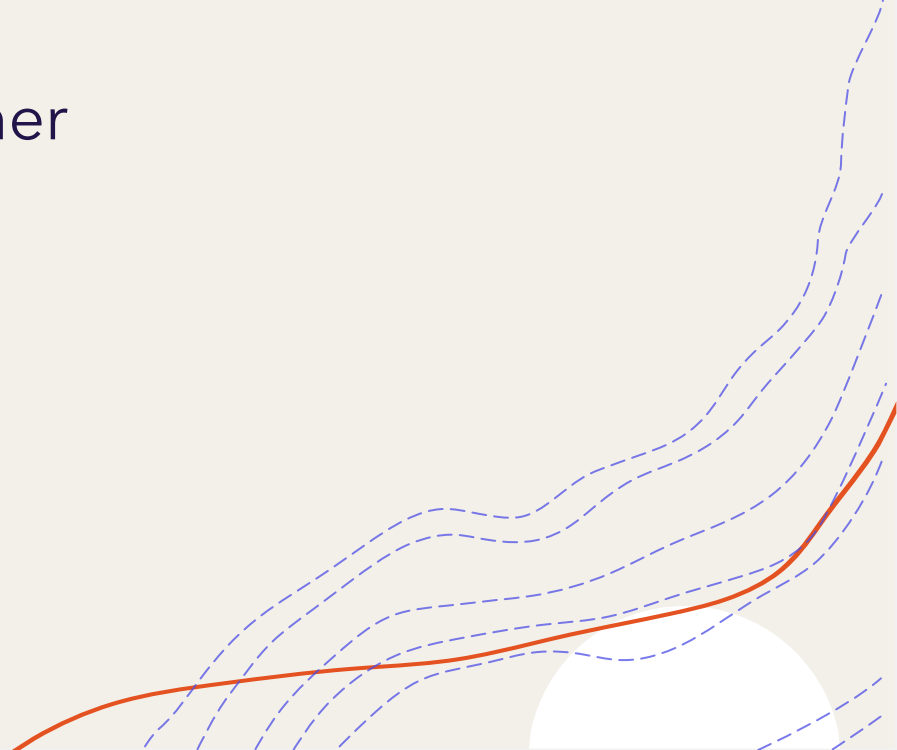


TCM 05.01.23

Norgescup Junior Lillehammer

06.-08. januar



Agenda

- + Opprop - kretser
- + Arrangør og jury
- + Arenaoversikt
- + Oppvarming
- + Konkurransesprogram
- + Sprint
- + Stadion og løyper fredag
- + Distanse
- + Stadion og løyper lørdag/søndag
- + Værmelding
- + Informasjon fra arrangør
- + Informasjon fra TD
- + Avslutning

Opprop krets

- + Agder og Rogaland
- + Akershus Skikrets
- + Buskerud Skikrets
- + Finnmark Skikrets
- + Hordaland Skikrets
- + Møre og Romsdal Skikrets
- + Nordland Skikrets
- + Hedmark Skikrets

- + Oppland Skikrets
- + Sogn og Fjordane Skikrins
- + Oslo Skikrets
- + Sør-Trøndelag Skikrets
- + Nord-Trøndelag Skikrets
- + Vestfold og Telemark Skikrets
- + Troms Skikrets
- + Østfold Skikrets

Arrangør og jury

Arrangør : Lillehammer skiklub

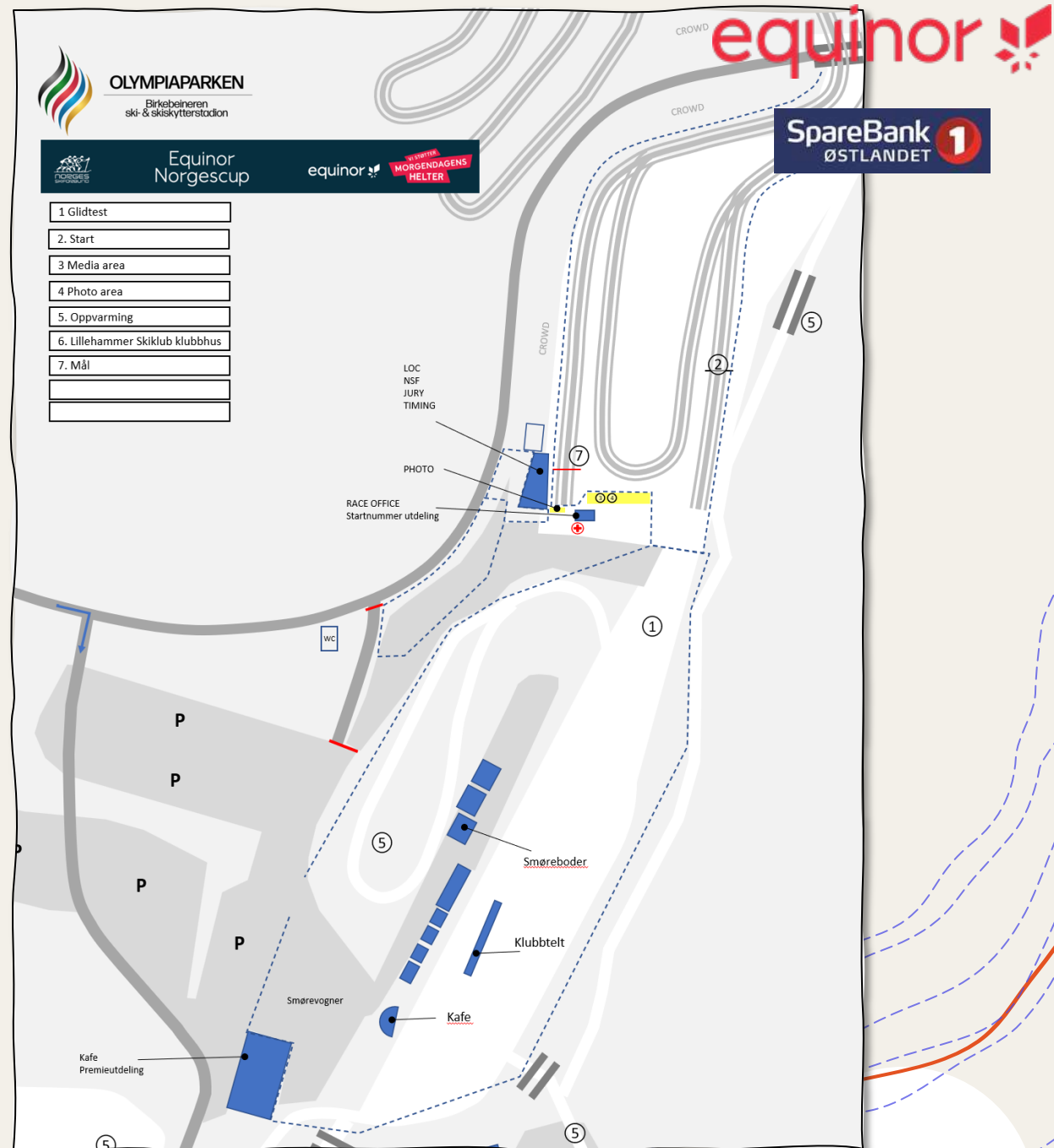
- + Leder Org.kom Petter M. Blindheim
- + Rennleder Christer Opsann
- + Ass. rennleder Erland Husom
- + Rennsekretær Stine Lombnæs
- + Løypesjef Ivar Hjelmeseth
- + Premie/sermoni Ine Løvlien
- + Stadionsjef Jens Harald Fossheim
- + Tidtakingsjef Jan Henning Røisland

Jury

- + TD Torbjørn Broks
- + Ass. TD Erik Husby
- + Ass. TD Geir Maurseth/Hans Jørgen Kvåle
- + Rennleder Christer Opsann
- + Ass. rennleder Erland Husom

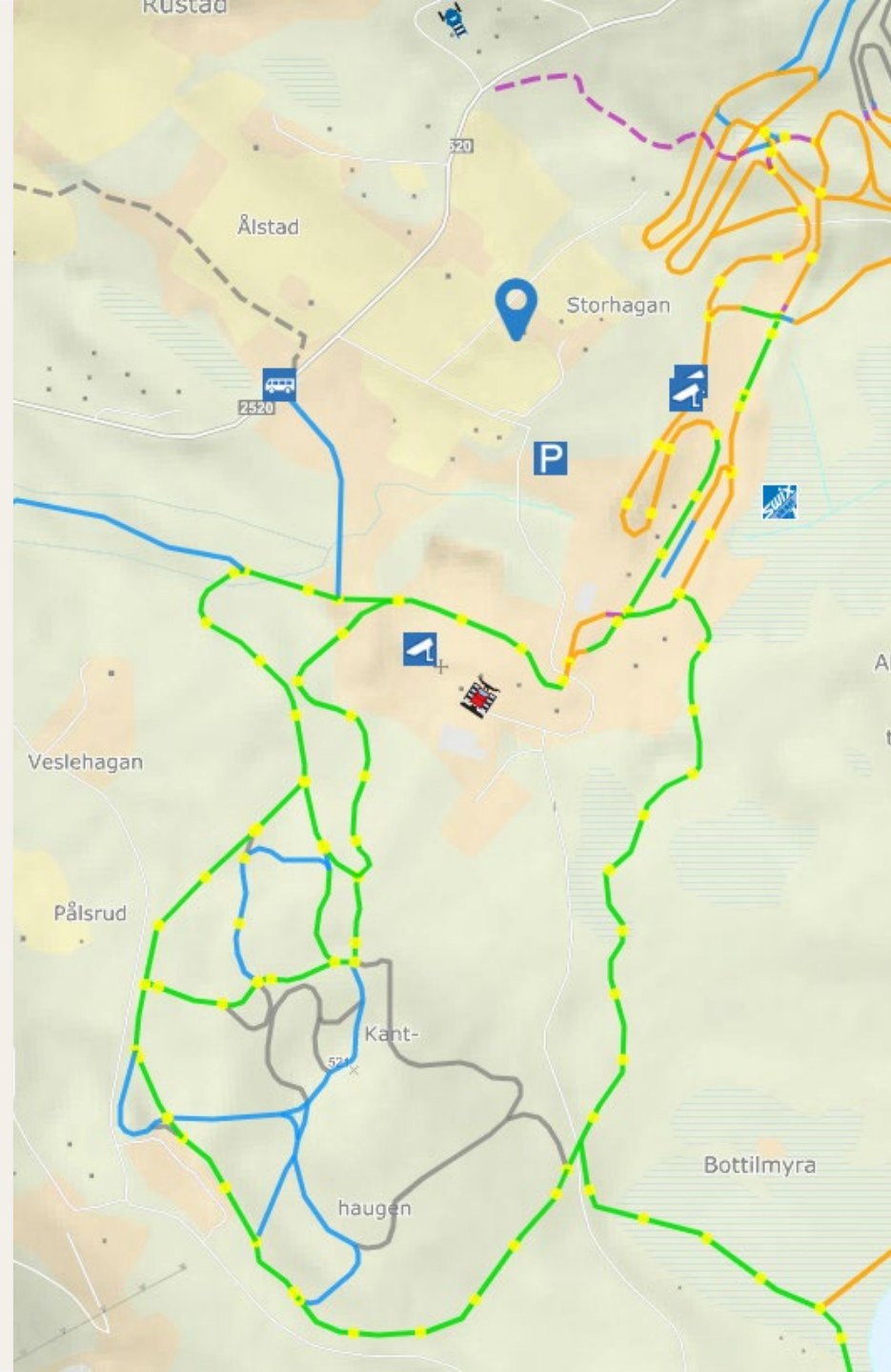
Arenaoversikt

- +Åpningstid kafe
 - + 0800 - 30 minutter etter siste premieutdeling
- +Åpningstid rennkontor
 - + 0700 - 30 minutter etter siste premieutdeling
- +Gangvei på vollen eller veien



Oppvarming

- + Skiskytterarenaen
- + Dæhliehaugen



equinor

SpareBank
ØSTLANDET 1

Konkurransprogram

+ Fredag:

Sprint Klassisk

+ Lørdag:

Intervallstart Fri

+ M19/20, M18 og M17 **10 km**

+ K19/20 **10 km**, K18 og K17 **5 km**

+ Søndag:

Fellestart Klassisk

+ M19/20, M18 og M17 **15 km**

+ K19/20 **15 km**, K18 og K17 **10 km**

+ Alle dager:

+ Guttene starter først alle dager

+ Eldste klasse først

+ Startlister:

+ Endringer senest kl 16 dagen før renndag

<https://www.skiforbundet.no/arrangement/2022-2023/2023lillehammer/start--og-resultatlister/>

+ Premieutdeling:

+ Sprint: 25 minutter etter starttidspunkt finalen

+ Distanse: 25 minutter etter siste i mål

Sprint

+ REGLER

- + De 50 beste i hver klasse går videre til kvartfinaler
- + 5 heat med 10 løpere i kvartfinale, hvor de 4 beste i hvert heat går videre til semifinale
- + I semifinale går de 5 beste i hvert heat videre til finale
- + 10 løpere i hvert heat
- + Ingen LL
- + Ingen tidtaking
- + Startrekkefølge: Uten FIS-punkter, deretter etter stigende FIS-punkter

KVARTFINALER - 10 løpere i 5 heat. Maks 50 løpere.							SEMI 20		FINALE 10
Fra prolog	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Oppstilling	S1	S2	F
Plass 1-5	1	4	5	2	3	1. rekke	Q1 #1	Q4 #1	S1 #1
Plass 6-10	10	7	6	9	8		Q1 #2	Q4 #2	S2 #1
Plass 11-15	11	14	15	12	13		Q1 #3	Q4 #3	S1 #2
Plass 16-20	20	17	16	19	18		Q1 #4	Q4 #4	S2 #2
Plass 21-25	21	24	25	22	23		Q2 #1	Q5 #1	S1 #3
Plass 26-30	30	27	26	29	28	2. rekke	Q2 #2	Q5 #2	S2 #3
Plass 31-35	31	34	35	32	33		Q2 #3	Q5 #3	S1 #4
Plass 36-40	40	37	36	39	38		Q2 #4	Q5 #4	S2 #4
Plass 41-45	41	44	45	42	43		Q3 #2	Q3 #1	S1 #5
Plass 46-50	50	47	46	49	48		Q3 #4	Q3 #3	S2 #6

Sprinttider

Løype:

- + Tråkkemaskin til 07.50
- + Åpent 08.00-08.25
- + Prolog 08:30-
- + Løypa stengt etter M17
- + Tråkkemaskin 12.05-12.20
- + Åpent 12.20-12.30
- + Prolog 12.35-

Uthenting av lårnummer på rennkontor:

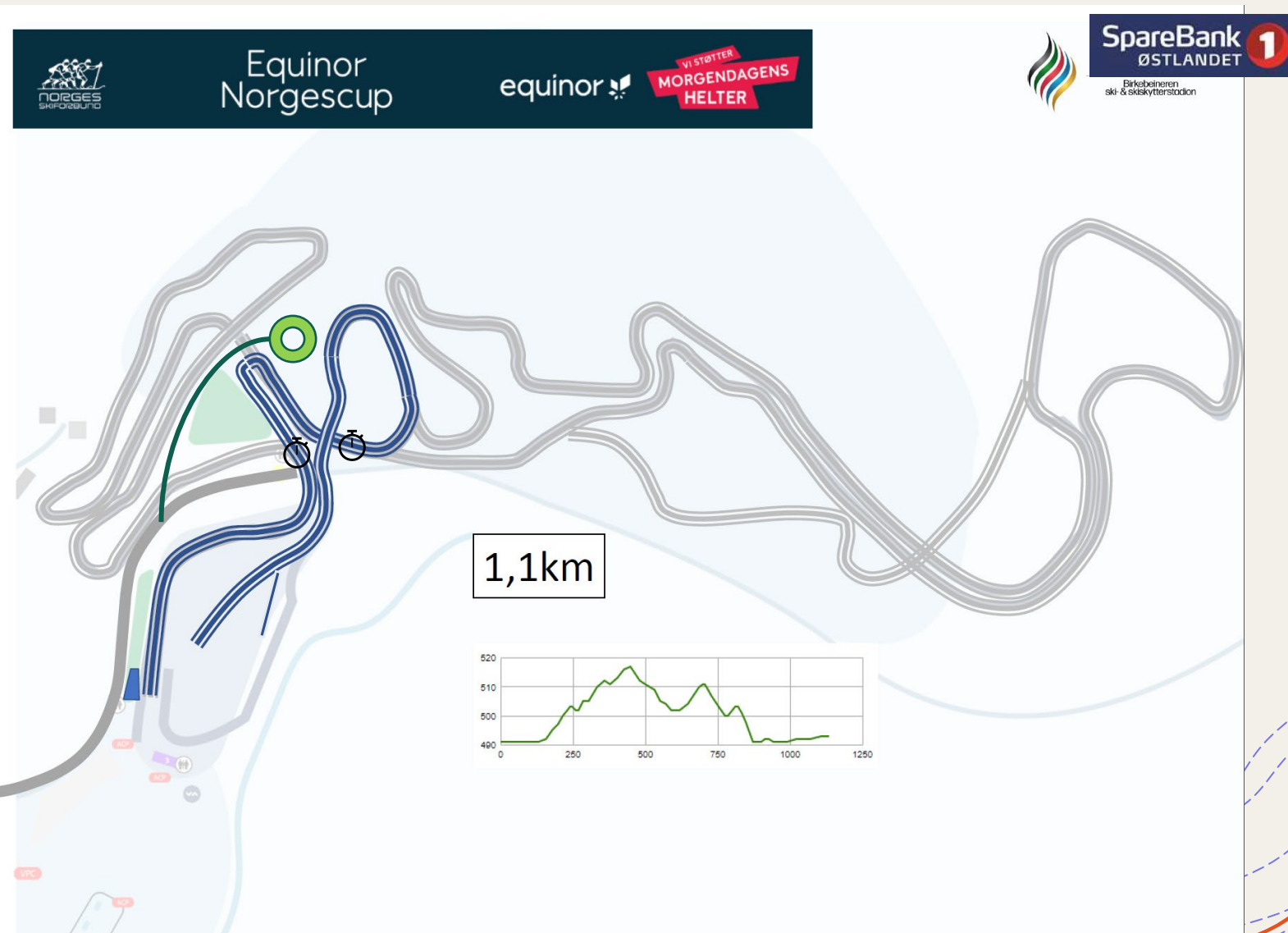
- | | |
|---------|-------|
| +M19/20 | 09.30 |
| +M18 | 09.50 |
| +M17 | 10.15 |
| +K19/20 | 13.15 |
| +K18 | 13.30 |
| +K17 | 13.45 |

Sprint

Fredag

MT 0.6

FV 0.8



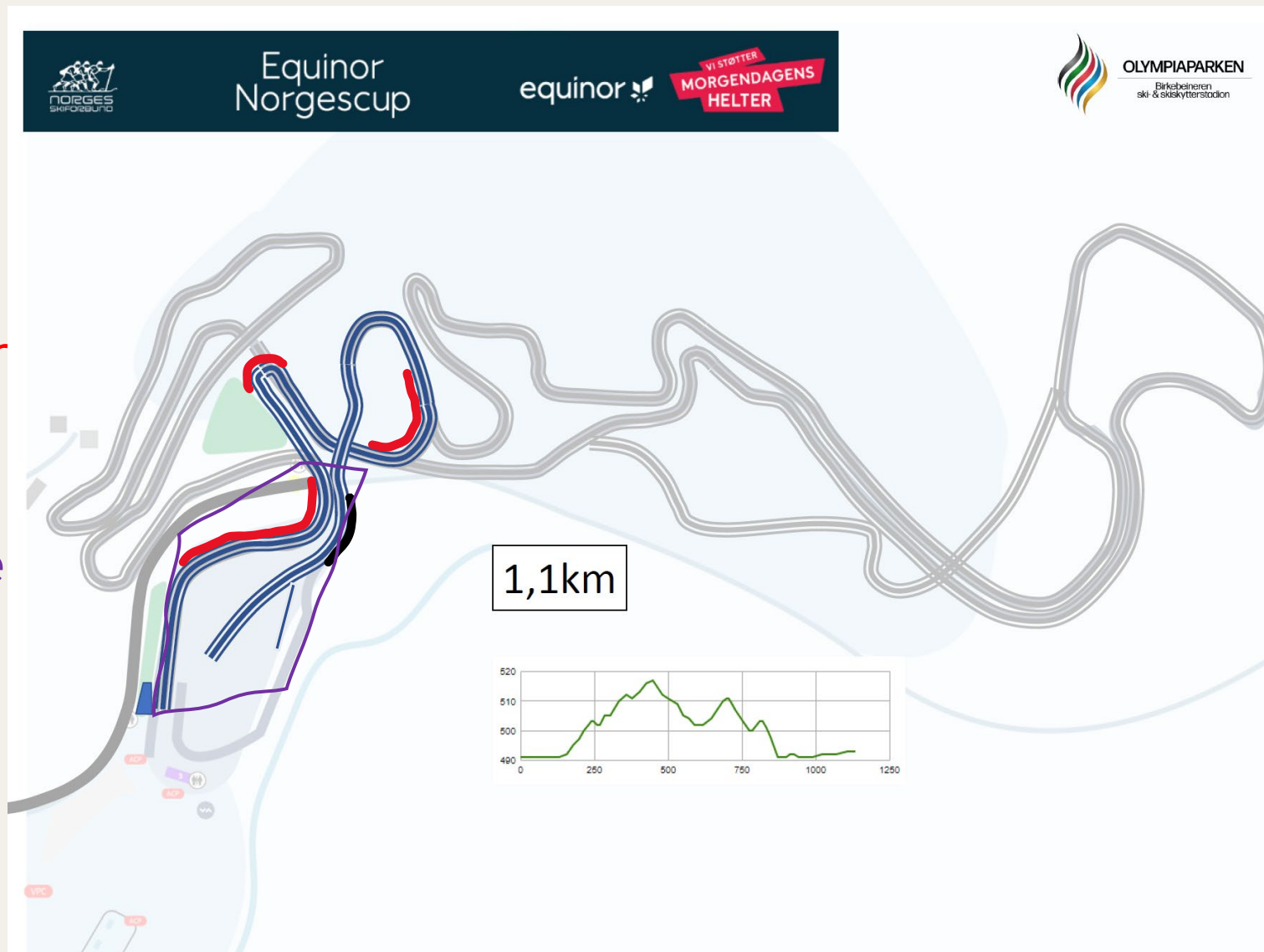
Sprint

Fredag

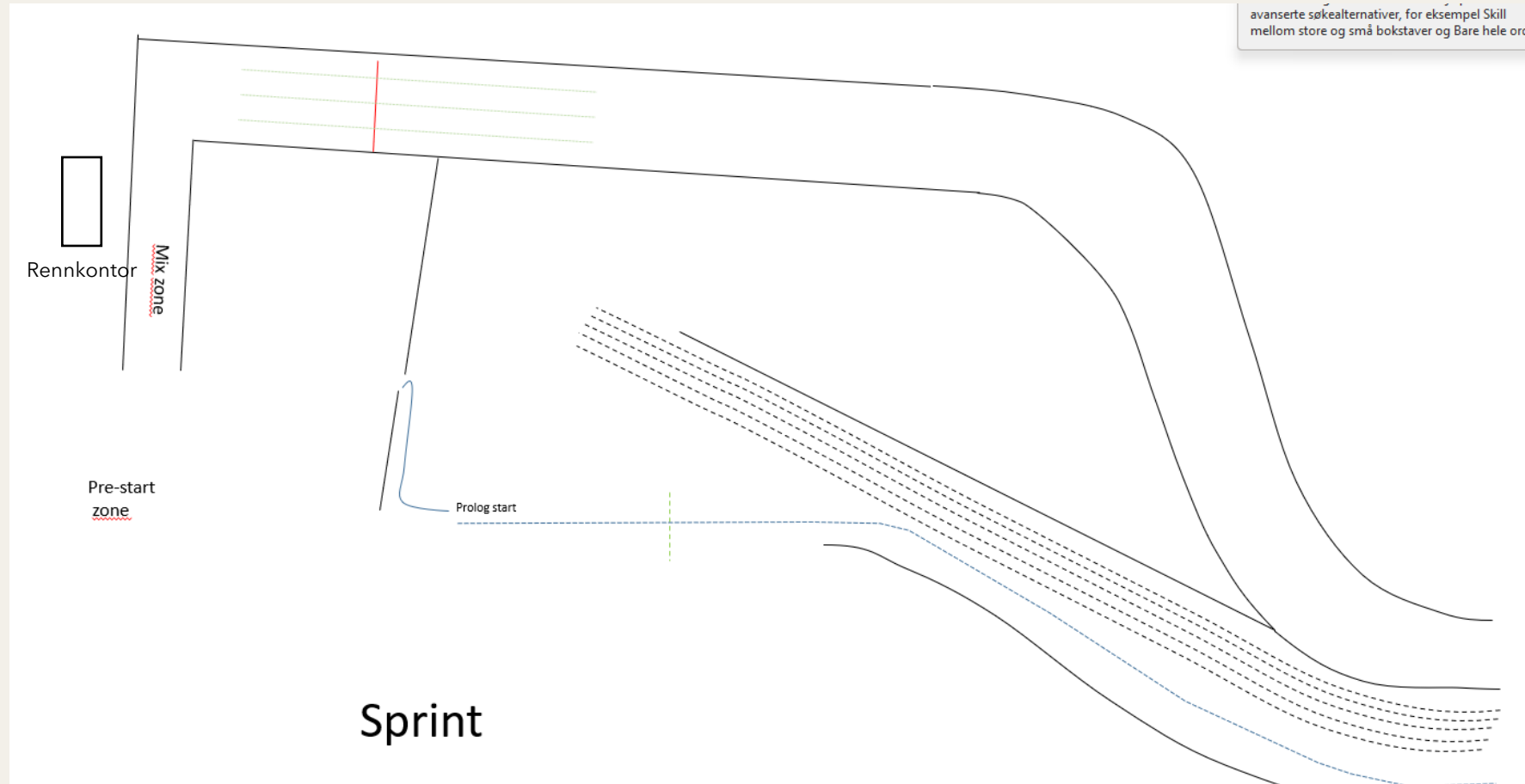
+Svingteknikksoner

+Teknikksone

+No coaching zone



Start/mål fredag



Distanse

- + M/K 19/20 seedes etter FIS-punkter alle dager
 - + (FIS-liste 4/2022 av 22. desember)
- + Klassene M/K 17 og M/K 18 trekkes startlistene for fredag (sprint K) og distanse (5 km F).
- + Søndagens fellesstarter i M/K 17 og M/K 18 seedes etter resultatlista lørdag.
- + De som ikke har resultat fra lørdag, trekkes sist i startfeltet på søndag

Distance

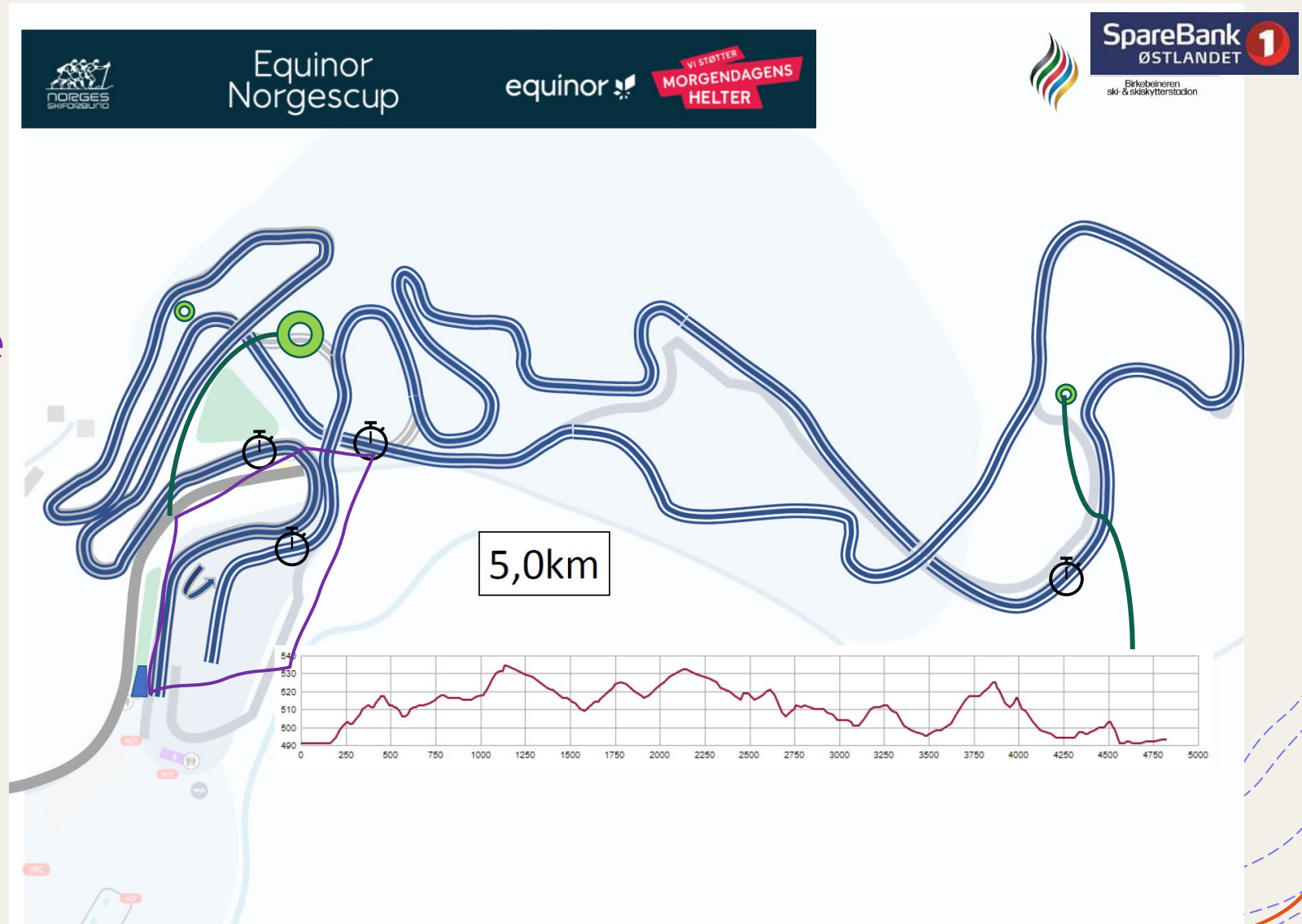
Lørdag

+No coaching zone

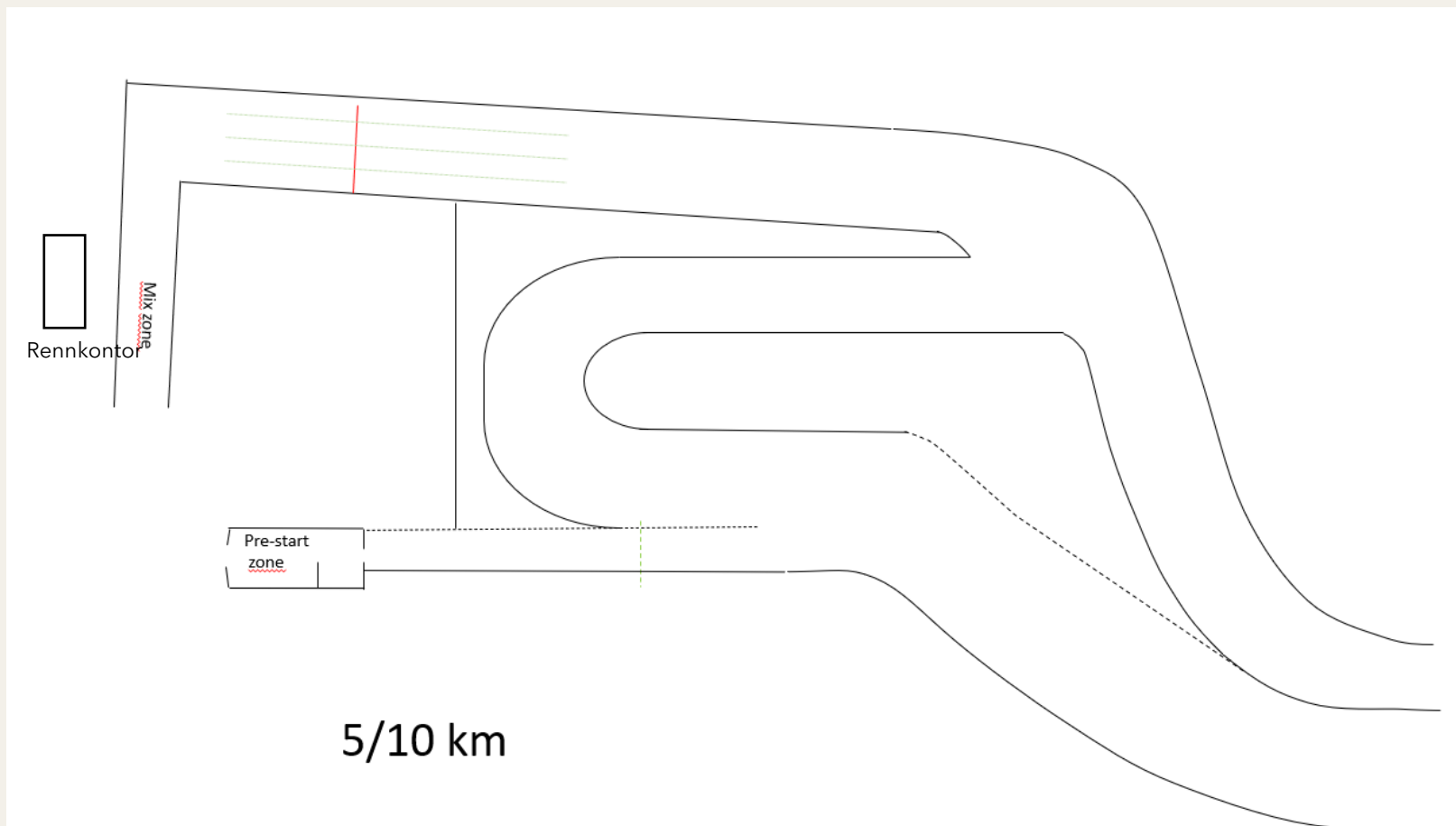
MT 1.6

MT 3.1

MT 4.8



Start/mål lørdag



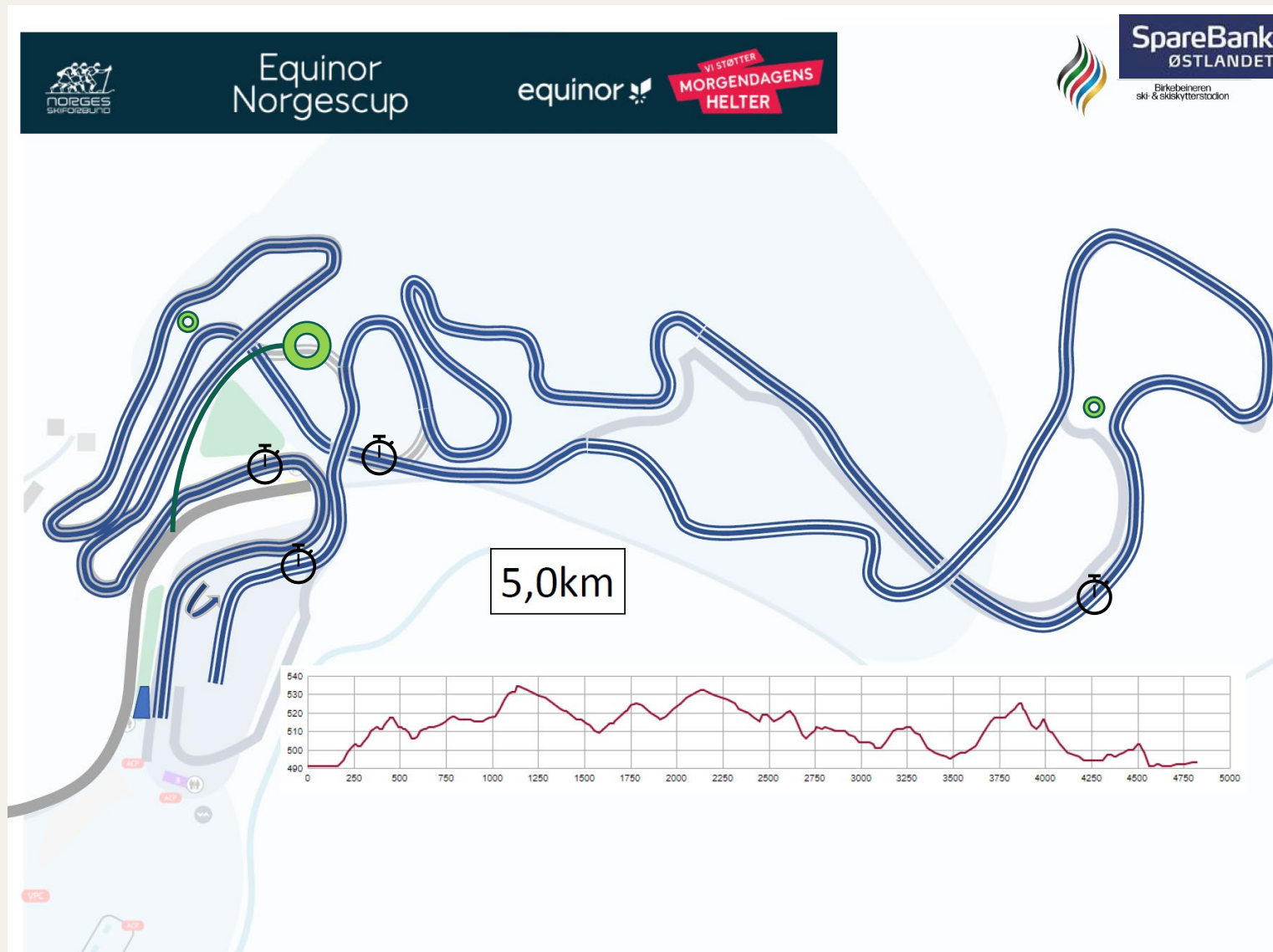
Distance

Søndag

+MT 1.6

+MT 3.1

+MT 4.8



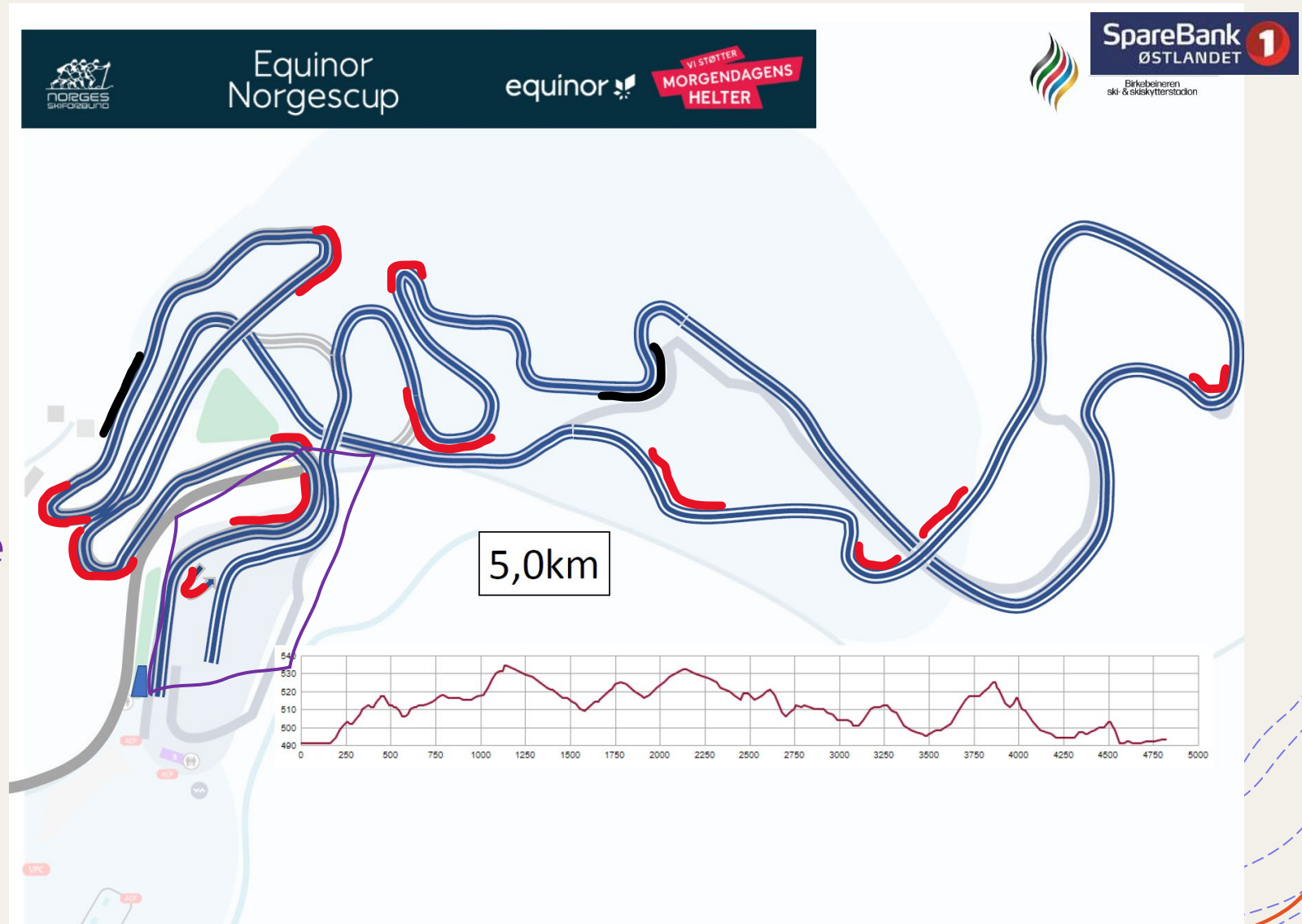
Distanse

Søndag

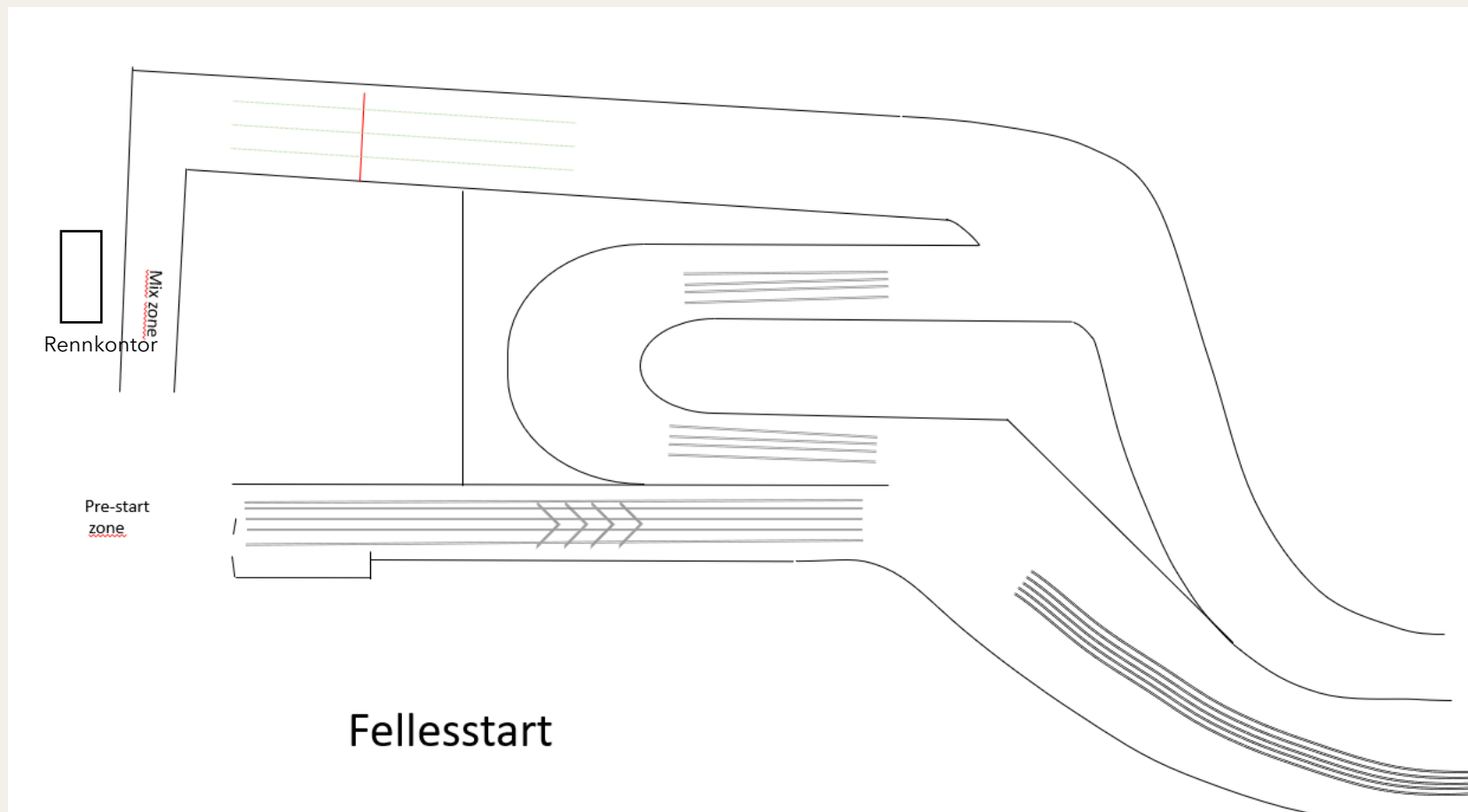
+Svingteknikkzone

+Teknikkzone

+No coaching zone



Start/mål søndag



Værmelding

Fredag 6. januar



Ventes: Snø
Gult nivå

Tid	Vær	Temp.	Nedbør mm	Vind(kast) m/s	Vindbeskrivelse
00		-7°	0,1–0,3	4 (9)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 9 m/s
01		-7°	0,1–0,3	4 (9)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 9 m/s
02		-7°	0,1–0,3	4 (9)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 9 m/s
03		-8°	0,2–0,6	4 (9)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 9 m/s
04		-8°	0,4–0,9	4 (9)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 9 m/s
05		-8°	0,6–0,9	5 (10)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 10 m/s
06		-8°	0,6–1	5 (10)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 10 m/s
07		-8°	0,7–1,2	5 (11)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 11 m/s
08		-7°	0,8–1,4	6 (12)	Laber bris fra sørøst med vindkast på 12 m/s
09		-7°	1,1–1,6	6 (12)	Laber bris fra sørøst med vindkast på 12 m/s
10		-7°	1,1–1,7	6 (12)	Laber bris fra sørøst med vindkast på 12 m/s
11		-7°	1–1,5	6 (13)	Laber bris fra sørøst med vindkast på 13 m/s
12		-7°	0,8–1,5	6 (13)	Laber bris fra sørøst med vindkast på 13 m/s
13		-7°	0,7–1,4	5 (12)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 12 m/s
14		-7°	0,6–1,3	4 (10)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 10 m/s
15		-7°	0,5–1,3	4 (9)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 9 m/s
16		-7°	0,4–1	4 (9)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 9 m/s

Lørdag 7. januar

Tid	Vær	Temp.	Nedbør mm	Vind(kast) m/s	Vindbeskrivelse
00		-6°	0,2–0,5	4 (8)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 8 m/s
01		-6°	0,1–0,3	4 (8)	Lett bris fra sørøst med vindkast på 8 m/s
02		-6°	0–0,2	3 (8)	Svak vind fra sørøst med vindkast på 8 m/s
03		-6°	0–0,2	3 (7)	Svak vind fra sørøst med vindkast på 7 m/s
04		-5°		3 (7)	Svak vind fra sørøst med vindkast på 7 m/s
05		-5°		2 (6)	Svak vind fra øst med vindkast på 6 m/s
06		-5°		2 (5)	Svak vind fra øst med vindkast på 5 m/s
07		-5°		2 (5)	Svak vind fra øst med vindkast på 5 m/s
08		-5°		2 (4)	Svak vind fra øst med vindkast på 4 m/s
09		-5°		2 (4)	Svak vind fra øst med vindkast på 4 m/s
10		-5°		2 (4)	Svak vind fra øst med vindkast på 4 m/s
11		-5°	0–0,2	2 (5)	Svak vind fra øst med vindkast på 5 m/s
12		-4°	0–0,2	2 (4)	Svak vind fra sørøst med vindkast på 4 m/s
13		-4°	0–0,5	2 (5)	Svak vind fra sørøst med vindkast på 5 m/s
14		-4°	0–0,8	2 (5)	Svak vind fra sørøst med vindkast på 5 m/s
15		-4°	0,1–1,2	2 (5)	Svak vind fra sørøst med vindkast på 5 m/s
16		-3°	0,4–1,3	2 (5)	Svak vind fra sørøst med vindkast på 5 m/s
17		-3°	0,6–1,3	2 (4)	Svak vind fra sørøst med vindkast på 4 m/s

Info fra arrangør

+ Startnummer

- + Hentes av løperen selv ved rennkontor. Startnummer kan tidligst hentes 1 time før start, og brikke **må** fremvises for sjekk.

+ Treningstider

- + Åpent for trening ca 1 time etter siste premieutdeling
- + Gjennomgang av sprintløype for menn 08.00-08.25 og for kvinner etter M17-finale (ca 10 minutter)
- + Anbefaler gjennomgang av 5 km på fredag og lørdag ettermiddag

+ Parkering

- + Via Apcoa flow. Husk å betale innen 48 timer for å unngå gebyr

+ Rennkontor

- + Fredag-søndag 07:00 til 30 minutter etter siste premieutdeling

+ Kafe

- + Fredag-søndag: 1 time før første start til 30 minutter etter siste premieutdeling

+ Kontaktpunkt i kretsen

- + Meld inn nummer til hovedleder for hver krets til rennsekretær, 99 09 78 81

Info fra NSF

+Uttak Jr VM

Info fra TD

- + ICR 343.8 - klassisk teknikk
- + ICR 310.2 - teknikkzone - diagonal teknikk
- + ICR 343.10.2 - passering av andre utøvere



Lykke til i helgen

Husk [Whatsapp](#)