



DYRKE · LOKAL · STYRKE

**Ski NM**

Tolga 2023



NORGES  
SKIFORBUND

VELKOMMEN



- Norgesmesterskapet i langrenn for senior del 2 2023
- Norgesmesterskapet i langrenn for Para 2023
- Norgesmesterskapet i kombinert 2023
- Equinor Norgescupfinale langrenn junior 2023





# Lagledermøte 28.03. NM del 2-2023

- Opprop
- Værmelding
- Rennprogram og løypekart
- Informasjon fra rennkomite
- Informasjon fra NSF
- Rennkomite og jury
- Arenakart (skitest)
- Preparering
- Informasjon fra TD



# OPPROP

Finnmark

Troms

Nordland

Sør-Trøndelag

Nord-Trøndelag

Akershus

Hordaland

Møre og Romsdal

Sogn og Fjordane

Vestfold og Telemark

Oslo

Agder og Rogaland

Oppland

Hedmark

Buskerud

Østfold



# OPPROP

Elon Nord-Norge

Elon Midt-Norge

Elon Innlandet

Elon Vest

Elon Oslofjord

NSF Langrenn

NSF Langrenn -Para

NSF Kombinert



# Organisasjonskomite

Leder Hovedkomite:	Harald Sørli
Nestleder/sekretær:	Knut Sagbakken
Nestleder/Økonomi:	Lina Julnes
Sikkerhet/beredskap:	Harald Østbye
Presse/media/informasjon:	Guri Jortveit
Logistikk:	Åsmund Nymoen
Rennleder Langrenn:	Anne Berit Nordvang



# Rennkomite

- Rennleder
- Ass. rennleder
- Ass. rennleder
- Løypesjef
- Arenasjef
- Start/mål
- Tidtaking
- Rennkontor, leder
- Speaker
- Arenaproduksjon

Anne Berit Nordvang  
Ellen Gullbrekken  
Jan Jacob Verdenius  
Paul Brennmoen  
Trond Rusten  
Ingar Gjeltén  
Siri Tobro  
Astrid Moen  
Jan Christian Bjørn  
Erik Marthinsen



# Jury

## Langrenn og para

- Magnus Elmquist
- Hans Jørgen Kvåle
- Erik Husby
- Anne Berit Nordvang
- Jan Jacob Verdenius

TD  
Ass TD  
AssTD  
Rennleder  
Ass rennleder

## Kombinert

- Hans Jørgen Kvåle
- Per Tommy Enger
- Anne Berit Nordvang
- Paul Brennmoen

TD  
Koordinator kombinert  
Rennleder  
Løypesjef



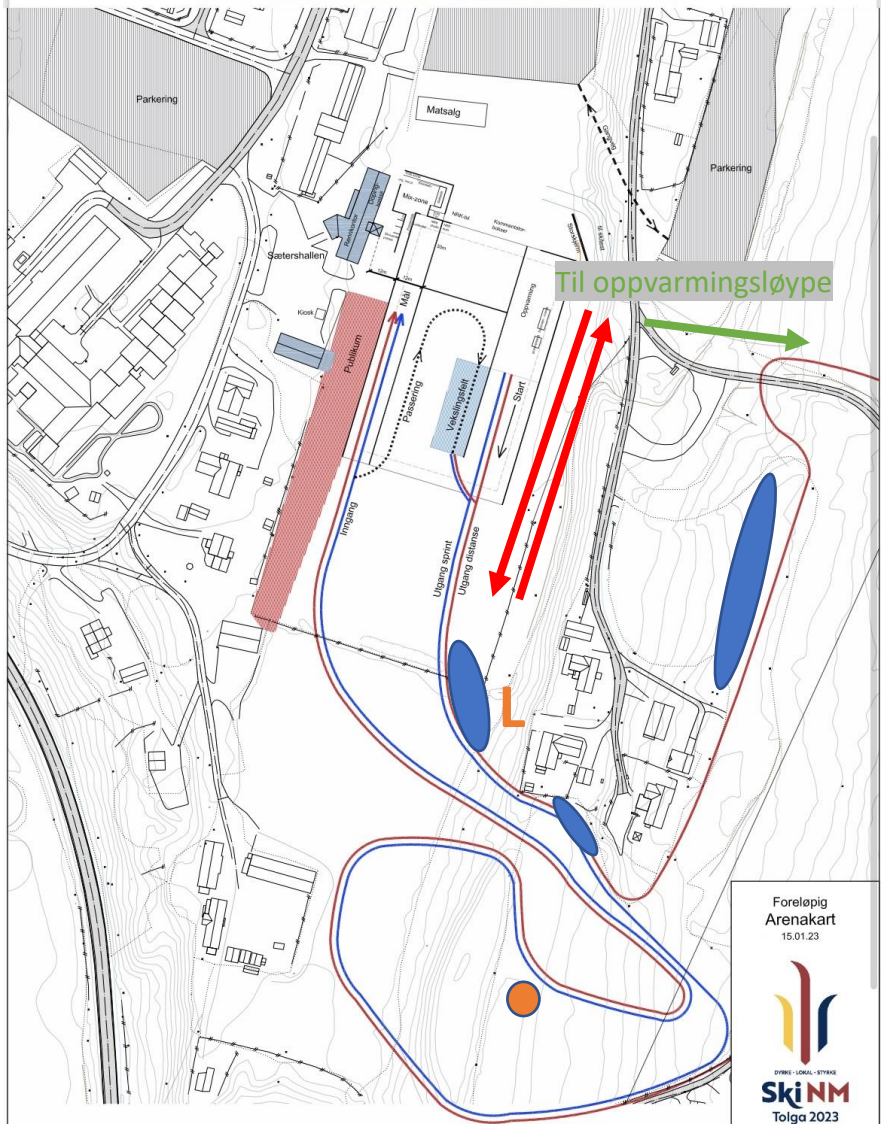
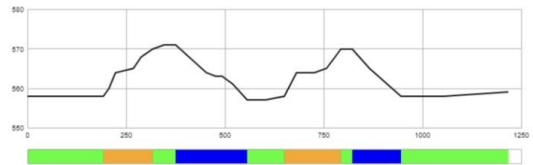


# Værmelding

[Yr - Sætersgarden - Langtidsvarsel](#)



Course length:	1,217m	Height difference (HD):	14m	Lowest point:	557m
Course category:		Maximum climb (MC):	12m	Highest point:	571m
		Total climb (TC):	27m		



ALLE DAGER

● Coaching-sone

● Nøytral stavpost (kun sprint)

L Drikke sone arrangør (30-50km)

↘ Skitest

Foreløpig Arenakart  
15.01.23





DYRKE · LOKAL · STYRKE

**Ski NM**

Tolga 2023



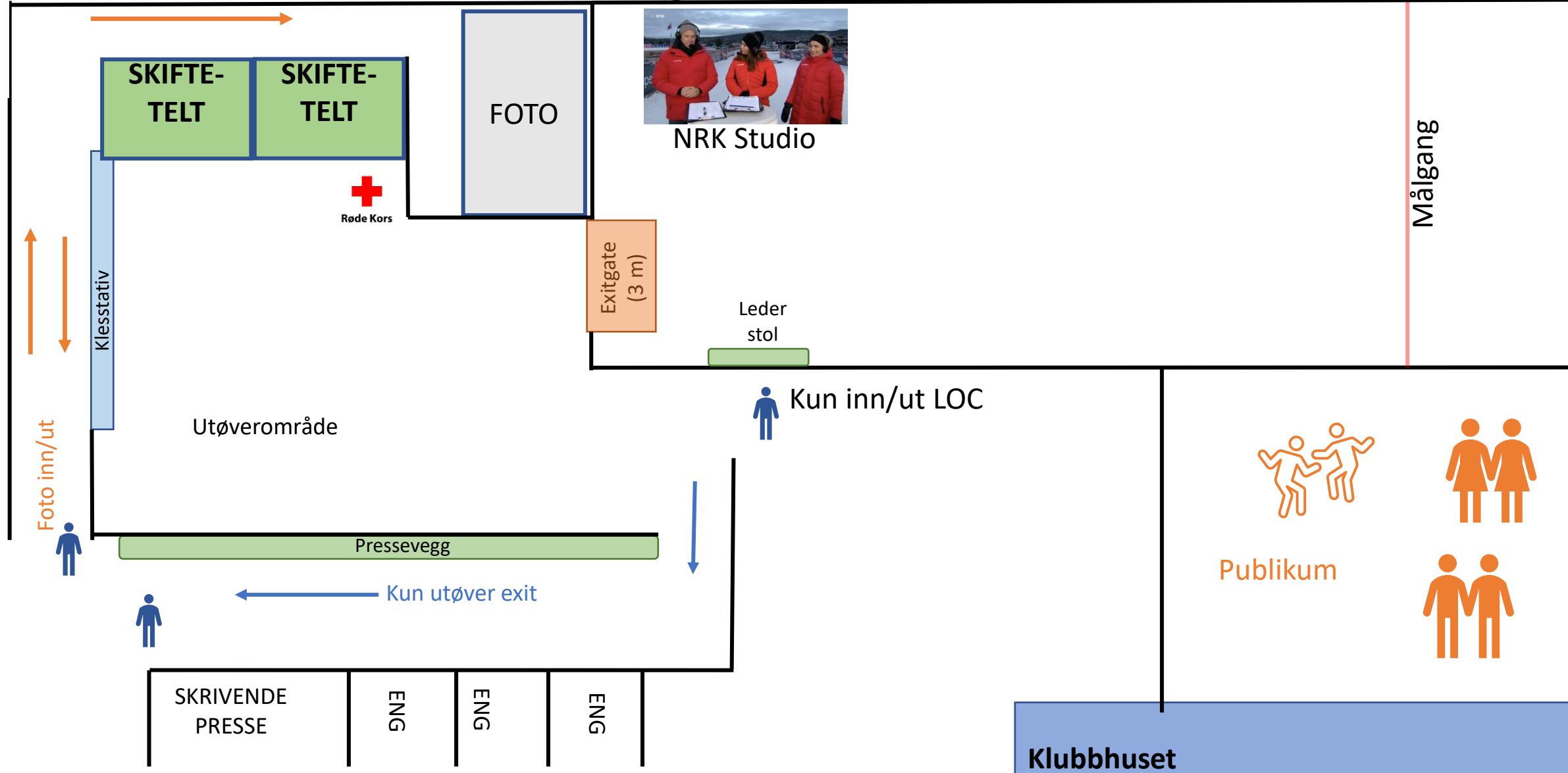
NORGES  
SKIFORBUND





# Akkreditering

- Ingen akkreditering i løyper
- Vis alltid hensyn
- Følg fartsretning
  
- Sætershallen, startområde og mixed-sone/målgang er kun for akkrediterte



Målgang

Exitgate  
(3 m)

Leder  
stol

FOTO

SKIFTE-  
TELT

SKIFTE-  
TELT



Klesstativ

Utøverområde

Pressevegg

Kun utøver exit

Kun inn/ut LOC

Publikum

Klubbhuset

SKRIVENDE  
PRESSE

ENG

ENG

ENG



# RENNPROGRAM

## Onsdag 29.03.23:

12:00	Åpning av NM
12:15	Kombinert menn 10 km F
12:45	Kombinert kvinner 5 km F
13:15	Para Sprint fri prolog, stående og sittende
14:45	Para Sprint finaler, stående og sittende
15:45	Sprintstafett fri kvalifiseringsheat damer og herrer
18:00	Sprintstafett fri finaler kvinner og herrer

**Seremonier** Blomster seremoni og premieutdeling,

Løyper åpne onsdag kl 0930 til 1200, kl 1325 til 1440. Mulig å trene i ytre del av løypa etter kl 1440.



# RENNPROGRAM

Tidsskjema sprint:

Kvinner Kvalifiseringsheat 1	15:45:00
Kvinner Kvalifiseringsheat 2	16:10:00
Menn Kvalifiseringsheat 1	16:35:00
Menn Kvalifiseringsheat 2	17:00:00
Menn Kvalifiseringsheat 3	17:25:00
Kvinner Finale	18:00:00
Menn Finale	18:30:00

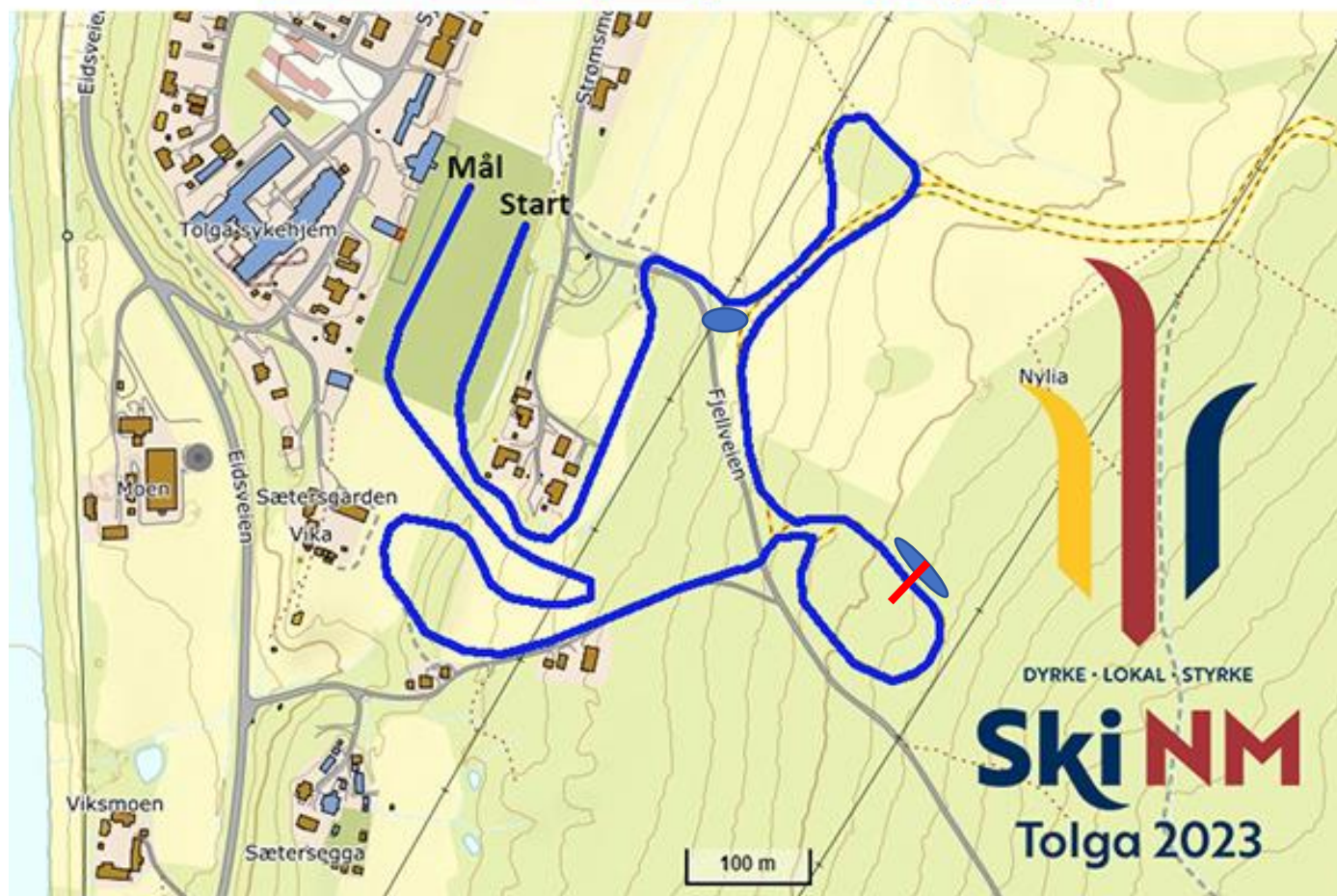
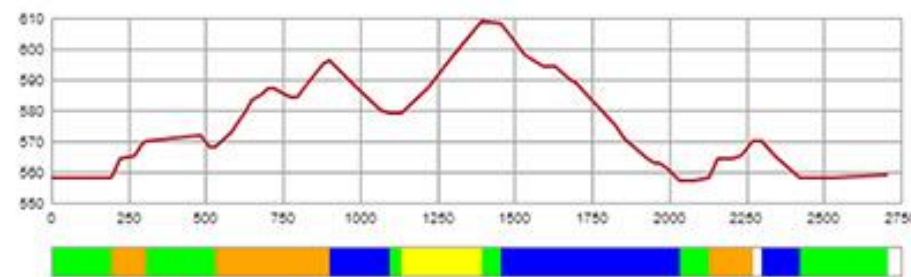


## Teamsprint

- De to beste lagene i hvert kvalifiseringsheat går direkte videre til finalen
- 11 beste tidene går videre på LL for kvinner
- 9 beste tidene går videre på LL for menn



Course length:	2,710m	Height difference (HD):	52m	Lowest point:	557m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	31m	Highest point:	609m
		Total climb (TC):	89m		



Onsdag og  
torsdag

● Coaching-sone

| Timing-punkt



DYRKE · LOKAL · STYRKE

**Ski NM**

Tolga 2023



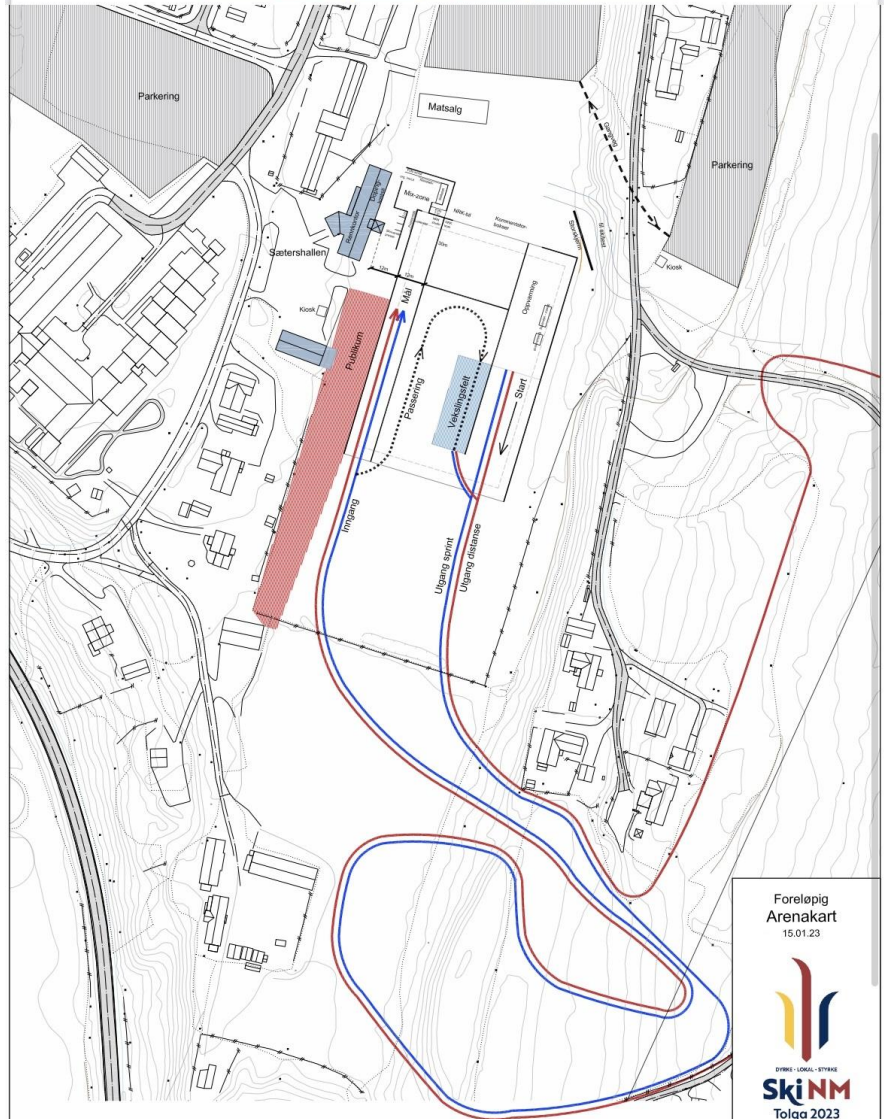
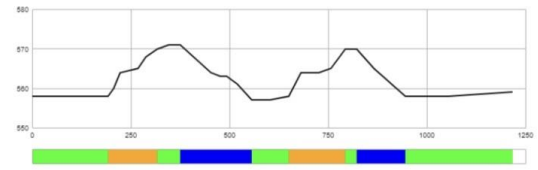
NORGES  
SKIFORBUND

DYRKE · LOKAL · STYRKE

**Ski NM**

Tolga 2023

Course length:	1,217m	Height difference (HD):	14m	Lowest point:	557m
Course category:		Maximum climb (MC):	12m	Highest point:	571m
		Total climb (TC):	27m		



Forelig  
Arenakart  
15.01.23



DYRKE · LOKAL · STYRKE  
**Ski NM**  
Tolga 2023

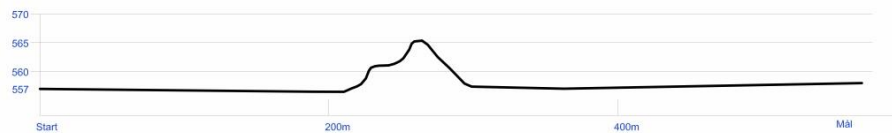
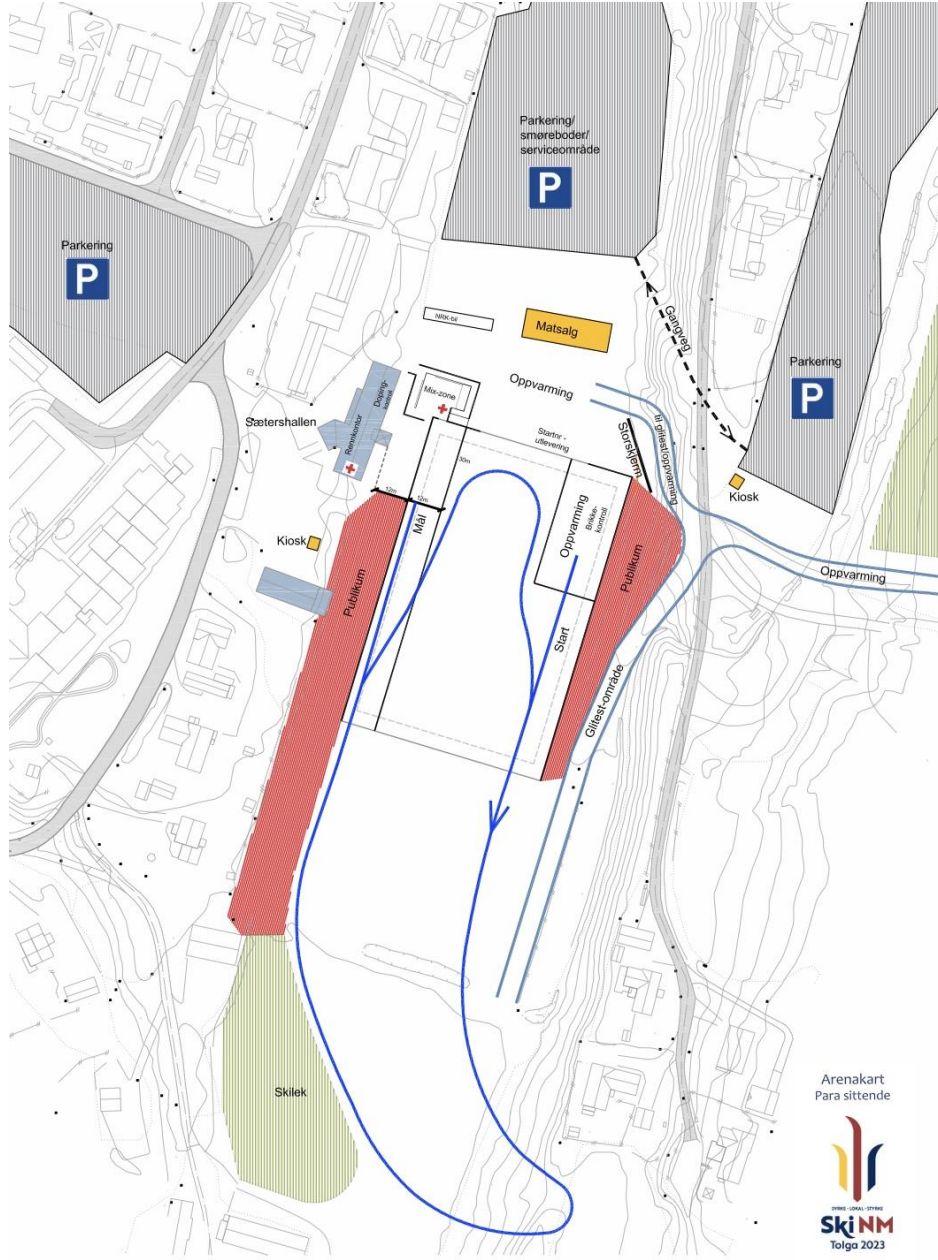




DYRKE · LOKAL · STYRKE

# Ski NM

## Tolga 2023





### Torsdag 30.03.23:

10:00	Para 7,5 km sittende (12 runder) (ikke NM)
11:00	5 km klassisk individuellstart kvinner og 5 km para stående
13:30	10 km klassisk individuellstart menn
16:40	Kombinert kvinner 2,5 km F
16:58	Kombinert menn 5 km F

### Fredag 31.03.23:

10:00	30 km klassisk individuellstart kvinner
12:45	50 km klassisk individuellstart menn
	Konge pokal på 30 og 50 km

**Seremonier** Blomster seremoni og premieutdeling, etter den enkelte øvelse

Løyper åpne torsdag kl 0900 til 1055, og kl 1230 til 1325.

Stadion stengt fra kl 1000. Løyper åpner fra kl 1715.

Fredag kl 0900 til 0955, kl 1205 til 1240 og etter kl 1630



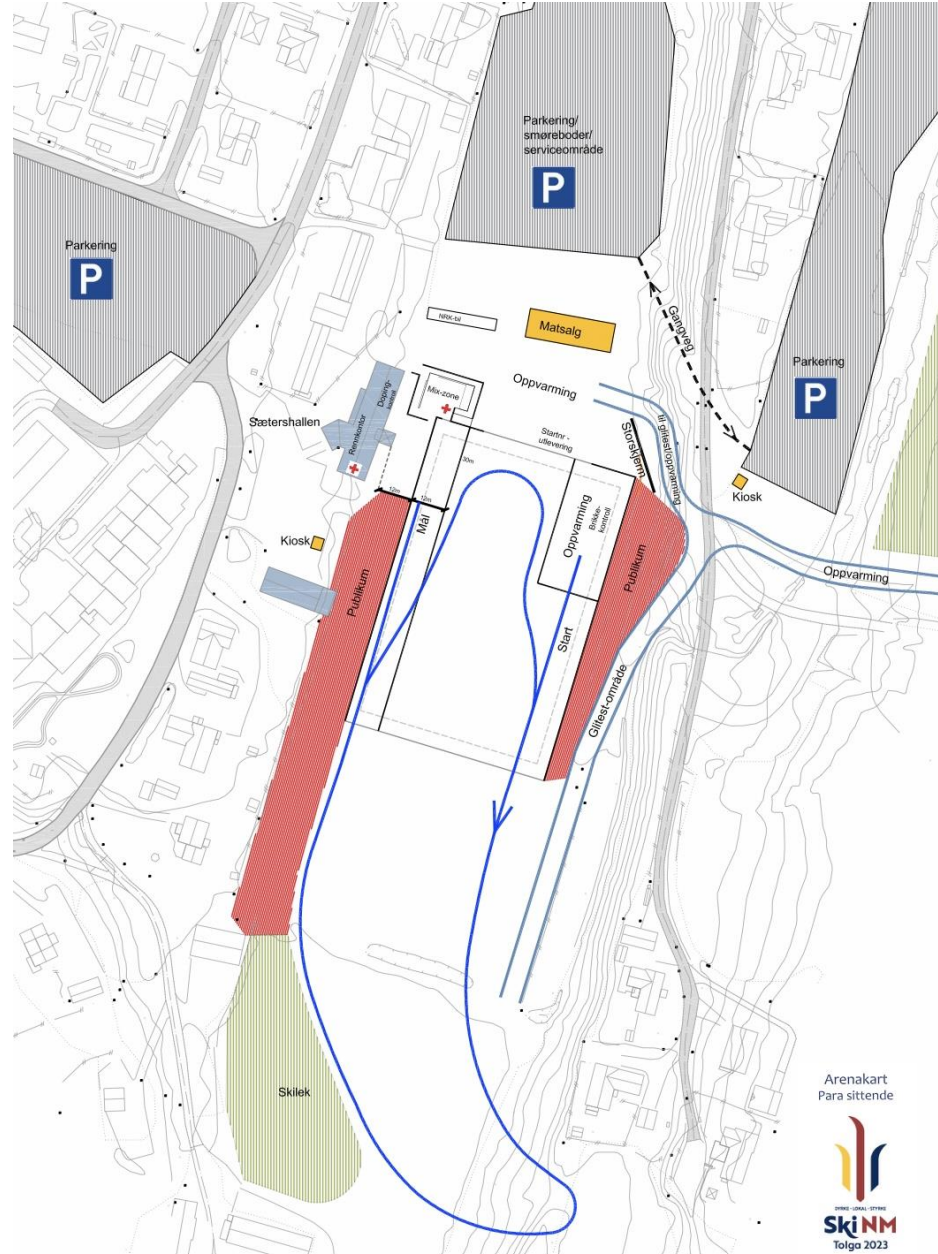
DYRKE · LOKAL · STYRKE

# Ski NM

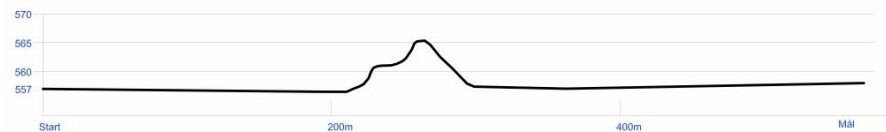
## Tolga 2023



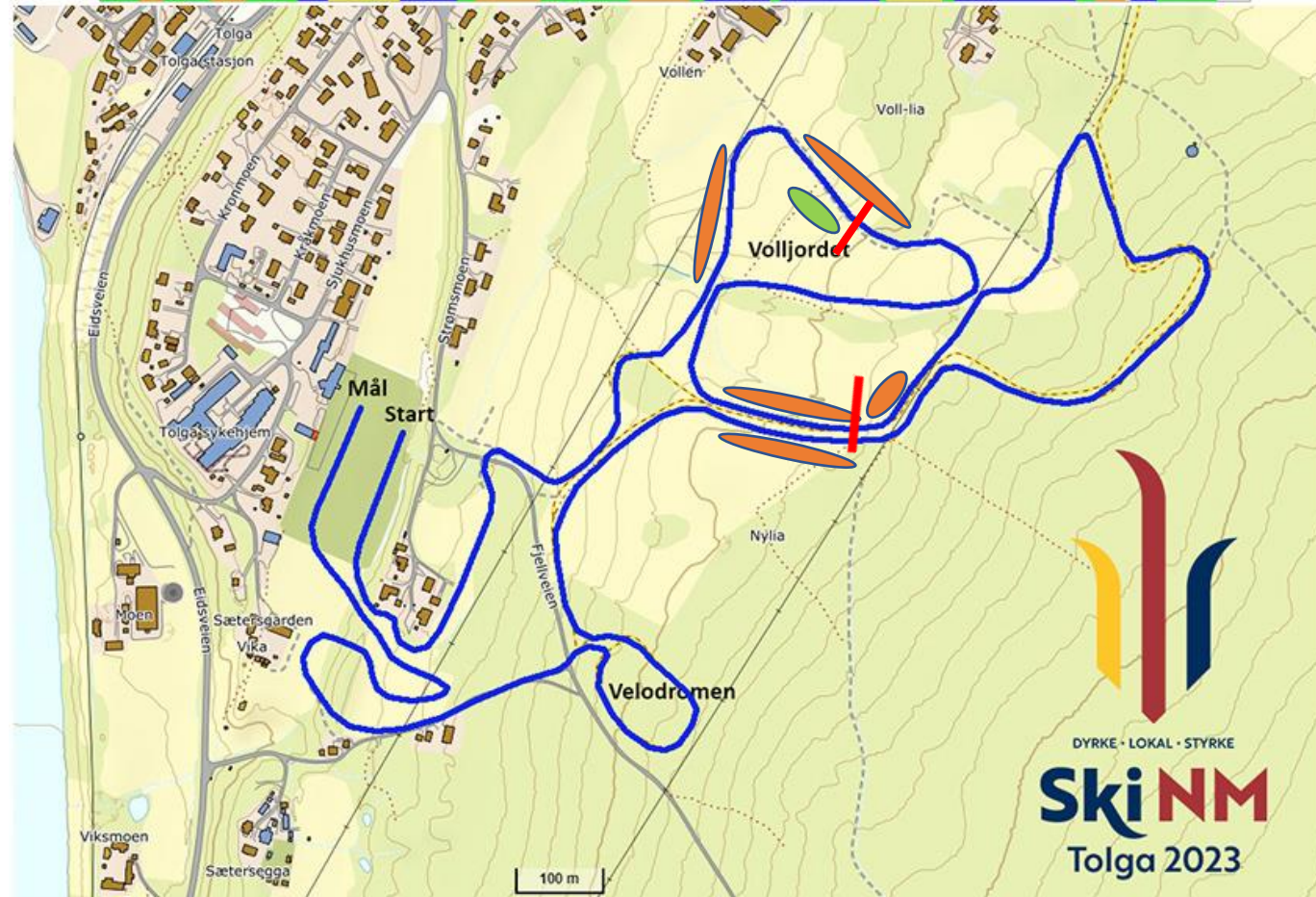
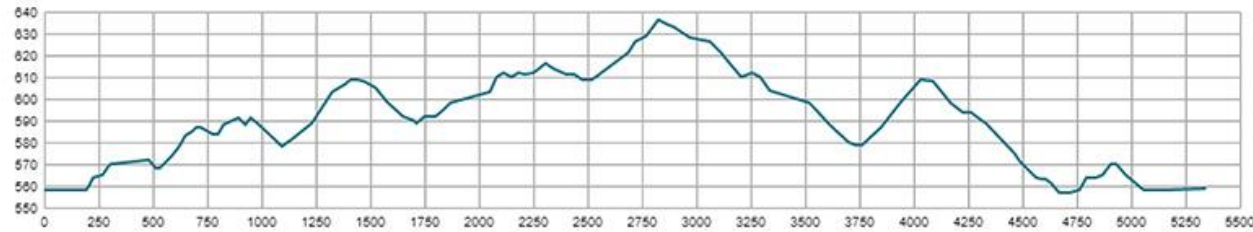
NORGES  
SKIFORBUND






Arenakart  
Para sittende



Course length:	5,344m	Height difference (HD):	79m	Lowest point:	557m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	31m	Highest point:	636m
		Total climb (TC):	177m		



Torsdag

-  No coaching
-  Teknisk-sone
-  Timing-punkt



DYRKE · LOKAL · STYRKE

**Ski NM**

Tolga 2023



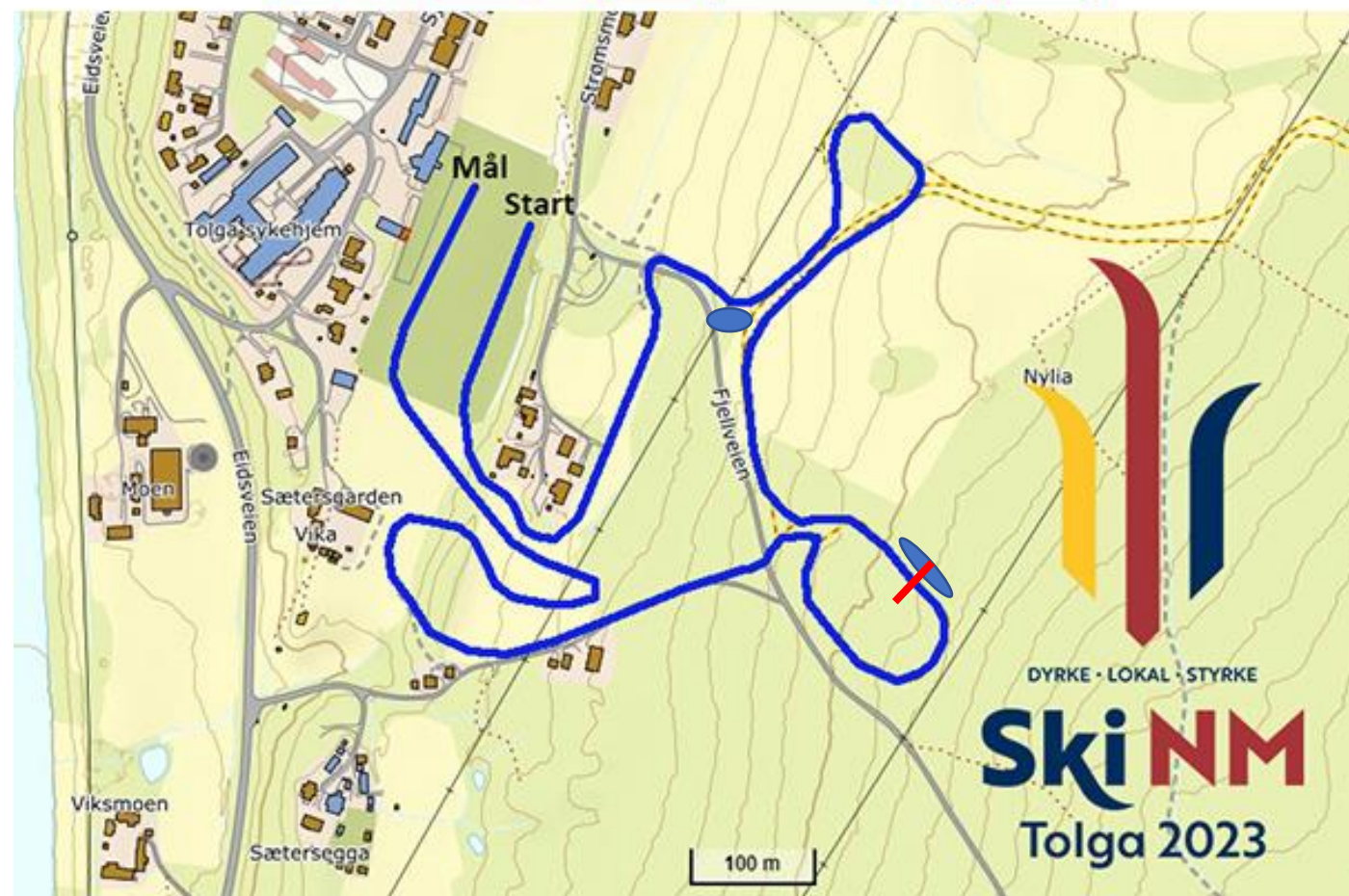
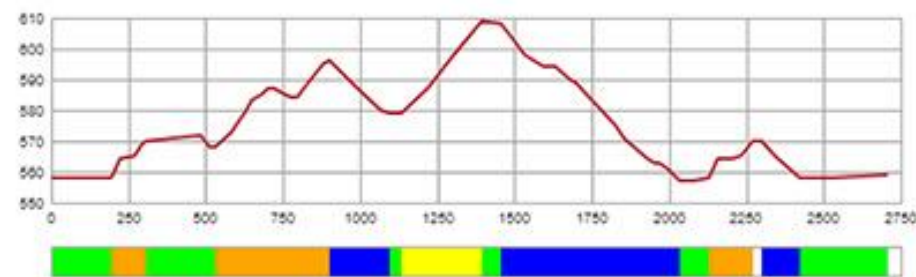
NORGES  
SKIFORBUND



DYRKE · LOKAL · STYRKE

**Ski NM**  
Tolga 2023

Course length:	2,710m	Height difference (HD):	52m	Lowest point:	557m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	31m	Highest point:	609m
		Total climb (TC):	89m		



Onsdag og  
torsdag

- Coaching-sone
- | Timing-punkt



DYRKE · LOKAL · STYRKE

**Ski NM**

Tolga 2023



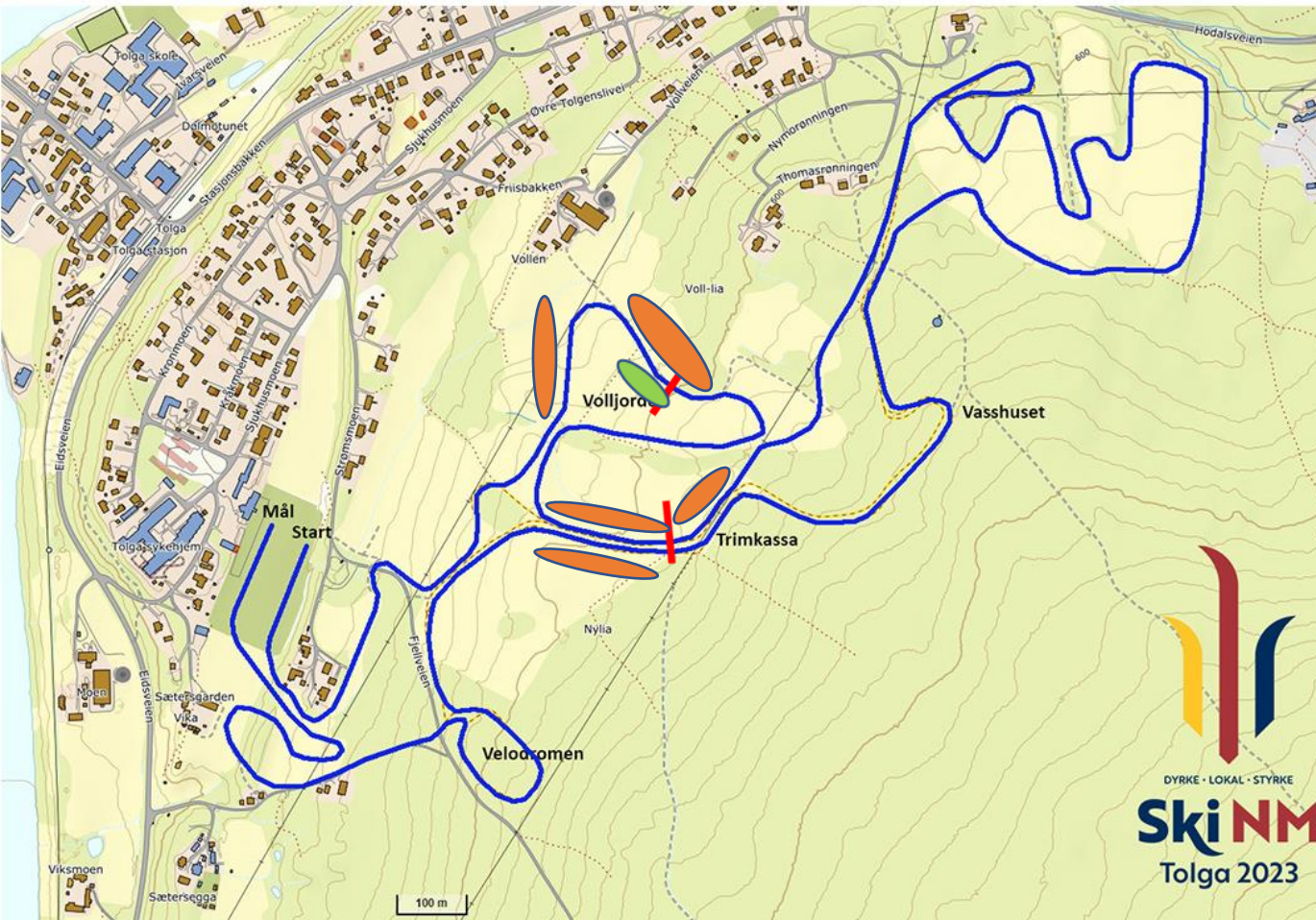
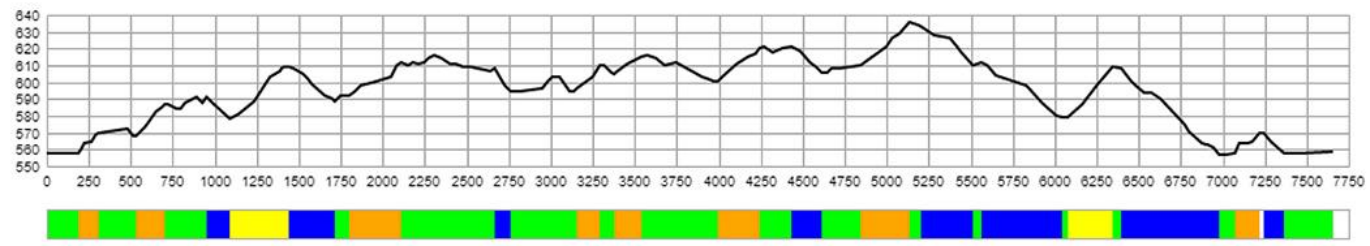
NORGES  
SKIFORBUND

DYRKE · LOKAL · STYRKE




**Ski NM**

Tolga 2023

Course length:	7,654m	Height difference (HD):	79m	Lowest point:	557m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	31m	Highest point:	636m
		Total climb (TC):	240m		



Fredag, 7,5km

-  No coaching
-  Teknisk-sone
-  Timing-punkt



DYRKE · LOKAL · STYRKE

# Ski NM

## Tolga 2023



NORGES  
SKIFORBUND



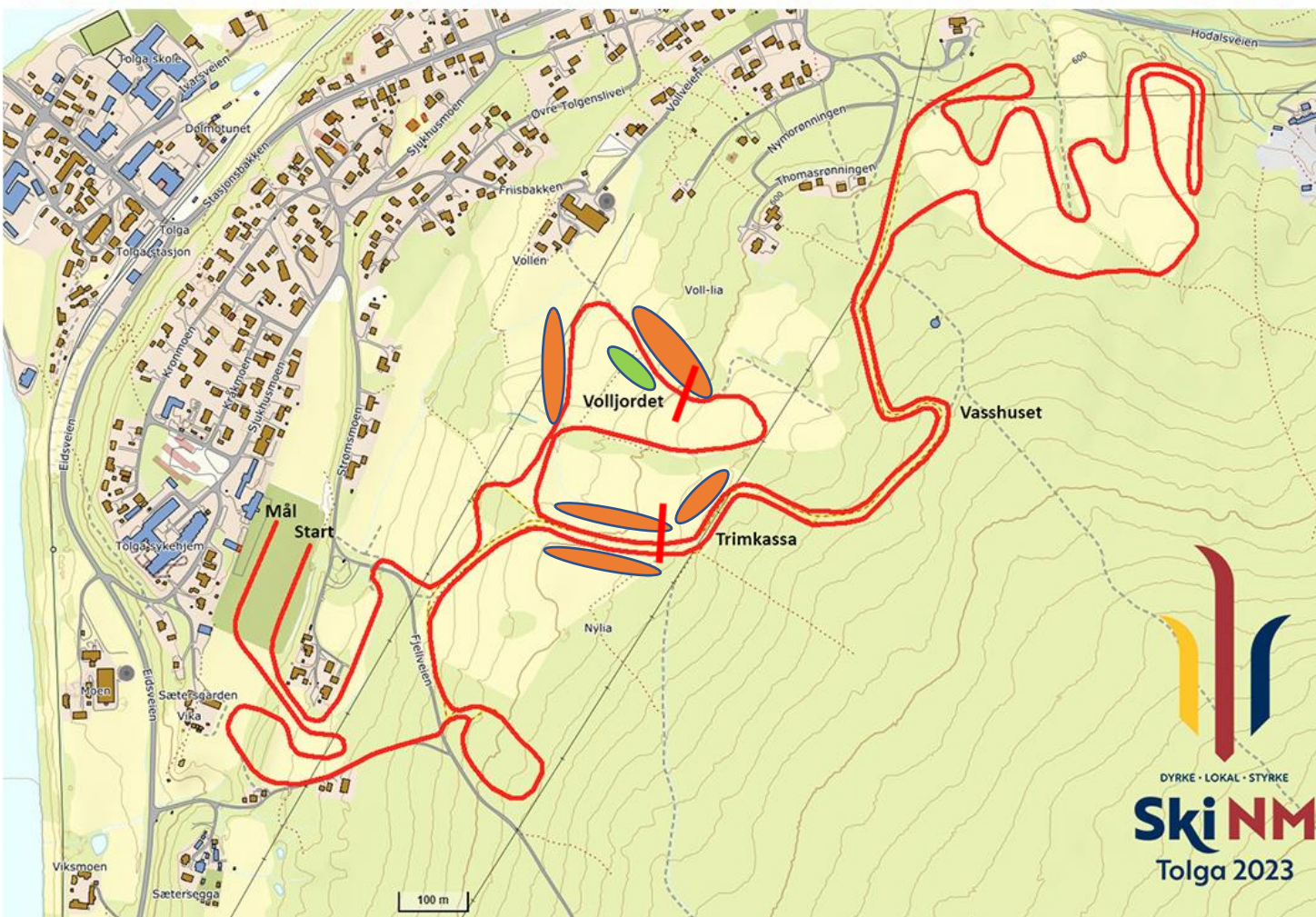
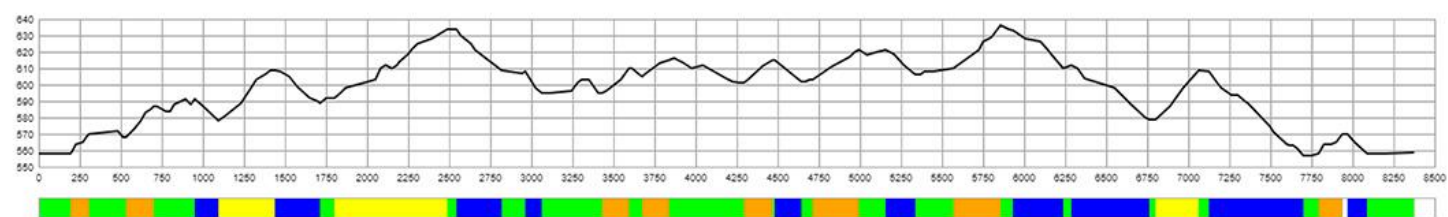
DYRKE · LOKAL · STYRKE




### Ski NM

#### Tolga 2023



Course length:	8,377m	Height difference (HD):	79m	Lowest point:	557m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	44m	Highest point:	636m
		Total climb (TC):	270m		



-  No coaching
-  Teknikk-sone
-  Timing-punkt



DYRKE · LOKAL · STYRKE

# Ski NM

## Tolga 2023



NORGES  
SKIFORBUND



DYRKE · LOKAL · STYRKE

### Ski NM

#### Tolga 2023



# Informasjon fra rennledelse

- Utlevering av startnummer fra EN time før rennstart – telt ved inngang startområde
- Alle løpere skal gå med TO transpondere/brikker, EN privat (høyre fot) og EN som settes på av arrangør ved inngang startområde
- Evt leiebrikke (pris kr 100/dag) og tilbud om test av egen brikke på rennkontor
- Blomsterseremoni umiddelbart etter siste målgang
- Premieseremoni ca 30 min etter siste målgang
- Deltakerpremier hentes ved matteltet
- Rennkontor åpent– ons 10 – 20, tor/fre 08 – 18
- Inn- og utlevering av klær
- Løypene stenges hver dag kl 20
- Strykning sendes til [astrid.moen61@gmail.com](mailto:astrid.moen61@gmail.com)



# Informasjon fra rennledelse

- Radiokanaler, arrangør brukere følgende
  - Jury nett (lukket nett)
  - Arrangør sikring 1-4
- Alle lag kan ha maks. en lagleder inne i startområdet under sprintstafetten. Ingen lagledere inne i vekslingssona.
- Ikke innlevert brikke faktureres med 800 kr i etterkant.
- WhatsApp – brukes for raske meldinger
- **Løypene stenges 5 min. før start for alle renn**

# Preparering

Løypa prepareres hver renndag kl 0500



# Informasjon fra TD



- Respekter og følg funksjonærenes anvisninger
- Viktig at tidskjema følges hver renndag
- All skigåing skal følge løpsretning
- NB! Tenk på å gjøre vekslingen riktig, reglementert i sprintstafetten



Lykke til med NM 😊

