



Informasjon NM jr Stafett

Equinor NM junior
Søndag 16. mars 2025

Program søndag 16/3

06:30 Smøreområdet åpent

07:30 Rennkontor åpent

08:30 Konkurranseløyper åpne for trening

09:25 Konkurranseløyper **stengt** for trening

09:30 Start Stafett Menn 4x5 km

(Ca. 10:50 Premieutdeling)

10:30 Konkurranseløyper åpne for trening (etter løypepatrulje)

11:10 Konkurranseløyper **stengt** for trening

11:15 Start Stafett Kvinner 4x3,75 km

(Ca. 12:15 Premieutdeling)

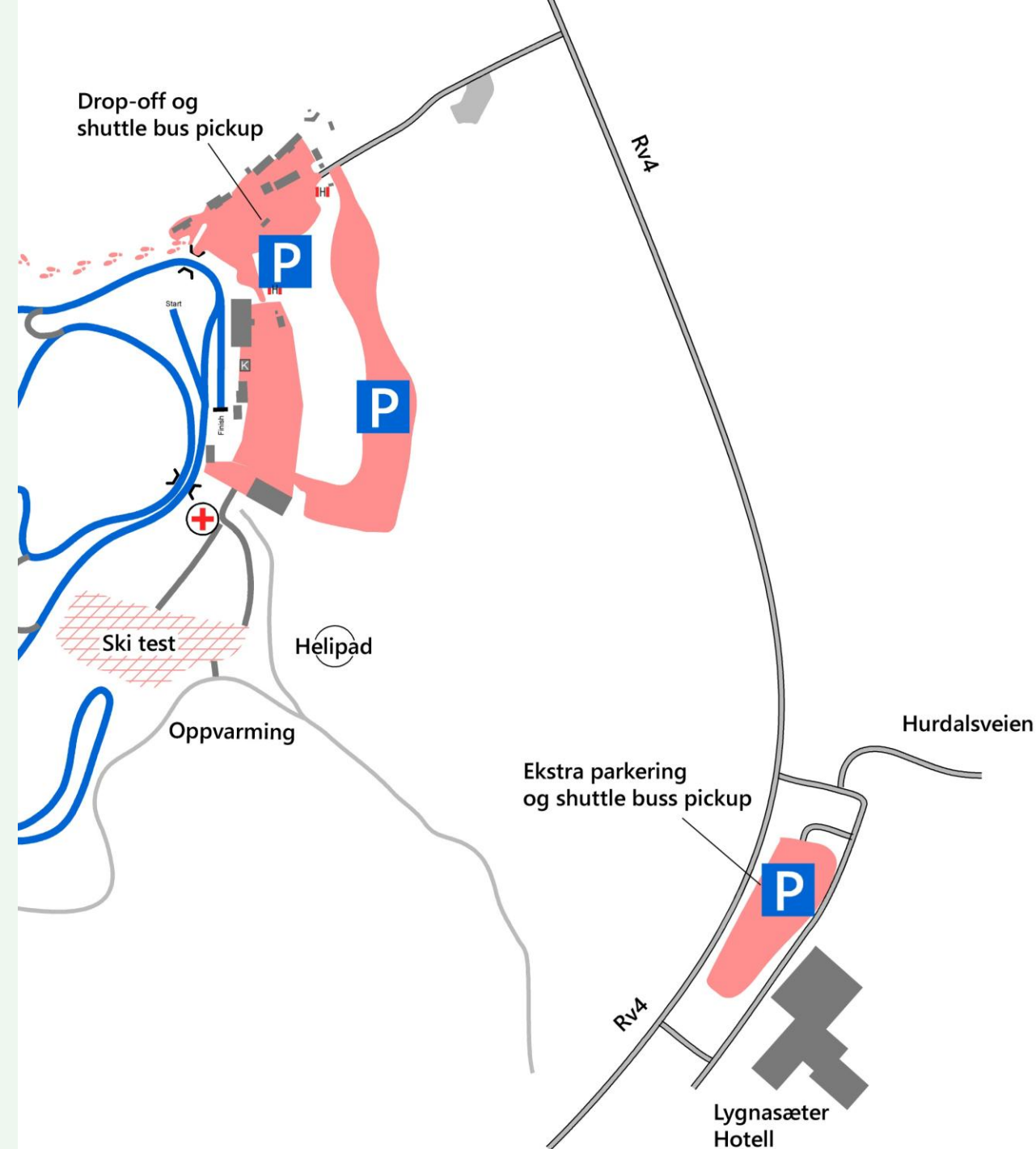
Endringer ved sykdom

- Lagoppstilling registreres av skikretsene. Bruk tilsendt lenke fra EQtiming. Frist for registrering av lagoppstilling er kl. 18.00 lørdag.
- Innsetting av reserver søndag morgen pga. "force majeure" (sykdom, skader el.l.), meldes til rennkontoret **senest 90 minutter før start**. Kretsens lagleder er ansvarlig for dette. Endringene leveres på rennkontoret eller sendes til: rennkontor@lygna-skisenter.no
 - Det er kun tillatt å gjøre 2 omrokninger av lag ved sykdom.

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.

PARKERING SØNDAG

- Søndag kommer parkeringsplassen ved skistadion til å bli full. Vi oppmuntrer til samkjøring så langt det lar seg gjøre.
- Når parkeringen blir full lar vi alle komme inn på parkeringen ved arena for å slippe av passasjerer og bagasje. Sjåføren vil bli bedt om å kjøre til ekstraparkeringen i nærheten av Lygnasæter Hotell. Se kart. Veien hit vil bli skiltet.
- Fra ekstraparkeringen går det løpende shuttle-busser frem og tilbake som vil frakte sjåførene.
- Om du står på parkeringen og det ikke skulle komme transport, ring 905 53 442
- Pick-up for transport tilbake til parkeringen vil være fra samme sted som dere blir satt av (ved den store skyteskiven som står på det nedre parkeringsområdet)



Startnummer og brikker

- Startnummer
 - Hentes ut kretsvis fra rennkontor. Det benyttes leggnummer på siste etappe i stafetten. Leggnummer festes på utsiden av venstre legg.
- Brikker
 - Løpere benytter samme brikke som tidligere dager.
 - Brikkesjekk ved inngang til startområdet/vekslingsfelt gjennom nordre kulvert. IKKE SAMME STED SOM TIDLIGERE DAGER, se neste side for info.
 - Brikkesjekk kan også gjøres på rennkontoret.
- Husk tilbakelevering av leiebrikker etter rennet
- Ødelagte eller ikke leverte startnummer faktureres løpers klubb – kr 800,-

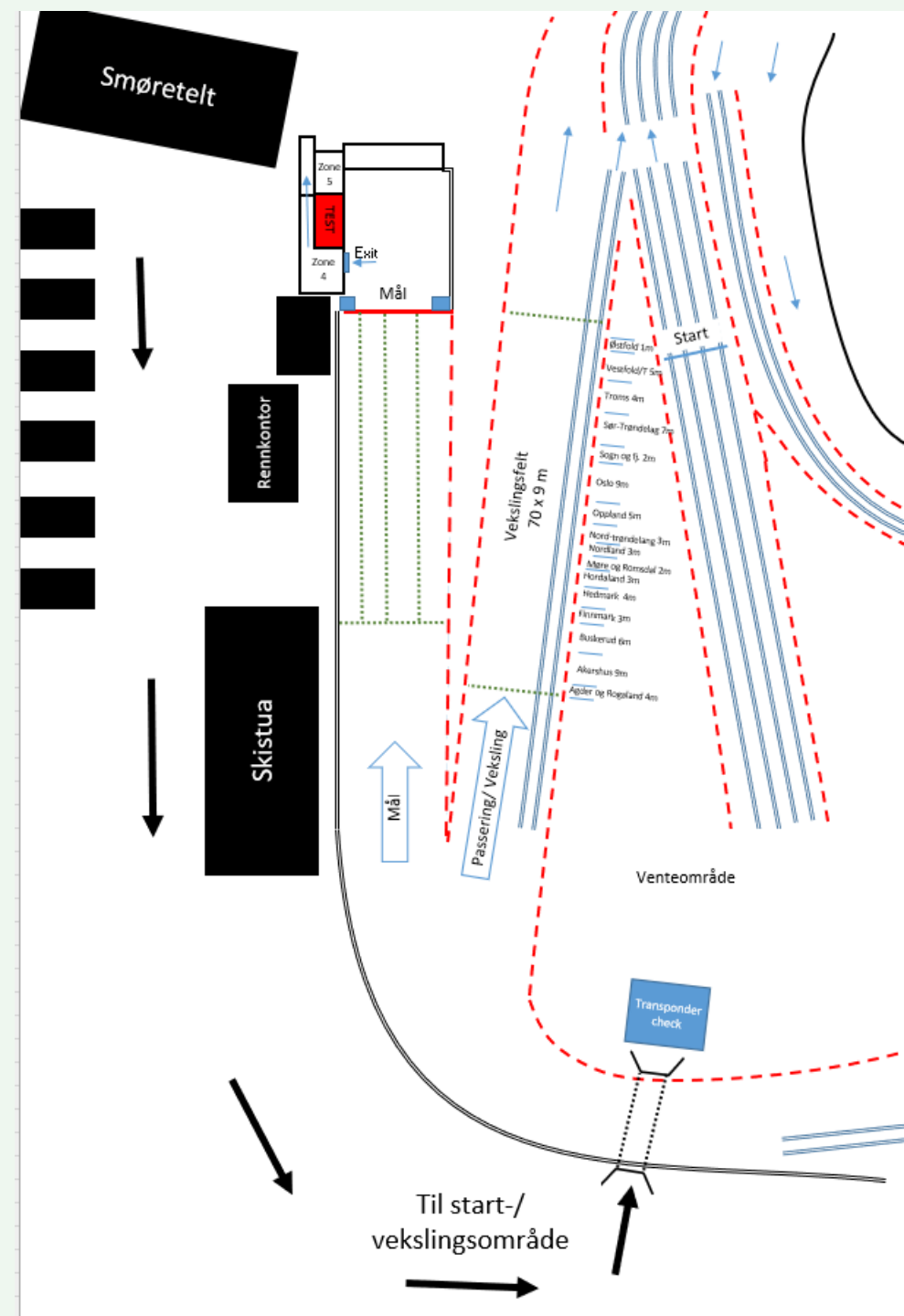
Etappevis startnummer:

Etappe	Kvinner	Menn
1. etappe	VVS-eksperten/ SpareBank 1- rød	VVS-eksperten/ SpareBank 1- rød
2. etappe	VVS-eksperten/ SpareBank 1- grønn	VVS-eksperten/ SpareBank 1- grønn
3. etappe	VVS-eksperten/ SpareBank 1- orange	VVS-eksperten/ SpareBank 1- orange
4. etappe	Sparebank 1 + leggnummer på venstre legg.	Lygnasæter + leggnummer på venstre legg.

OBS: Ny stadionlayout og inngang til start!

Stadion 16/3

- Brikkesjekk gjennomføres ved inngangen til klargjøringsområdet etter den nordre tunnelen inn til stadion. Løperne bes om å møte i god tid og holde startnummeret synlig når de kommer til kontrollen. Alle løpere må sjekke brikke før start/veksling
- Inntil 1 støttepersonale pr krets i start-/vekslingsområdet
- 4 startspor
- Vekslingsfelt: 70 meter. Hver krets har sin merkede bås, alfabetisk
- 4 korridorer til mål
- Inntil 1 støttepersonale pr krets i målområdet



Løyper 16/3 Stafett Menn

- 1. etappe K: **2 x 2,5 km Red**
- 2. etappe K: **2 x 2,5 km Red**
- 3. etappe F: **5 km Blue**
- 4. etappe F: **5 km Blue**

Klassisketapper:

4 startspor

3 spor første 1 000 meter

2 spor resten av løypa

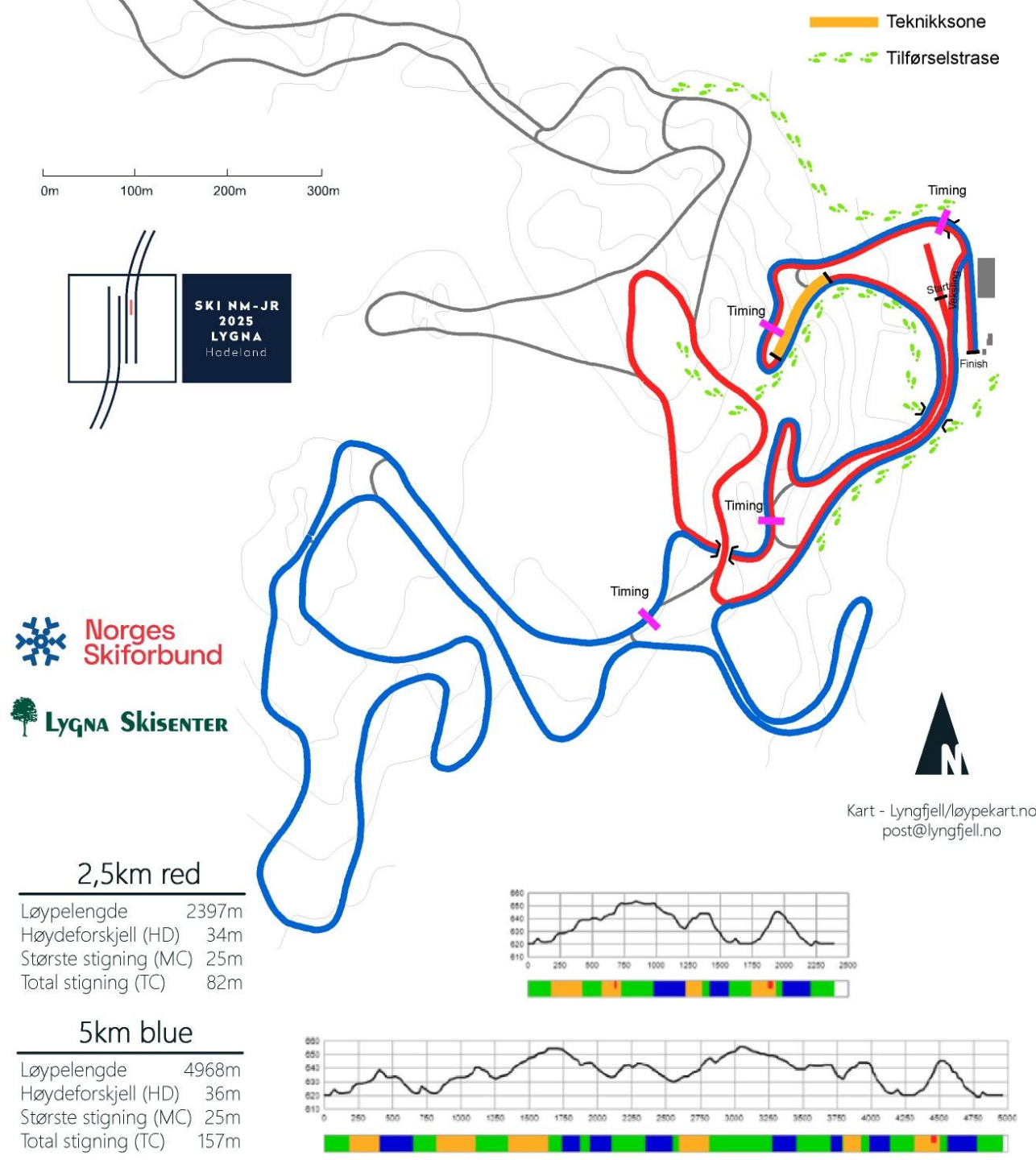
Svingteknikkzone merket med v-boards

V-boards skiller mellom klassisk og fristilstrase der disse går samlet. Der det kun er satt granbar som skille er det lov å gå i «fristilstraseen» på klassisketappene for å passere andre løpere.

Arrangør har nøytral stavservice på stadion.

Løypene prepareres fra 18.30 lørdag.

Last ned høyoppløselige kart på [hjemmesiden](https://hjemmesiden.no)



Løyper 16/3 Stafett Kvinner

- 1. etappe K: **3,75 km Red**
- 2. etappe K: **3,75 km Red**
- 3. etappe F: **3,75 km Blue**
- 4. etappe F: **3,75 km Blue**

Klassisketapper:

4 startspor

3 spor første 800 meter

2 spor resten av løypa

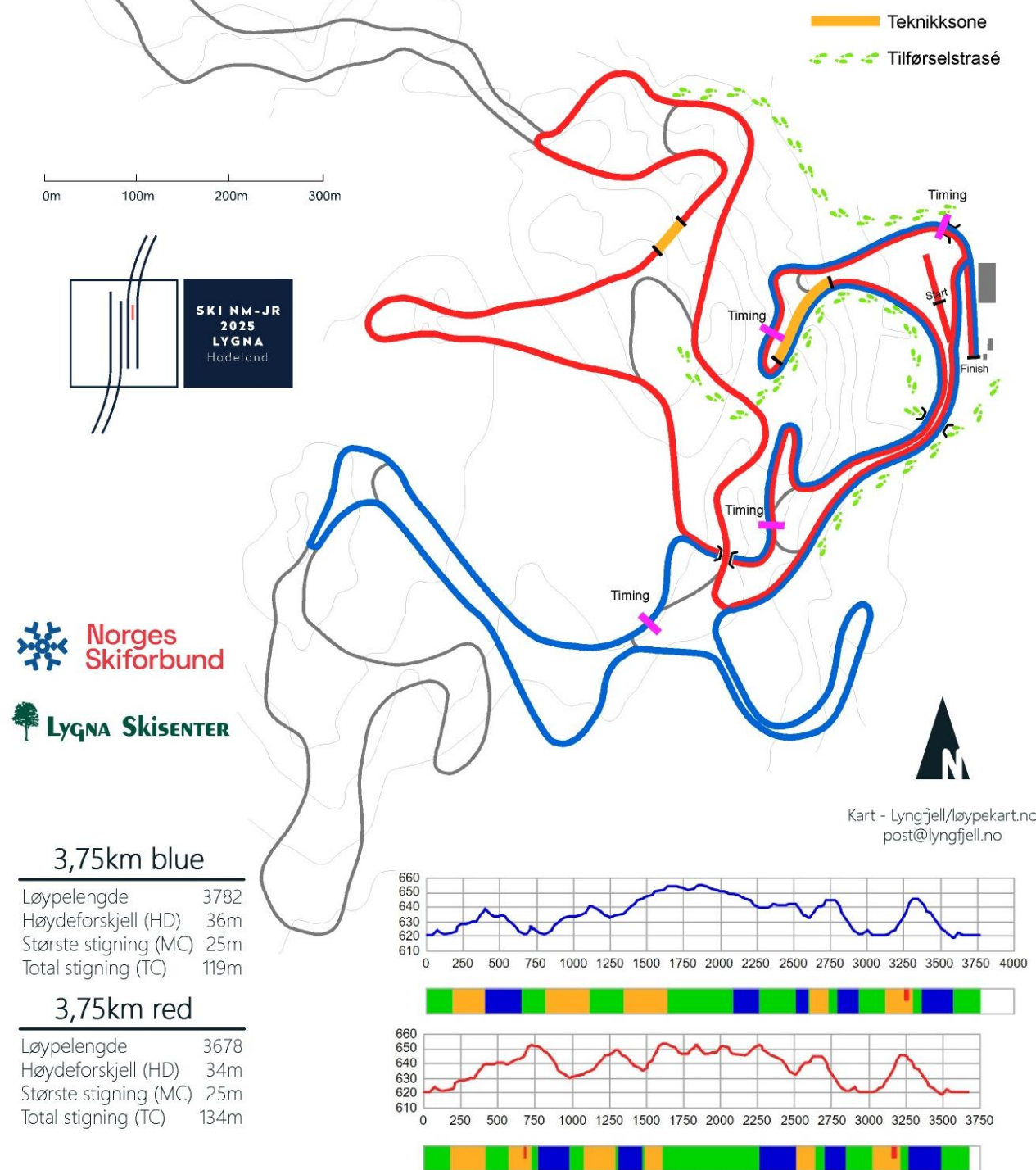
Svingteknikkzone merket med v-boards

V-boards skiller mellom klassisk og fristilstrase der disse går samlet. Der det kun er satt granbar som skille er det lov å gå i «fristilstraseen» på klassisketappene for å passere andre løpere.

Arrangør har nøytral stavservice på stadion.

Løypene prepareres fra 18.30 lørdag.

Last ned høyoppløselige kart på [hjemmesiden](https://www.hjemmesiden.no)



Skitest, 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 for både gli- og festetest, på samme måte og samme tidspunkt som konkurranseløypene.
- Oppvarming kan gjøres i skitestområdet og i turløyper sør for stadion.



Fluortesting

- **VIKTIG:** Utøver er ansvarlig for å merke ski med startnummer og etappennummer før start. Skimerking skal sitte foran på skia.
- Etter veksling plukkes løpere ut for fluortest i vekslingsfeltet
- Etter målgang siste etappe skal utøvere plassere skiene i Zone 4 for fluortest.
- Etter fluortesten er ferdig kan skiene plukkes opp i Zone 5.

