



Lagledermøte

Equinor NM junior
14-16. mars 2025

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
- Troms
- Vestfold og Telemark
- Østfold

Presentasjon av arrangør

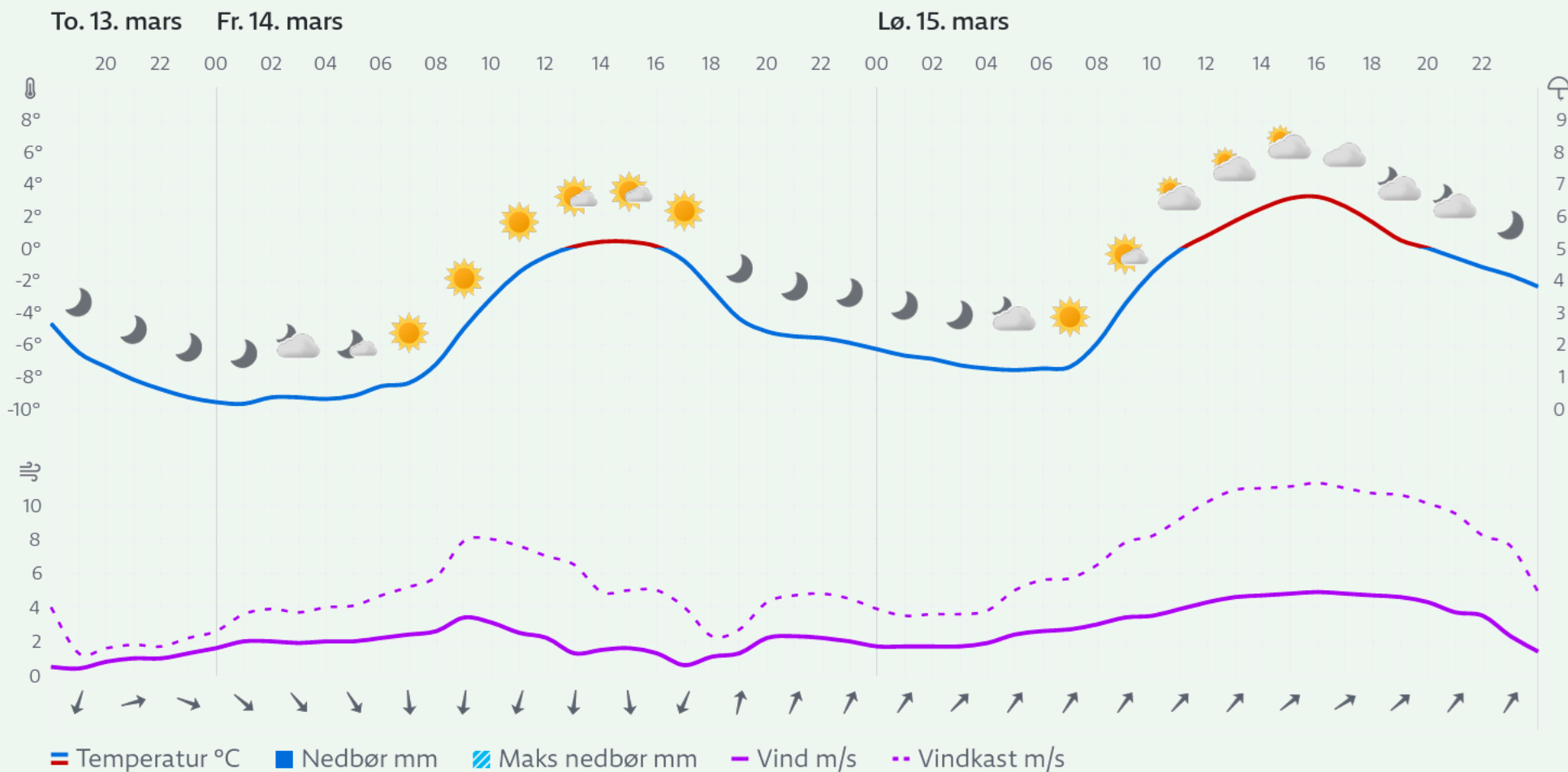
- Leder av arrangementskomiteen: Terje Nilsen, 975 79 691
- Rennleder: Hans Jørgen Kvåle, 41 92 91 99, hansjorgen@lygna-skisenter.no
- Rennsekretær: Svanhild Hulbak, rennkontor@lygna-skisenter.no
- Løypesjef: Morten Fosse
- Stadionsjef: Gudbrand Tingelstad
- Service- og smøreområde: Terje Sørbråten, 918 21 034 terje@tsblikk.no

Presentasjon av jury

- TD: Geir Colbjørnsen
- Ass. TD: Anders Hermansson
- Rennleder: Hans Jørgen Kvåle
- Utstyrskontrollør: Sindre Torbergsen

Værmelding

Meteogram 13. mars kl. 18:00 – 16. mars kl. 00:00



[Link yr.no](https://link.yr.no)

Startlister og seeding

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

Fristil - Fredag :

- Seedes etter FIS-punkter i grupper på maks 45 løpere. Den beste gruppa trekkes sist i klassen.
- 15 sek. startintervall

Klassisk - Lørdag:

- Seedes etter FIS-punkter i grupper på maks 45 løpere. Den beste gruppa trekkes sist i klassen.
- 15 sek. startintervall

Stafett– Søndag:

- Seeding etter fjorårets NM jr stafett
- Alle kretsers 1. lag seedes først etter fjorårets beste resultat
- Deretter alle kretsers 2. lag, seedet etter fjorårets beste resultat
- Øvrige lag etter fjorårets NM jr stafett. Nye lag får høyere startnummer etter trekning.

Strykninger meldes innen kl 16.00 dagen før konkurransen på rennkantoret eller på e-post til rennkantor@lygna-skisenter.no

Program fredag 14/3

06:30 Smøreområdet åpent

08:00 Rennkontor åpent

08:30 Konkurranseløyper åpne for trening

09:25 Konkurranseløyper **stengt** for trening

09:30 Første start M17 10 km (F) 2x5km blue

(Ca. 10:50 Premieutdeling M17)

10:20 Første start M18 10 km (F) 2x5km blue

(Ca. 11:35 Premieutdeling M18)

11:00 Første start M19/20 20 km (F) 4x5km blue

(Ca. 13:05 Premieutdeling M19/20)

12:45 Konkurranseløyper åpne for trening (etter løypepatrulje)

13:25 Konkurranseløyper **stengt** for trening

13:30 Første start K17 5 km (F) 1x5km blue

(Ca. 14:30 Premieutdeling K17)

14:00 Første start K18 5 km (F) 1x5km blue

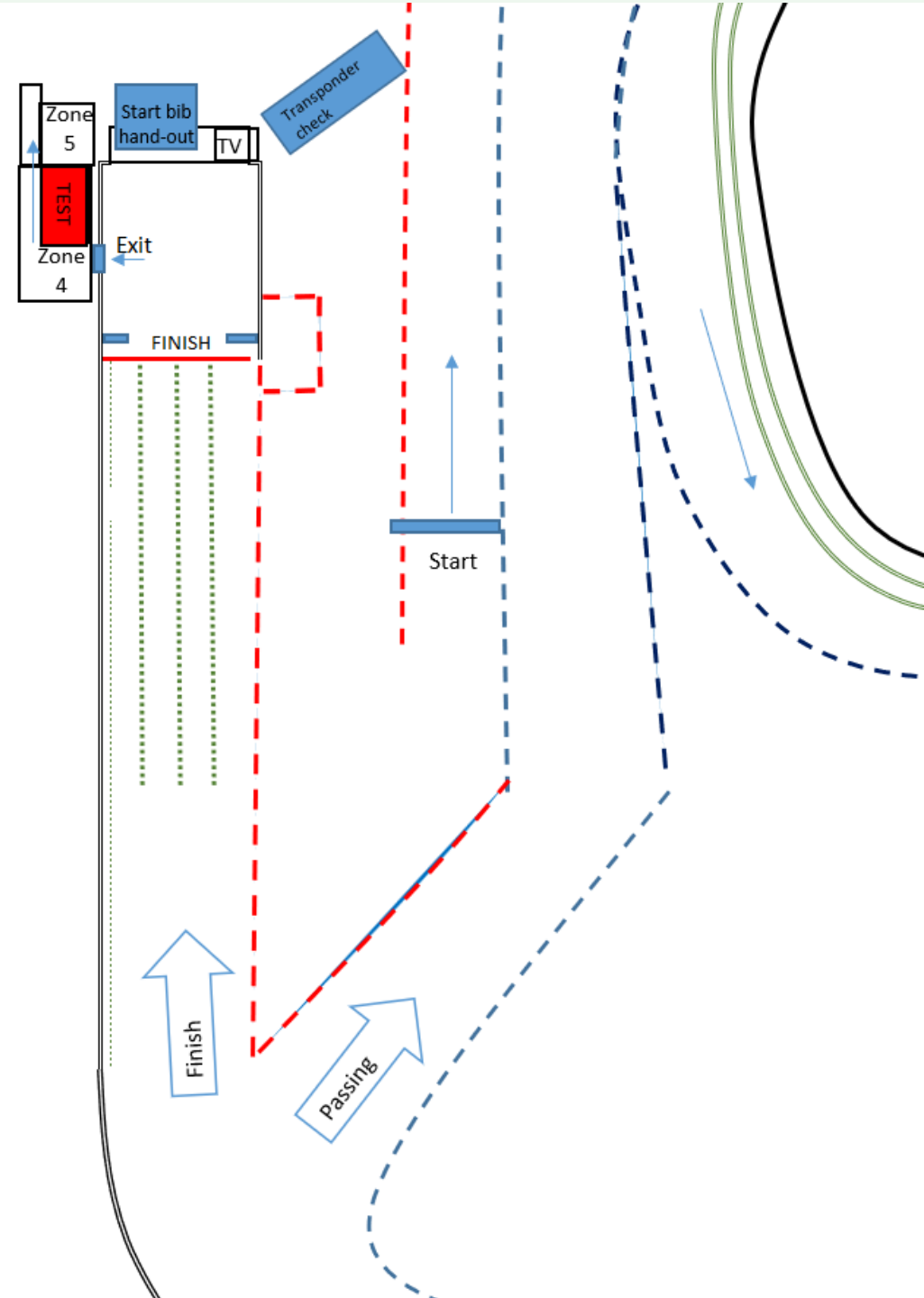
(Ca. 14:50 Premieutdeling K18)

14:20 Første start K19/20 15 km (F) 3x5km blue

(Ca. 15:55 Premieutdeling K19/20)

Stadion 14/3

- Startnummer hentes ved inngangen til start fra **60 minutter** før utøvers start.
- Ingen støttepersonell i startområdet
- 3 korridorer til mål
- Ingen støttepersonell i målområdet
- Ski-innlevering for fluortesting i Zone 4
- Ski-utlevering i Zone 5



Løyper 14/3

K17+K18 5km F - 1 x 5km blue

M17+M18 10km F - 2 x 5km blue

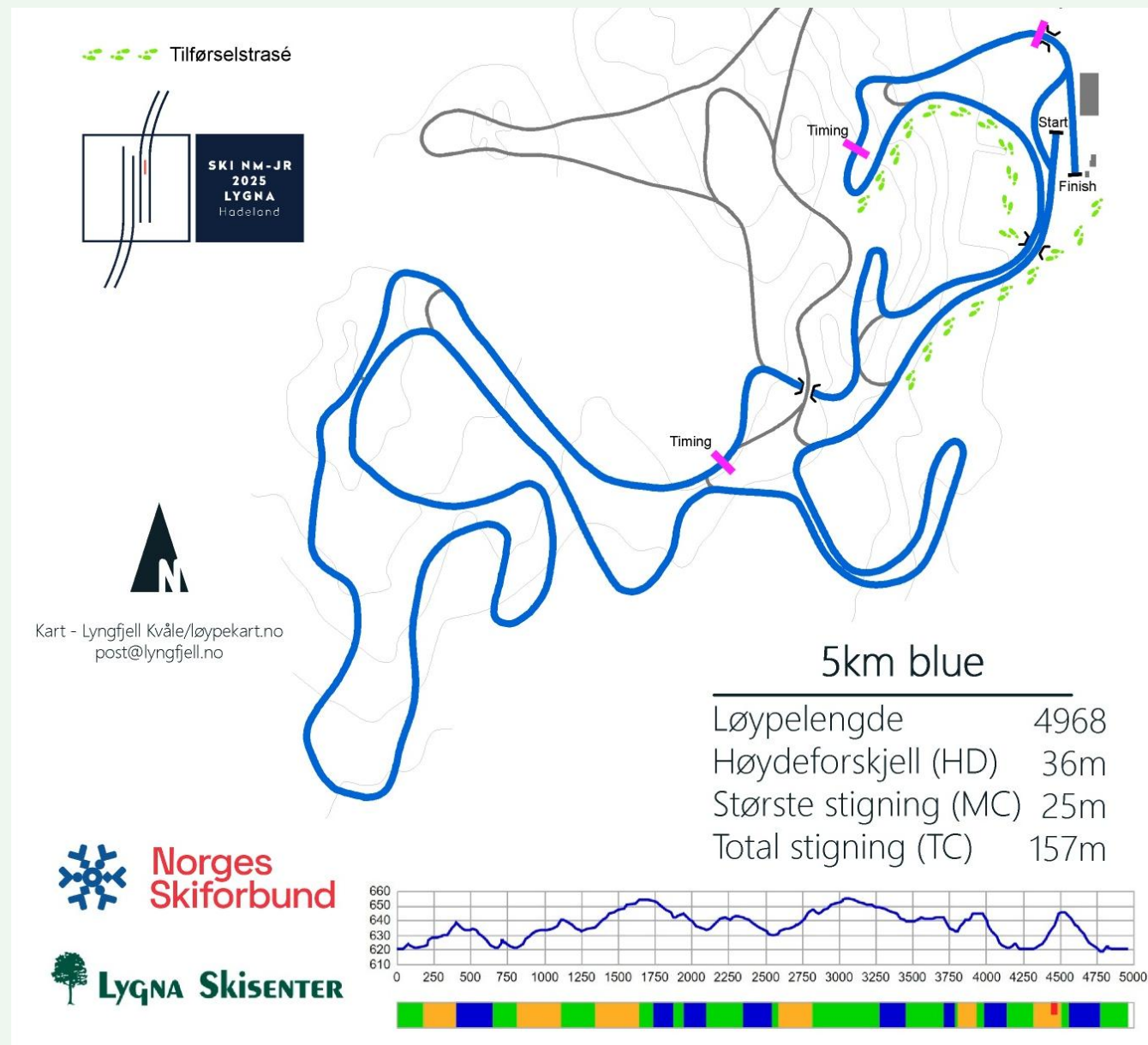
K19-20 15 km F - 3 x 5km blue

M19-20 20km F - 4 x 5km blue

No-coaching zone på stadion

Arrangør tilbyr løperdrikke på
arenapassering for M/K19-20 20/15 km

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



Program lørdag 15/3

06:30 Smøreområdet åpent

08:30 Rennkontor åpent

09:00 Konkurranseløyper åpne for trening

09:55 Konkurranseløyper **stengt** for trening

10:00 Første start M19-20 10 km (K) 2x5km black

(Ca. 11:35 Premieutdeling M19/20)

11:00 Første start M17 10 km (K) 2x5km black

(Ca. 12:25 Premieutdeling M17)

11:50 Første start M18 15 km (K) 3x5km black

(Ca. 13:20 Premieutdeling M18)

13:05 Konkurranseløyper åpne for trening (etter løypepatrulje)

13:40 Konkurranseløyper **stengt** for trening

13:45 Første start K19-20 5 km (K) 1x5km black

(Ca. 14:50 Premieutdeling K19/20)

14:15 Første start K17 7,5 km (K) 2x3,75km black

*(Ca. 15:25 Premieutdeling **K17**)*

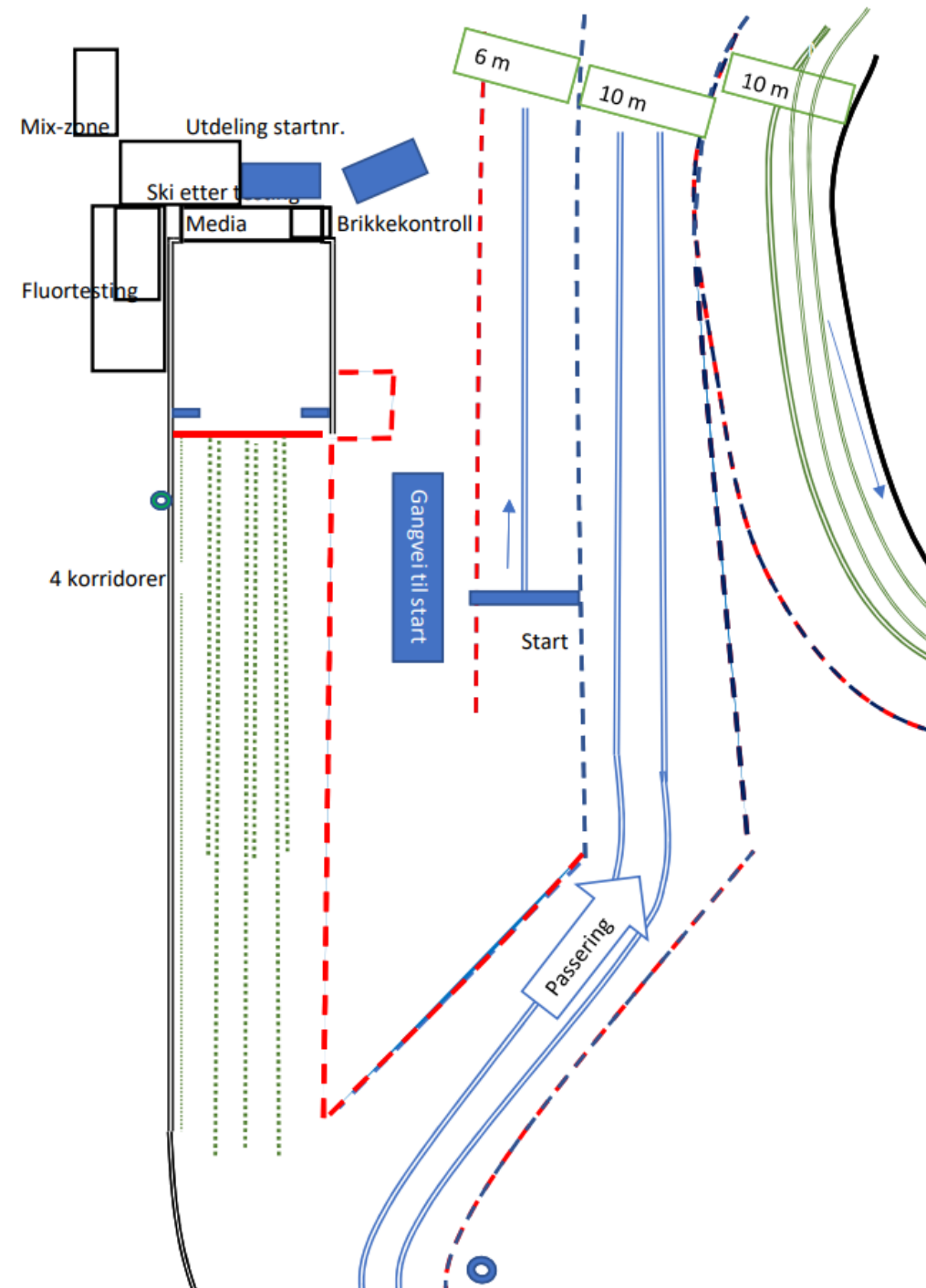
14:50 Første start K18 10 km (K) 2x5km black

*(Ca. 16:00 Premieutdeling **K18**)*

18:00 Frist for innlevering av lagoppstillinger stafett (hver krets/påmeldingsansvarlig mottar link)

Stadion 15/3

- Startnummer hentes ved inngangen til start fra **60 minutter** før utøvers 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 15/3

K19-20 5km K - 1 x 5km black

K18 10km K – 2 x 5km black

M17 10km K - 2 x 5km black

M19-20 10km K - 2 x 5 km black

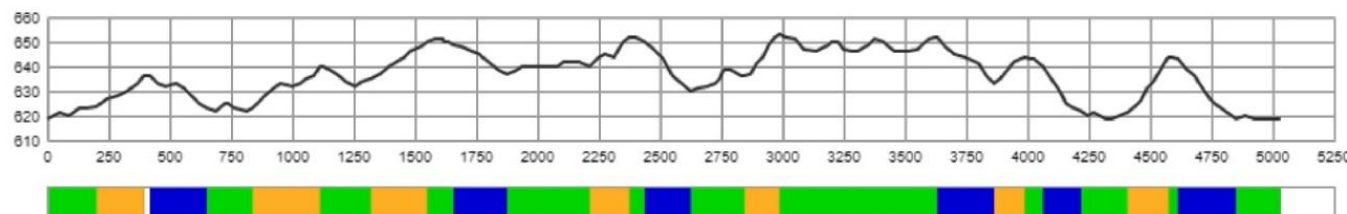
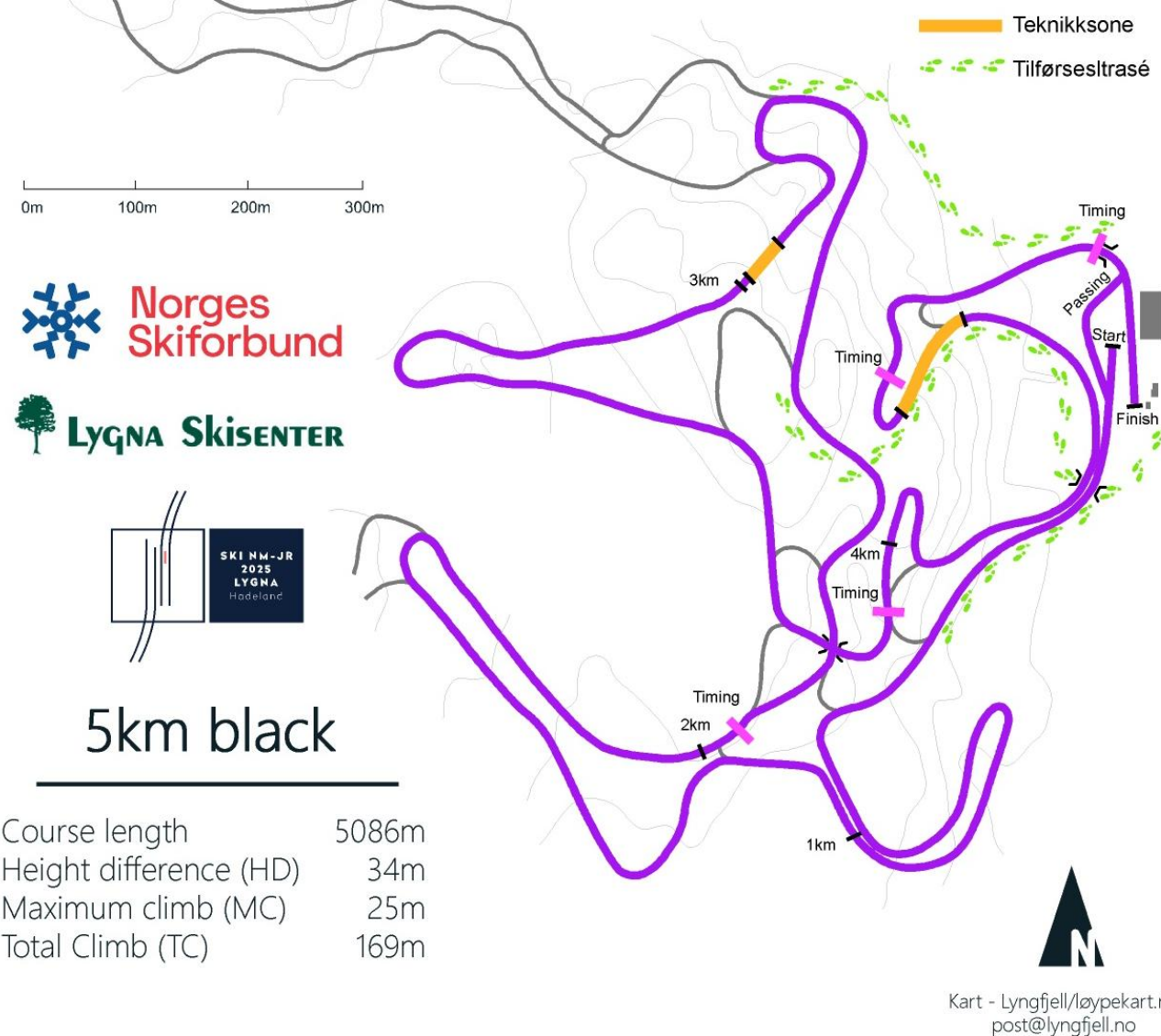
M18 15km K - 3 x 5km black

Svingteknikkzone merket med v-boards

No-coaching zone på stadion

Arrangør tilbyr løperdrikke på
arenapassering for M18 15 km

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



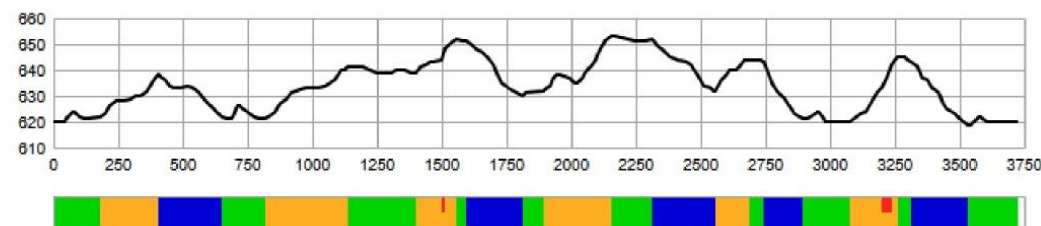
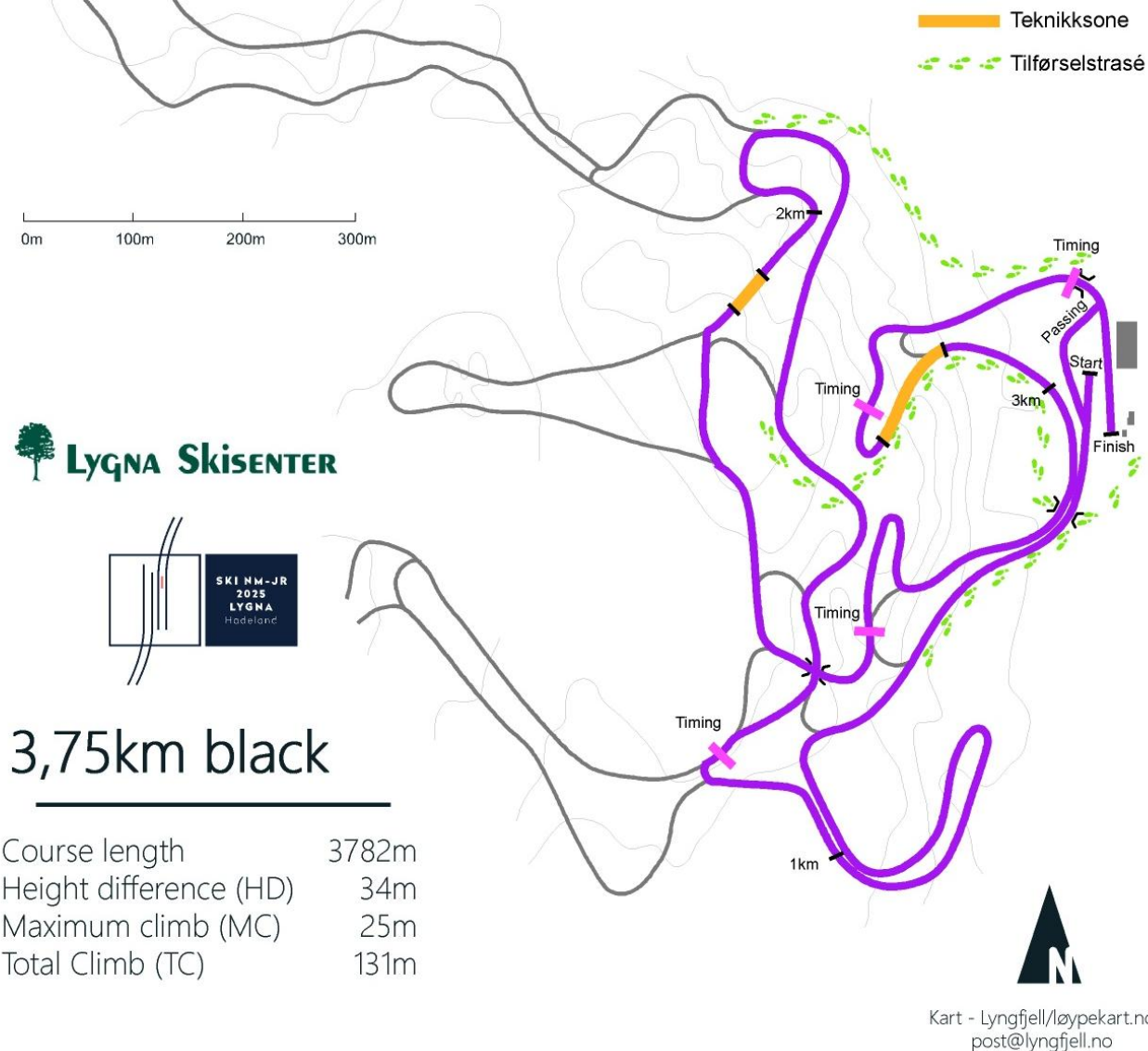
Løyper 15/3

K17 7,5 km K - 2 x 3,75km black

Svingteknikkzone merket med v-boards

No-coaching zone på stadion

Last ned
høyoppløselige kart
på [hjemmesiden](#)



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)

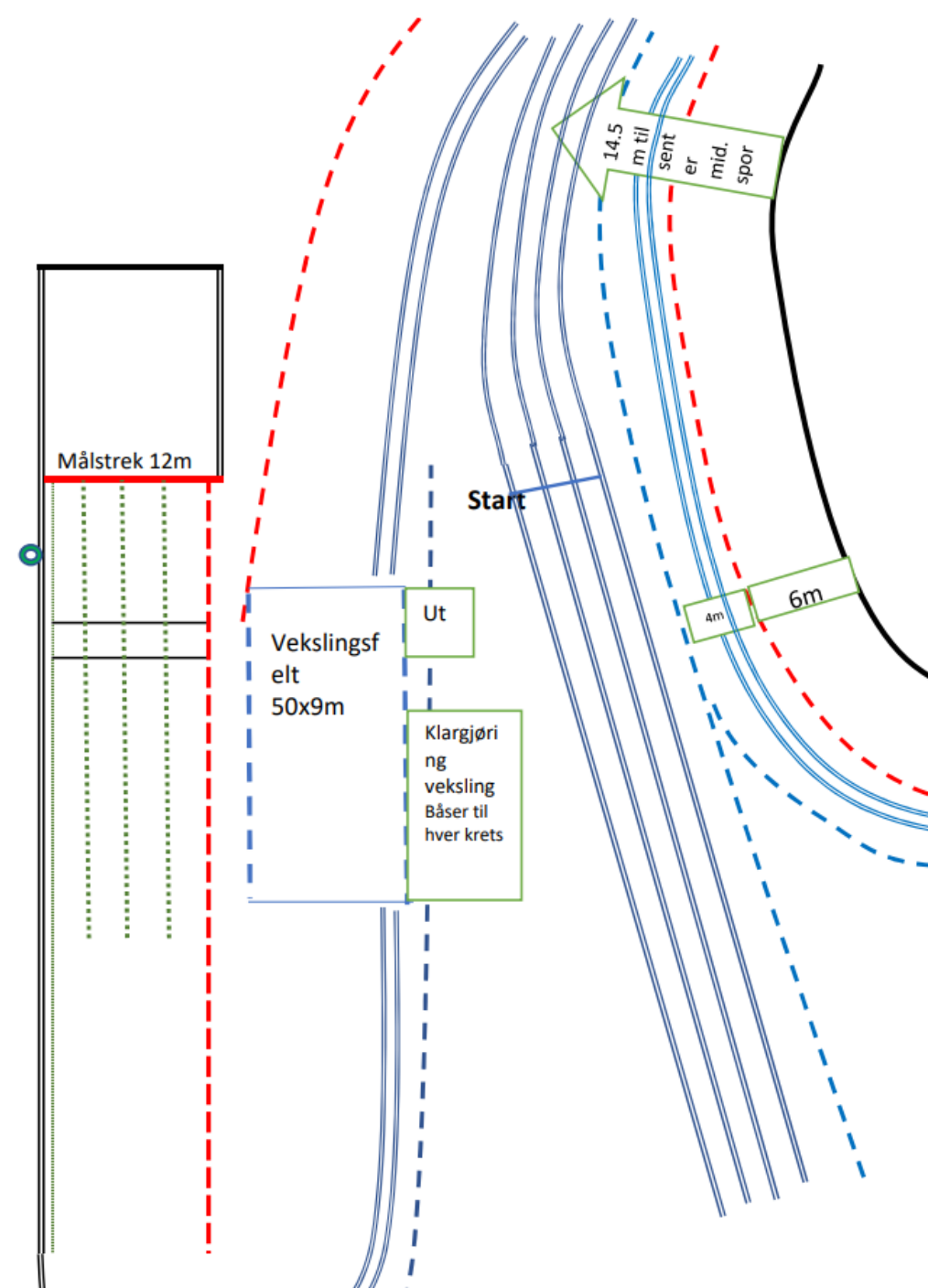
11:10 Konkurranseløyper **stengt** for trening

11:15 Start Stafett Kvinner 4x3,75 km

(Ca. 12:15 Premieutdeling)

Stadion 16/3

- Startnummer utleveres kretsvis på rennkontoet
- Felles innmarsj 20 minutter før start
- Ingen støttepersonell i startområdet
- 4 startspor
- Vekslingsfelt: 50 meter. Hver krets har sin merkede bås, alfabetisk
- 4 korridorer til mål
- Inntil 1 støttepersonale pr krets i målområdet
- Ski-innlevering for fluortesting i vekslingsfelt og målområde
- Ski-utlevering i Zone 5



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

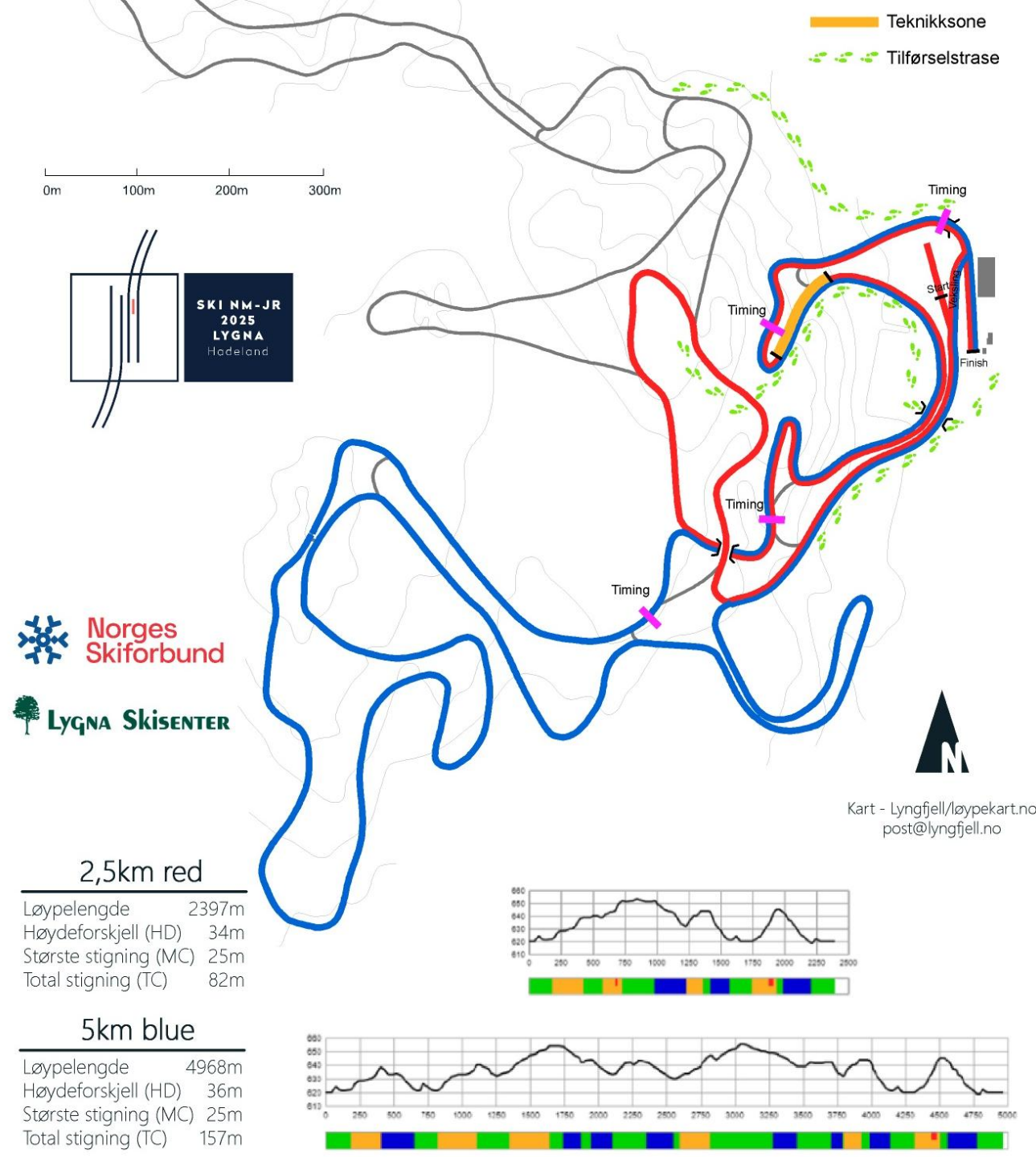
3 spor første 800 meter

2 spor resten av løypa

Svingteknikkzone merket med v-boards

Arrangør har nøytral stavservice på stadion.

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

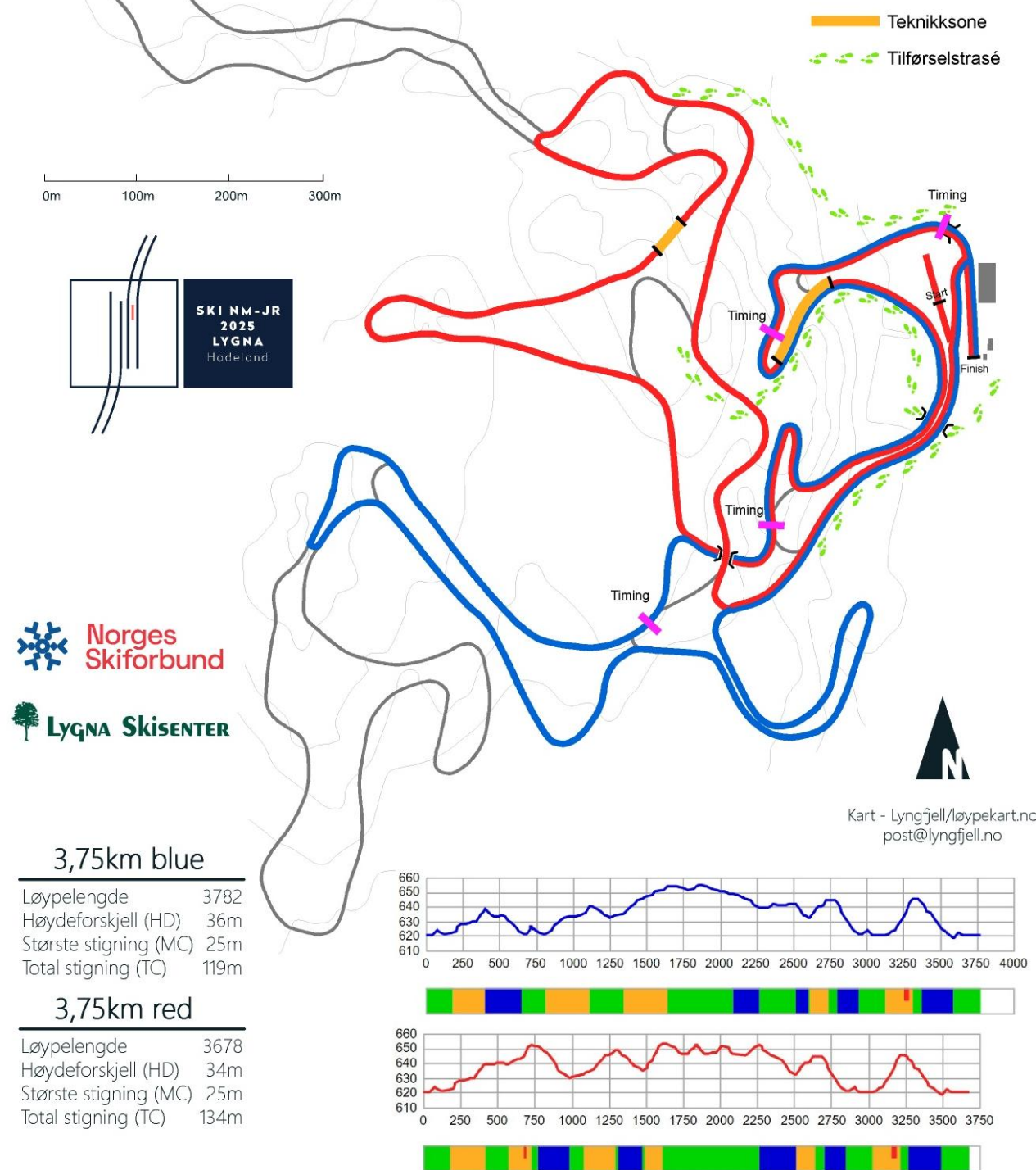
3 spor første 800 meter

2 spor resten av løypa

Svingteknikkssone merket med v-boards

Arrangør har nøytral stavservice på stadion.

Last ned høyoppløselige
kart på [hjemmesiden](#)



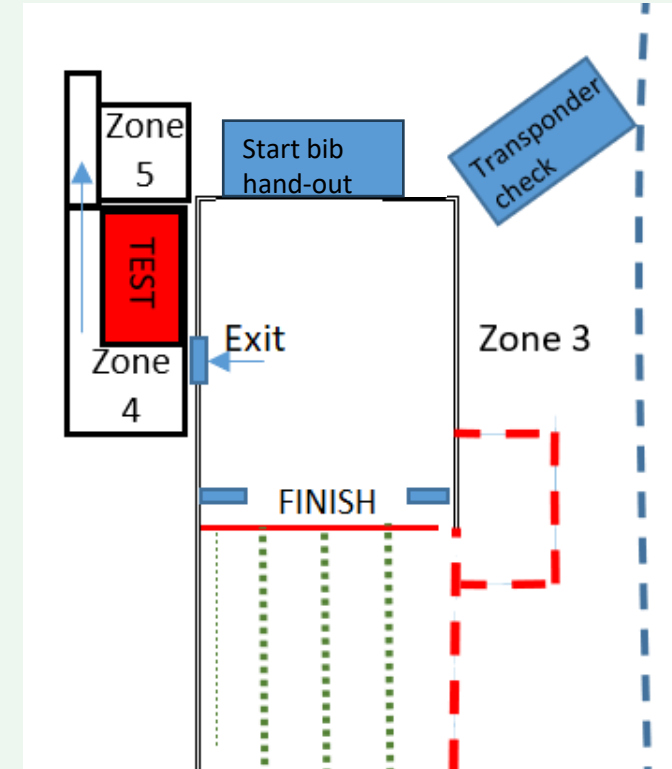
Skitest, oppvarming og trening

- Konkurranseløypene kan benyttes når de er åpne i programmet. **Kun i fartsretning.**
- Skitestområde ligger ved serviceområdet, sør for stadion. Se skilting.
- Skitestområdet prepareres på samme måte og samme tidspunkt som konkurranseløypene.
- Lørdag: Mulighet for skitest i første motbakke fra stadion til skitestområde. Enveiskjøring!
- Oppvarming kan gjøres i skitestområdet og i turløyper sør for stadion.



Fluortesting

- Utøver er ansvarlig for å merke ski med startnummer og navn før start. Skimerking skal sitte foran på skia.
- Etter målgang skal utøvere plassere skiene i Zone 4 for fluortest.
- Etter fluortesten er ferdig kan skiene plukkes opp i Zone 5.



Startnummer og brikker

- Startnummer
 - Startnummer kan hentes ved inngangen til start fra **60 minutter før utøvers start** fredag og lørdag.
 - Søndag hentes kretser ut startnummer felles fra rennkontor. Det benyttes leggnummer på siste etappe i stafetten. Leggnummer festes på utsiden av venstre legg.
- Brikker
 - Det benyttes 1 tidtagerbrikke.
 - Leiebrikker utleveres på rennkontor.
 - Brikkesjekk ved inngang til start.
 - Brikkesjekk kan også gjøres på rennkontoret.
- Samme leiebrikke benyttes 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 teknikkzone.
- No-coaching på indre stadion – se løypekart.
- Alle som bryter løpet **MÅ** gi beskjed på rennkontor.

Generell info fra TD

- Løpers ansvar paragraf 343, her står det både om
 - Obstruksjon ICR 343.10
 - Klassisk teknikk – Ikke svingteknikk der det er satt spor. (ICR 343.8)
 - Veksling ICR 343.13.1, berøre kropp innenfor vekslingsfeltet
- Lagledere plikter å etterkomme arrangørens anvisninger. (ICR 344.1)
- Langing / Coaching:
 - Det blir ingen spesifikke steder hvor vi setter av til langing, da dette vil føre til mer søl i de områdene, spre dere gjerne utover løypen
 - Vi forventer at all søppel blir plukket opp av lagets representant
 - Ber om at det langes i flasker som gir minst mulig søl

Generell info fra NSF

- Info fra NSF omkring nedleggingen av rekrutt- og juniorlandslaget og den fremtidige satsingen

[Ønsker juniorinnspill fra ski-Norge](#)

Spørsmål?