



# Norges Skiforbund

Spar NC senior Skeikampen 6-8.mars 2026

## LAGLEDERMØTE på Teams torsdag 5.mars kl. 18.00

**Publiseres på arrangør-siden på web med link fra WhatsApp gruppe**

Oppdatering / endringer legges ut hver kveld foran neste dag





# Spar NC senior Skeikampen 6-8.mars 2026

## Skeikampen Skiarena



# Spar NC senior Skeikampen 6-8.mars

## Lagledermøte AGENDA



Norges  
Skiforbund

- Presentasjon av organisasjon, jury og NSF-representant
- Rennprogram (overordnet)
- Område, arenakart og løypekart, samt løypeprofiler
- Rennprogram alle dager (med mer detaljert tidsplan)
- Dagens konkurranseløyper, stadion og tidsskjema
  - Inkl. skitesting og oppvarming, coaching, teknikk-soner etc.
- Fluortesting
- Informasjon om startnummer og trekning
- Værprognose
- Skitest og oppvarming
- Preparering av løyper
- Informasjon fra TD
- Informasjon fra NSF
- Informasjon fra arrangør



# Spar NC senior Skeikampen 6-8.mars 2026

Presentasjon av arrangør, jury og NSF-representant



Norges  
Skiforbund

## Arrangør:

- Arrangementsleder: Tormod Bjerke
- Rennleder: Arne Sandvold
- Rennsekretær: Eugenie Gullowsen / Johanne Harby
- Rennkontor: Geir Ole Steinslett / Erik Sjue
- Løypesjef: Andreas Holen
- Arenasjef: Anders Fyksen
- Tidtaking: Ole Morten Frøseth (NSF-Timing)
- Speaker: Peder Fossheim
- Webredaktør: Eugenie Gullowsen
- Rennlege: Ole Ivar Austreng

## Jury:

- TD: Morten Vannebo
- TDA 1: Jan Olav Andersen
- TDA 2: Kathrine Harsem
- Rennleder: Arne Sandvold
- Fluorkontroll: Sindre Torbergsen
  
- NSF repr.: Asgeir Moberg

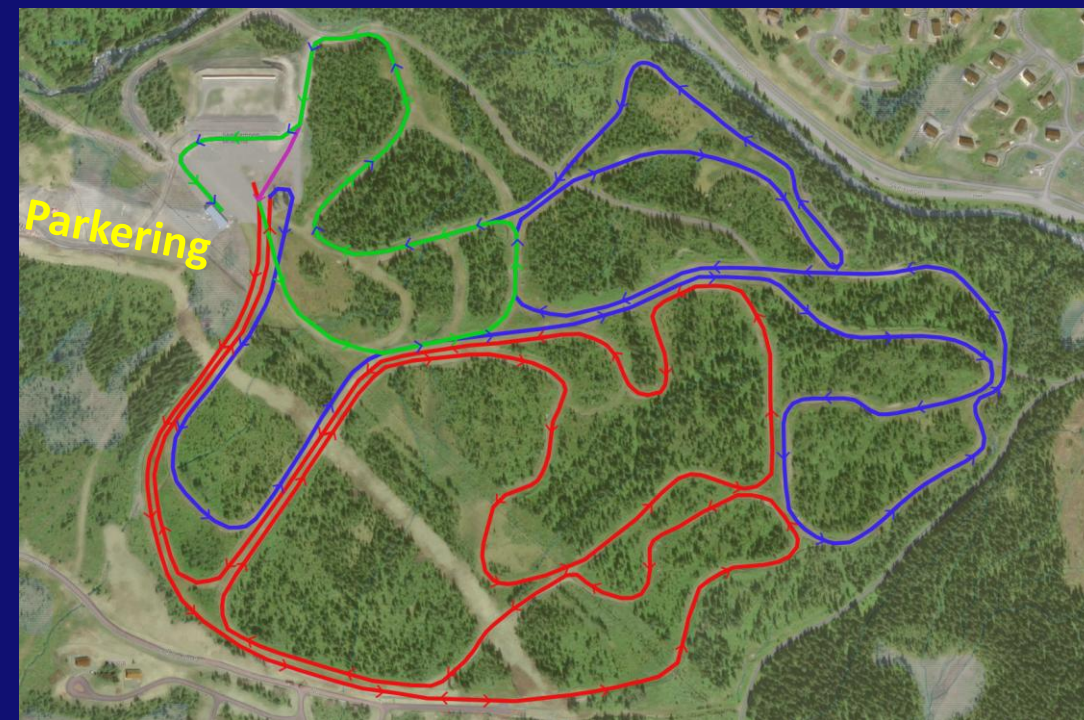


# Spar NC senior Skeikampen 6-8.mars

## Område- og arenakart



Norges  
Skiforbund



### NC Skeikampen 6-8.mars 2026

- Fredag - 5km CL = 1x Blå
- Lørdag - Sprint CL = 1x Grønn
- Søndag - 30 km F = 3x10km (Rød+Blå)



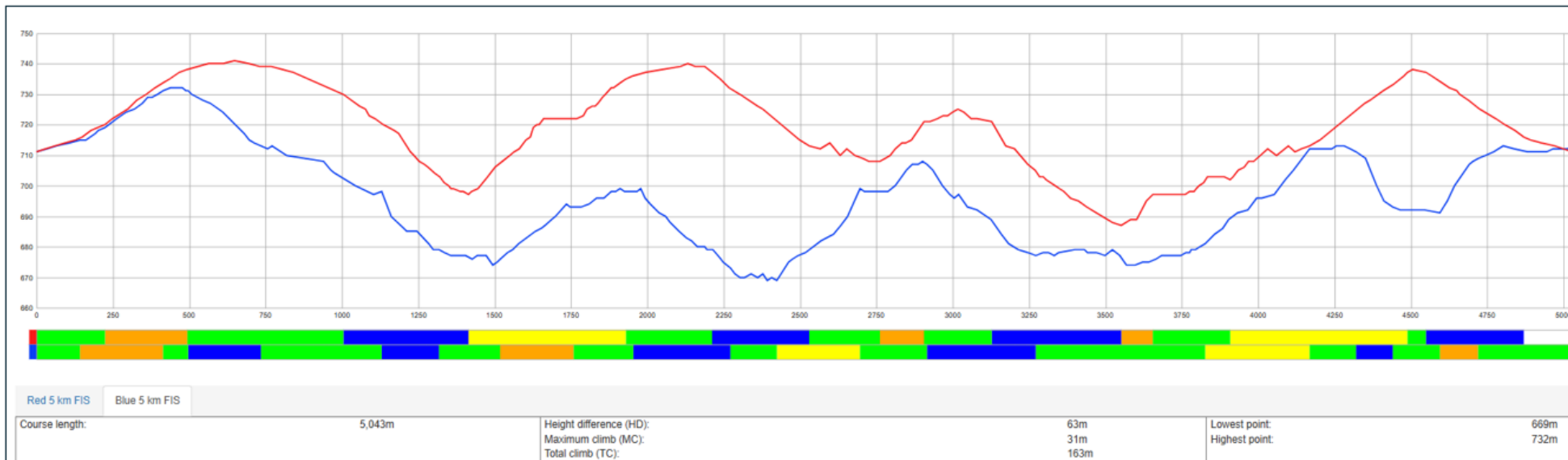
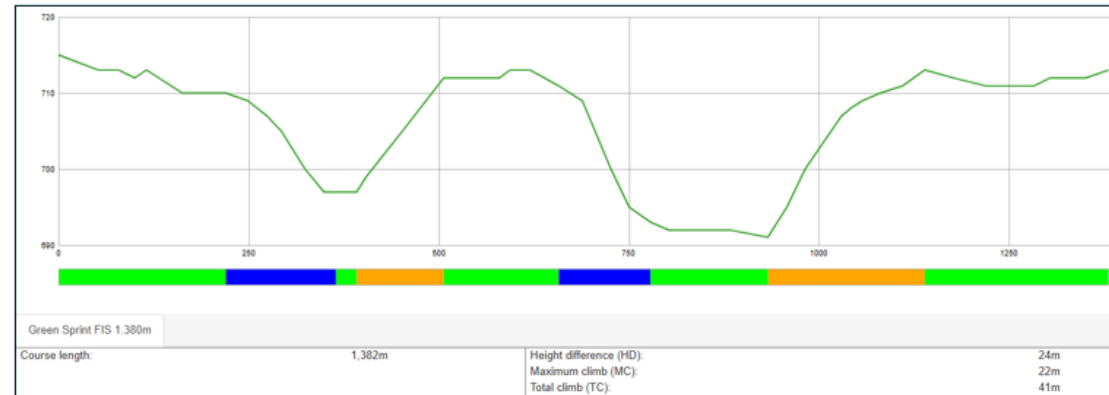
# Skeikampen Skiarena: Løypeprofiler



Norges  
Skiforbund

## NC Skeikampen 2026 Løypeprofiler:

- 5 km CL = 1x Blå
- Sprint CL = 1x Grønn
- 30 km F = 3x Rød+Blå

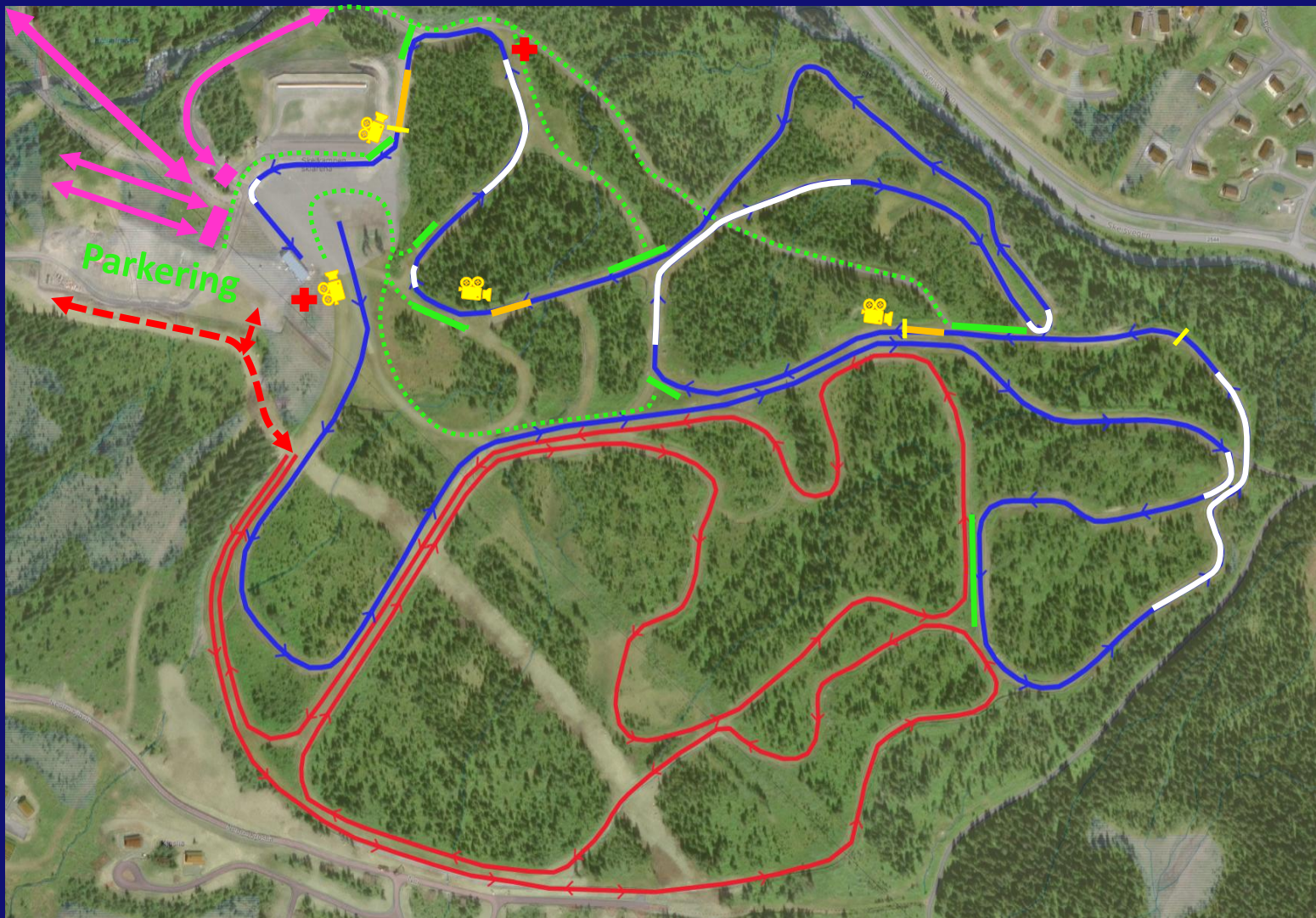


# Skeikampen Skiarena: Løyper fredag 6.mars

## Klassisk Intervallstart – 5 km Blå



Norges  
Skiforbund



Fredag: 5 km Blå - Klassisk Intervallstart

1 «idealspor» - 2 spor mot mål.

Rød 5 km åpen hele dagen (iht. COT 9.00-18)

NB! Følg løyperetning - Ingen skitesting t/r

Skitesting / Gli-testing og Skidepot

- 2/4 spor ned – 1/2 spor opp + skate

Tidtakerpunkter og TV-kamera posisjoner

Diagonal-soner - No Coaching i disse sonene

For øvrig fri Coaching under ansvar, men .....

- anbefalte Coaching-soner (m/adkomst---, og fra rød løype)

Svingteknikk- / nøytral -soner

✚ Lege / Sanitet  
957 01 523





# Norges Skiforbund

Skeikampen Skiarena  
Fredag 6.mars – Stadion ++

Parkering og stadion-flyt -----

Rennkontor / Kafeteria

Skitest og skidepot + Lysløypa

Adkomst Rød løype <----->

Pre-start

Rennløype

Målboks / Mixed Zone + Fluortest

Mulige teltområder

Gjerder med rødt



# Skeikampen: Tidsskjema fredag 6.mars



Norges  
Skiforbund

Fredag: 5 km Klassisk Intervallstart – 1 idealspor

Rennkontor på stadion åpent fra kl. 09.00 – 15.00

Menn start kl. 11.00 – 12.15 – siste i mål kl. 12.30

Kvinner start kl. 13.15 – 13.50 – siste i mål kl. 14.05

**14.15 Blå 5km (inkl. Stadion) STENGT for preparering Sprint**

Offisiell trening for Sprint kl. 16.00 – 18.00, noe rigg fra 17.00

Alle løyper deretter stengt!

Lysløypa++ mot Skei kan brukes (3km)

Friday: 5km CL Interval - Course Opening Times					
Open	Closed	Courses	Remarks	Team/Staff	Athletes
24 / 7	Open	Lysløypa t/r Skei	Always Open	X	X
06:30	20:00	Skitest 1 & 2 + Ski-depot	2/4 tracks down, 1/2 tracks up + Skate	X	X
09:00	18:00	Red Course 100m after stadium	No Glide-test - follow dir. CL + F	X	X
09:00	10:50	Blue Course	Men athletes before start		X
11:00	12:30	Blue Course	Men's Competition 5 km Blue		X
12:30	13:05	Blue Course	Women Athletes before start		X
13:15	14:05	Blue Course	Women Competition 5 km Blue		X
14:15	18:00	Blue Course	Closed for grooming Sprint ++		
16:00	18:00	Sprint Green Course	Official Training Sprint	X	X
18:00	-->	All Courses Closed	Down-rig and Grooming		

Konkurranseløypene beskyttes for best mulig forhold for løperne.

Det er kun natursnø på Skeikampen Skiarena, med samme snø og preparering i absolutt alle løyper. Skitesting kan derfor fint skje utenfor renn-løypene.

Premieutdeling utenfor mål-boks 30 min etter uoffisiell resultatliste (premier til de 6 beste)



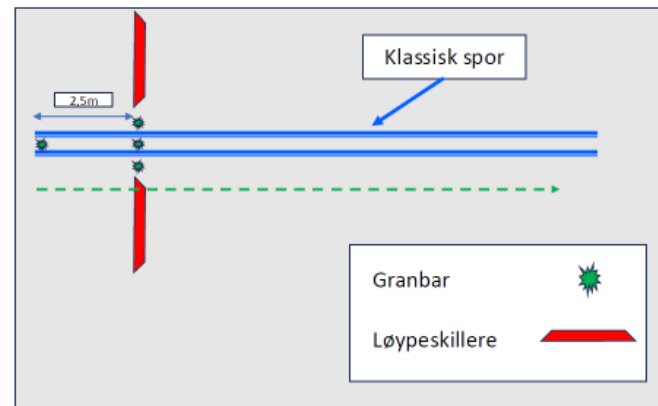
# Nøytral- / Svingteknikk-soner



Norges  
Skiforbund

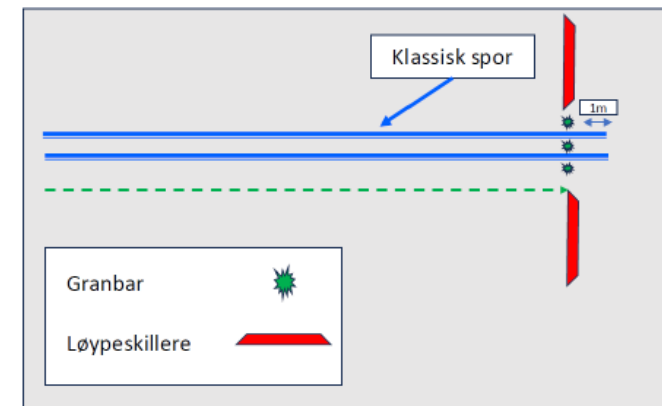
## Merking av svingteknikksoner

Slutt av svingteknikksoner



## Merking av svingteknikksoner

Start av svingteknikksoner



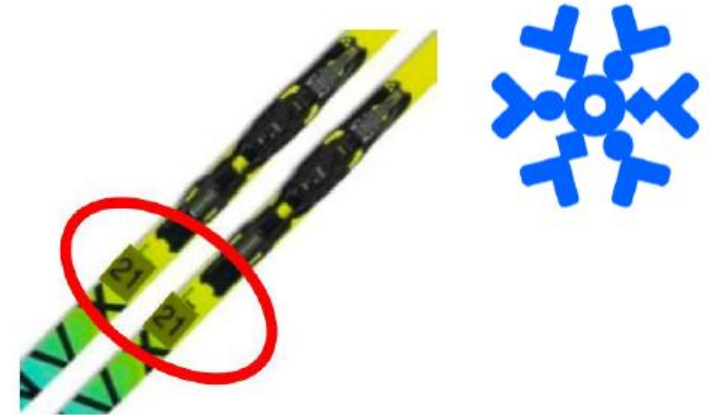
# Fluor testing



Norges  
Skiforbund

## Fluor

- Testing ETTER målgang.
- Etter målgang KAN skiene bli plukket ut til test.
- Utøver er selv ansvarlig for å merke skiene med korrekt startnummer.
- Hvis utøver ikke finner sine ski i pit-box etter endt løp, har utstyrskontroll hentet utstyr.



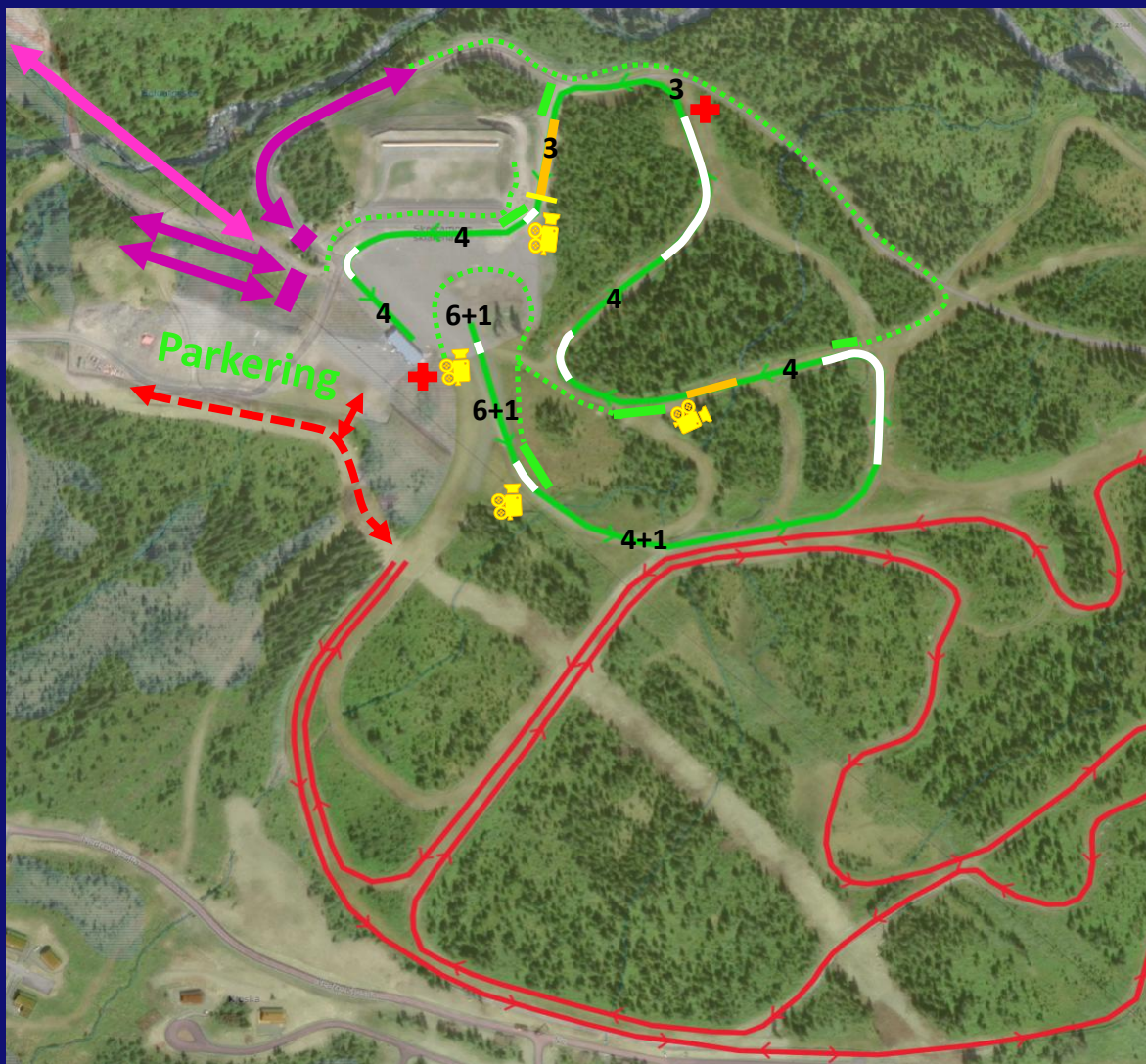
Behov for frivillig fluortesting, ta kontakt med utstyrskontrollen.

# Skeikampen Skiarena: Løyper lørdag 7.mars

## Klassisk Sprint – 1.4 km Grønn



Norges  
Skiforbund



### Lørdag: 1.4 km Klassisk Sprint

6 startspor, så 4 spor hele veien, 4 spor mot mål  
3 spor mot og i siste motbakke, fiskebein mulig i bakke  
Ingen spor i Svingteknikk- /nøytral -soner.  
Eget prologspor til høyre fra start ca. 400m

**Rød 5 km åpen for oppvarming & trening iht. COT (9-18)**  
**NB! Følg løyperetning - Ikke skitesting**

**Skitesting / Gli-testing og Skidepot**  
- 2/4 spor ned – 1/2 spor opp + skate

**Tidtakerpunkter og TV-kamera posisjoner**  
**Diagonal-soner - No Coaching i disse sonene**  
**For øvrig fri Coaching under ansvar, men .....**  
- gode Coaching-soner angitt (m/adkomst----, og fra rød løype)

Svingteknikk/nøytral -soner

**Oppvarming også mulig  
i lysløypa mot Skei 3km**

**+** Lege / Sanitet  
922 21 739





# Norges Skiforbund

Skeikampen Skiarena  
Lørdag 7.mars – Stadion ++

Parkering og stadion-flyt -----

Rennkontor / Kafeteria

Skitest og skidepot – Lysløypa til Skei

Adkomst Rød løype <----->

Pre-start

Rennløype

Målboks / Mixed Zone + Fluortest

Mulige teltområder ?

Gjerder med rødt



# Skeikampen: Tidsskjema lørdag 7.mars



Norges  
Skiforbund

Lørdag: Sprint Klassisk – 4 klassiske spor unntatt svinger og bratt utfor

Menn Prolog : kl. 10.30 – 10.48 – siste i mål kl. 10.52 – Heat Selection kl. 11.20

Kvinner Prolog : kl. 10.50 – 10.59 – siste i mål kl. 11.03 – Heat Selection kl. 11.35

Kvartfinaler M starter kl. 12.15 - 12.20 – 12.25 – 12.30 – 12.35

Kvartfinaler K starter kl. 12.40 - 12.45 – 12.50 – 12.55 – 13.00

Semifinaler M kl. 13.10 – 13.15 – Finale M kl. 13.40

Semifinaler K kl. 13.25 – 13.30 – Finale K kl. 13.55

**Kl. 14.00 Alle rennløyper stengt for prepping!**

Offisiell trening 30 km Fri kl. 16.00 – 18.00, noe rigg fra 17.00

Deretter hele skiarena stengt!

Lysløypa++ mot Skei kan brukes (3km)

Rennkontor på stadion åpent fra kl. 08.30 – 15.00

Premieutdeling utenfor mål-boks 30 min etter uoffisiell resultatliste (premier til de 6 beste)

Saturday : Sprint CL - Course Opening Times					
Open	Closed	Courses	Remarks	Team/Staff	Athletes
24 / 7	Open	Lysløypa t/r Skei	Always Open	X	X
06:30	20:00	Skitest 1 & 2 + Ski-depot	2/4 tracks down, 1/2 tracks up + Skate	X	X
09:00	18:00	Red Course 100m after stadium	No Glide-test - follow dir. CL + F	X	X
-->	16:00	Blue Course	Course Closed until Official training		
09:30	10:20	Green Course	Athletes before start M & W		X
10:30	10:52	Green Course	Men's Prolog - Green Course		X (M)
10:50	11:02	Green Course	Women Prolog - Green Course		X (W)
11:45	12:05	Green Course	Qualified Athletes for Finals		X Qual.
12:15	14:00	Green Course	Sprint Finals M & W		X
14:00	16:00	All Courses Closed (Red + Blue)	Closed for grooming 30 km Free		
16:00	18:00	All Courses Closed (Red + Blue)	Official Training 30 km Free	X	X
18:00	-->	All Courses Closed	Down-rig and Grooming		

Konkurranseløypene beskyttes for rennene, skitest kan skje i andre løyper

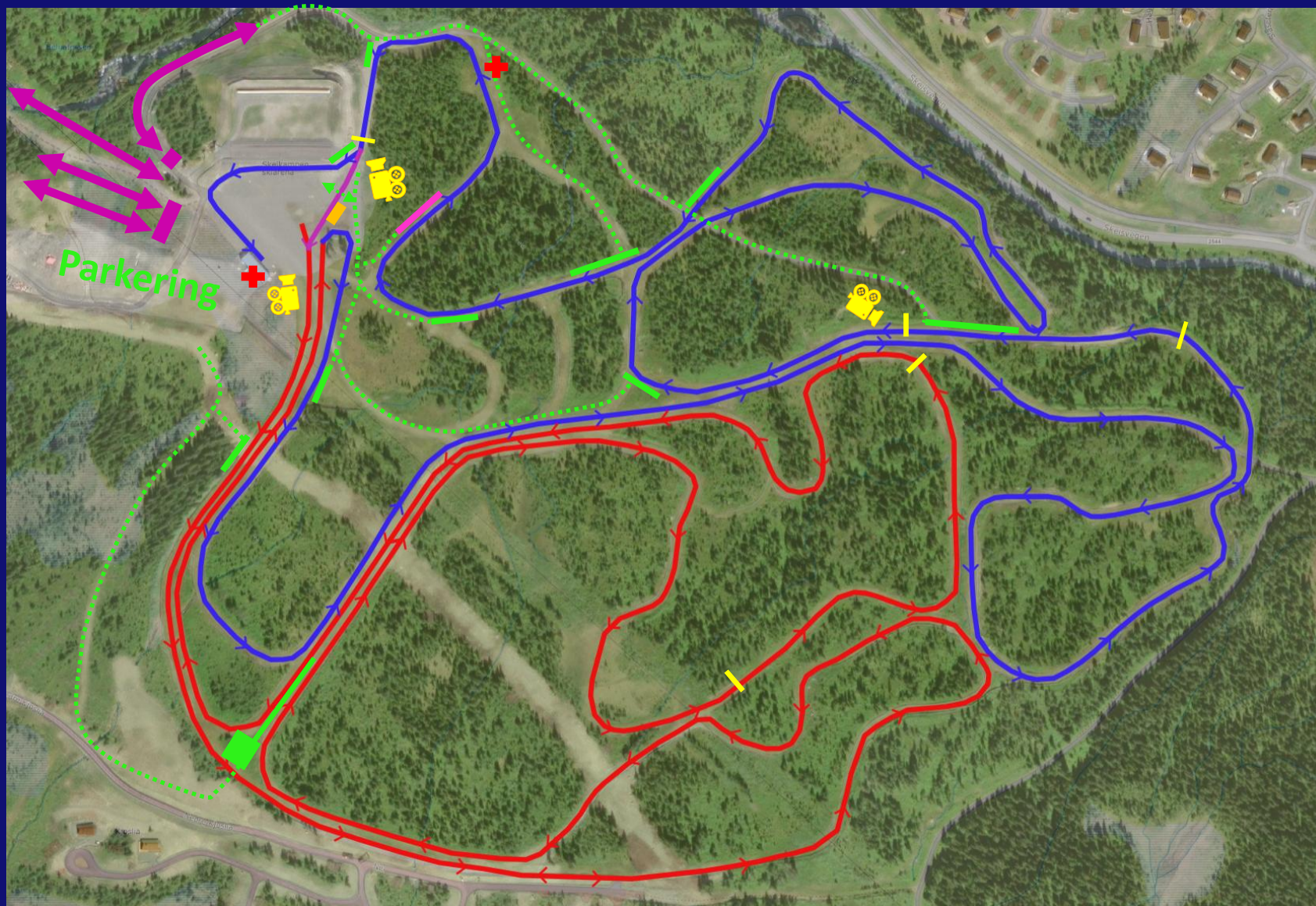


# Skeikampen Skiarena: Løyper søndag 8.mars

## 30 km Fri Intervallstart - 3x 10km (5km rød + 5km blå)



Norges  
Skiforbund



Søndag: 30 km Fristil Intervallstart  
Ingen spor settes - 3 korridorer mot mål

Skitesting / Gli-testing og Skidepot

Oppvarming i lysløypa mot Skei 3km

Løyper åpne før start iht. COT (åpningstider)  
- NB! Følg løyperetning - Ingen skitesting

Tidtakerpunkter og TV-kamera posisjoner  
- punkter i rød løype ikke 100% avklart

Fri Coaching / Feeding under ansvar, men .....  
- gode Coaching-soner angitt (m/adkomst-----)  
- ingen feeding før siste utforbakke i blå

OC Feeding Zone

Lege / Sanitet  
922 21 739





# Norges Skiforbund

## Skeikampen Skiarena Søndag 8.mars – Stadion ++

Parkering og stadion-flyt -----

Rennkontor / Kafeteria

Skitest og skidepot – Lysløypa

Pre-start

Rennløype

Målboks / Mixed Zone + Fluortest

Mulige teltområder ?

Gjerder med rødt



# Skeikampen: Tidsskjema søndag 8.mars



Norges  
Skiforbund

**Søndag: 30 km Fristil Intervallstart – ingen spor satt**

**Menn start kl. 09.00 – 10.17 – siste i mål kl. 11.32**

**Kvinner start kl. 12.00 – 12.33 – siste i mål kl. 14.05**

**Kl. 14.15 Alle rennløyper stengt for nedrigg!**

Sunday : 30 km F Interval - Course Opening Times					
Open	Closed	Courses	Remarks	Team/Staff	Athletes
24 / 7	Open	Lysløypa t/r Skei	Always Open - possible warm-up	X	X
06:30	14:30	Skitest 1 & 2 + Ski-depot	No tracks set	X	X
08:00	08:50	Red Course	No Glide-test - follow course direction	X	X
08:00	08:50	Blue Course	No Glide-test - follow course direction	X	X
09:00	11:32	Red + Blue Course	Men's 30 km F Interval		X (M)
11:30	11:50	Red Course	Open for Women from 200m up in red		X (W)
12:00	14:05	Red + Blue Course	Women 30 km F Interval		X (W)
14:15	-->	All Courses Closed	Down-rig		

**Konkurranseløypene beskyttes for rennene, skitest kan skje i andre løyper**

**Rennkontor på stadion åpent fra kl. 07.30 – 15.00**

**Premieutdeling utenfor mål-boks 30 min etter uoffisiell resultatliste (premier til de 6 beste)**



# Informasjon om startnummer og trekning



Norges  
Skiforbund

Uthenting av startnummer og brikkesjekk på rennkontor for hver løper i god tid.

Heat-selection Sprint og henting av finalenummer / lår-nummer (høyre side) i mål-boks iht. tidsskjema lørdag.

Trekning av startlister iht. NSF's regler.



# Værprognose Skeikampen Skiarena



Norges  
Skiforbund

## Langtidsvarsel 4. mars – 11. mars

	00-12	12-00	Maks/min. temperatur	Nedbør mm	Sjansse for nedbør	Maks/min. vind m/s
On. 4. mars			-2° / -3°		0%	3 / 2
To. 5. mars			5° / -6°		0%	2 / 1
Fr. 6. mars			4° / -6°	1,3	70%	1 / 1
Lø. 7. mars			4° / -4°		30%	1 / 0
Sø. 8. mars			4° / -5°		5%	2 / 1
Ma. 9. mars			2° / -4°		5%	2 / 1
Ti. 10. mars			3° / -5°		10%	1 / 1
On. 11. mars			2° / -4°		20%	2 / 1



# Løypepreparering



Norges  
Skiforbund

Preparering av løyper skjer normalt på kvelden, men på morgen lørdag pga. nedbør.

I tillegg prepareres på dagtid etter renn og før ny offisiell trening. Endringer vil komme på WhatsApp

**Det er viktig at ALLE respekterer åpningstider for løyper (COT), også ift. stengte løyper.**

- Bare en skiløper i ferskt preppa løyper kan ødelegge veldig mye. Juryen vil sanksjonere brudd på COT.
- Husk at adkomst inn og ut av 5 km Rød løype er direkte fra P-plass, IKKE via stadion som er stengt.

Noen spørsmål om løypepreparering?



# Informasjon fra TD



Norges  
Skiforbund

## 343 Responsibilities of the competitors

343.3 Competitors must follow the instructions issued by the Jury or OC.

### 343.10 Passing of other competitors

#### 343.10.1 Process of passing during Interval Starts

Competitors who are being passed must give way on first demand.

#### 343.10.2 Process of passing during other competitions.

343.10.2.4 When competitors are alongside, they have mutual duties not to obstruct each other's movements.

343.10.2.5 A process of passing is considered completed when the passing competitor has his/her body at the front of the ski-tips of the competitor being passed.

## 344 Responsibilities of Officials and Others

344.2 While giving refreshments to the competitors the coaches must ensure not to obstruct competitors and must maintain a fixed position.



# Informasjon fra NSF



Norges  
Skiforbund

**Vinner av Sprint lørdag kvalifiserer direkte til WC Drammen**

**Vinner av 30 km søndag kvalifiserer direkte til WC Holmenkollen**





Norges  
Skiforbund



**TAKK FOR MØTET OG LYKKE TIL!**

