

Lagledermøte Teams kl. 18:00
fredag 15.1 2021

AGENDA

- Presentasjon av arrangør
- Presentasjon av jury
- Smitteverninformasjon
- Værmelding
- Konkurransinformasjon
- Stadioninformasjon
- Info fra arrangør
- Info fra TD

Presentasjon av arrangør;



Leder organisasjonskomité:	Arne Otto Vedvik, 90067657
Ass. Leder org.kom.:	Daniel M Helgestad, 95021058
Rennleder:	Tor-Arne Hetland, 91799290
Ass. rennleder:	Truls Torvik, 95142086
Rennsekretær:	Inger Marie Lyngstad, 93087969
Løypesjef:	Maj Helen Nymoen, 45615663
Tidtager:	Pål Kittelsen, 95745855
Stadionsjef:	Guri Knotten, 91349007
Serviceområdet:	Tomas Northug, 48000384
Smittevernansvarlig:	Jon Olav Drogset, 92064873
Seremoni:	Erik Andresen, 91824644

Presentasjon av jury

TD	Ella Gjømle Berg
Ass. TD	Erland Husom
Ass. TD	Rune Tøllefsen
Rennleder	Tor-Arne Hetland
Ass Rennleder	Truls Torvik

Smittevern

Arrangøren bygger sine smitteverntiltak på følgende **prinsipper**;

Unngå at syke personer kommer i kontakt med friske ved god informasjon til alle i arrangementet,
fysiske sperringer/begrensninger og raske melderutiner ved sykdom

Holde fysisk avstand på minimum 1 meter mellom enkeltpersoner og 2 meter mellom kohorter

Begrense antall mennesker på samme sted/område til kohorter og smågrupper

God informasjon om håndhygiene, korrekte hosterutiner og begrense hånd til ansikt kontakt

Sikre hyppig renhold av alle fellesområder/flater på oppholdsrom, arena, etc.

Sørge for effektive rutiner for identifisering av smitte via obligatorisk testing av alle som kommer fra land som Norge krever test og karantene for

Ha god beredskap og kapasitet på isolasjon, smittesporing og smittesanering i samarbeid med lokale smittevern myndigheter.

Praktisere tydelige konsekvenser for enkeltpersoner og grupper ved brudd på smittevernreglene/protokollen, som for eksempel beslaglegging av akkreditering og utvisning fra arrangementet.

Løpere, ledere og andre tilreisende skal registrere bosted, reisedetaljer og kontaktinformasjon via link som sendes ut via arrangør og legges tilgjengelig på nettsiden

Registreringen må gjøres før du får akkreditering og tilgang til arenaen.

Munnbind skal brukes av alle personer som oppholder seg i arrangementsområdet ute og inne **unntatt**:

Når man spiser

Når man er i løypa, under skitesting – oppvarming- trening - konkurranse

Dersom du blir syk eller får forkjølelseslignende symptomer under oppholdet i Trondheim, skal du umiddelbart gi melding til arrangør/rennlege og oppholde deg på hotellrommet/bosted uten kontakt med andre, inntil test er foretatt og videre håndtering av situasjonen er avklart

Vi oppfordrer alle til å **ikke** bruke offentlig transport
Det vil være god tilgang til parkering (inndelt pr kohort)

Stadion er delt opp i soner og det er ikke mulig å oppholde seg i andre soner. Adgang gis KUN til personer som er akkreditert.

Kohort A rød – Utøvere

Kohort B grønn – Service og trenere

Kohort C mørke blå – Presse

Kohort C lys blå – Arrangør og frivillige, teknisk innleide

Det vil være egne toaletter for hver kohort.

Det vil ikke være mulig å gå inn i noen bygninger i Granåsen

Arenakart

N
202
TRONDHE



Kohorter:

- Utøvere
- Arrangører
- Presse
- Service/smøring
- Turgåere

Internkontroll i anlegget

Hver gang man entrer et bygg eller en annen kohort (for de som av oppgavemessige årsaker må gå imellom flere kohorter) må vedkommende scannes inn med en QR kode og på samme måte scannes ut når de forlater området.
Dette for å ha fullstendig kontroll ved en eventuell smittesporing.

Måltider inntas primært på hotell/bosted.
Tilreisende oppfordres til ikke å benytte
restauranter/spisesteder utenfor eget hotell dersom dette
ikke er nødvendig.
Sosial kontakt utover egen gruppe/lag/reisefølge må
begrenses.

Måltider inntas primært på hotell/bosted.
Tilreisende oppfordres til ikke å benytte
restauranter/spisesteder utenfor eget hotell dersom dette
ikke er nødvendig.
Sosial kontakt utover egen gruppe/lag/reisefølge må
begrenses.

Mesterskapet arrangeres i en pandemi, og vi har et felles ansvar for å oppføre oss slik at vårt arrangement ikke bidrar til smittespredning

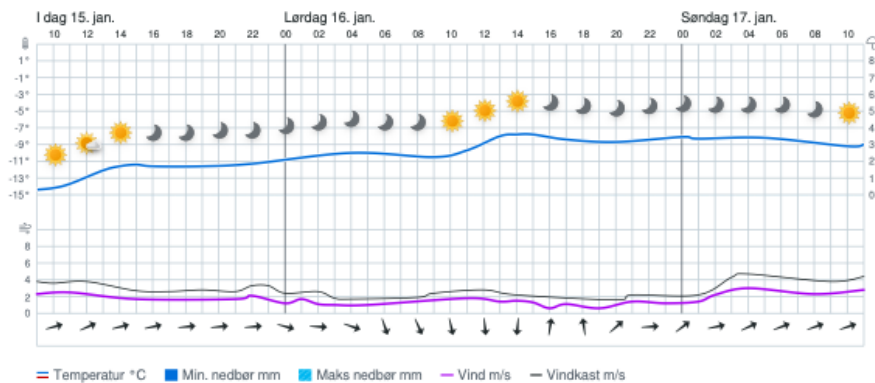
Brudd på arrangementets smittevernregler vil medføre inndragelse av akkreditering og bortvisning fra arrangementet



En tjeneste fra **NRK** Meteorologisk institutt

Værvarsel for Granåsen VM-anlegget

Meteogram 15. jan. kl. 09:00 – 17. jan. kl. 11:00



Langtidsvarsel 15. jan. – 23. jan.

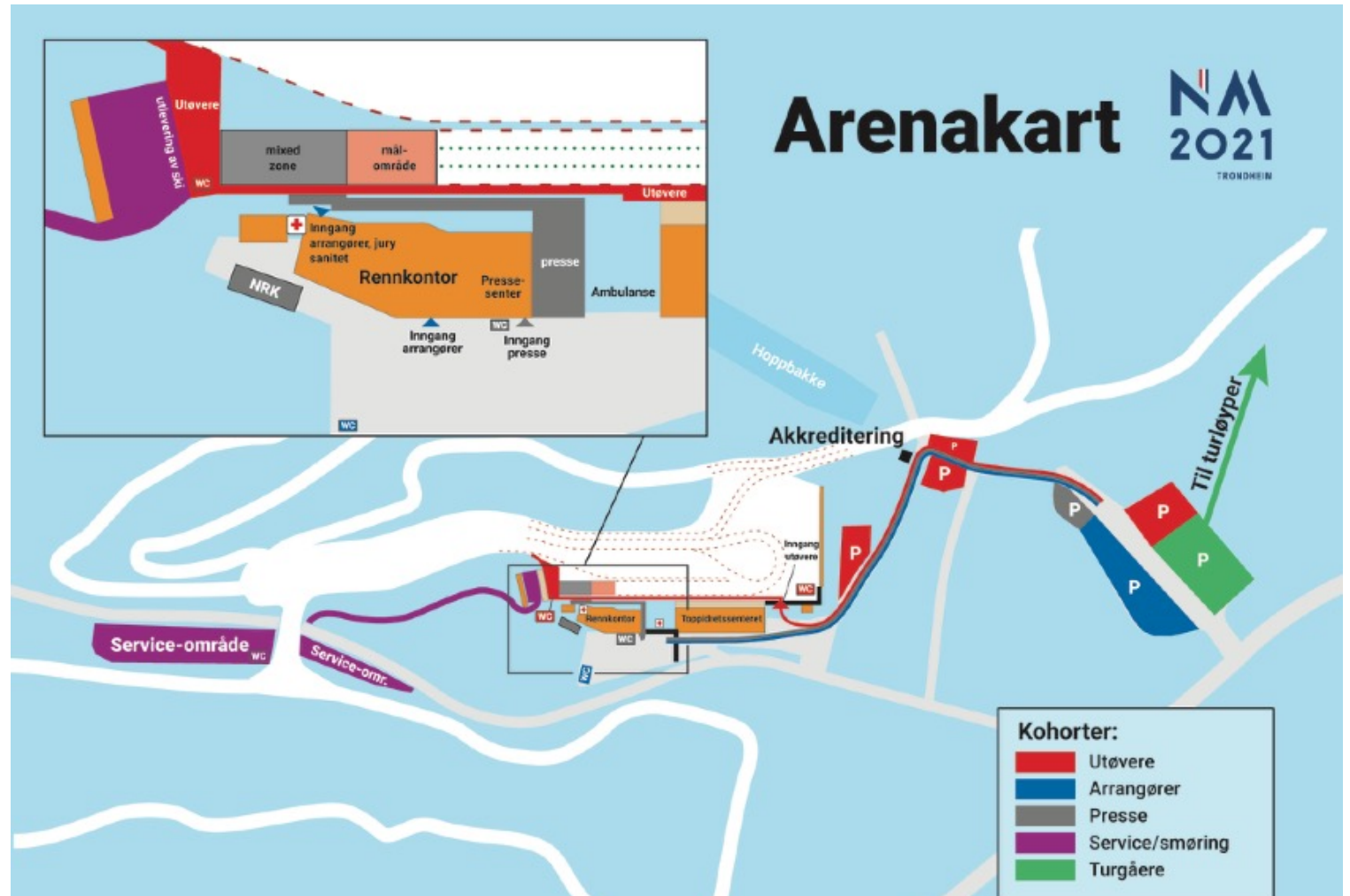
	Kl. 00–12	Kl. 12–00	Maks/min. temperatur	Nedbør mm	Sjansen for nedbør	Maks/min. vind m/s
Fr. 15. jan.			-11° / -15°		0%	3 / 1
Lø. 16. jan.			-8° / -11°		0%	2 / 1
Sø. 17. jan.			-6° / -10°		20%	3 / 1
Ma. 18. jan.			-3° / -6°		10%	2 / 1
Ti. 19. jan.			0° / -7°		10%	3 / 2
On. 20. jan.			1° / 0°		30%	4 / 3
To. 21. jan.			1° / -3°		20%	3 / 2
Fr. 22. jan.			-2° / -6°		30%	2 / 1
Lø. 23. jan.			-4° / -8°		20%	3 / 2

Se flere detaljer på www.yr.no

NM
2021
TRONDHEIM

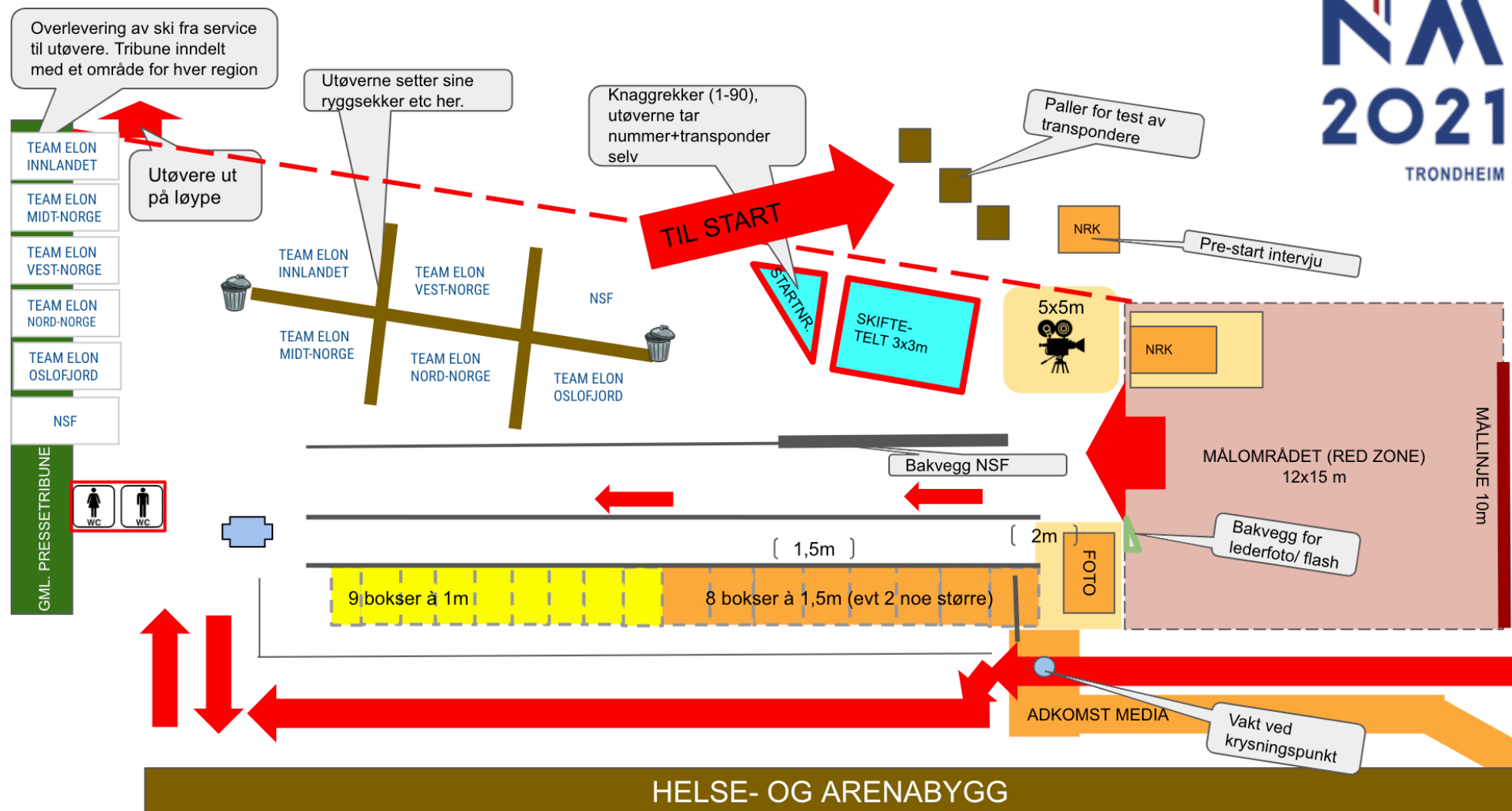
Arenakart

NM
2021
TRONDHEIM



Kart utøverområde og mixed zone

NM
2021
TRONDHEIM



Kart service -> utøverområde

SERVICE/ UTØVERE

Service kan gå ned langs gjerdet fra serviceområdet til den gamle pressetribunen nedenfor kommentatorboksene.

Utøverne går ut på ski for test/ oppvarming gjennom pre-startområdet.

Møtepunkt mellom service og utøver er i serviceområdet på østsiden av Smistadbrua.



Parkering kun for dagens konkurrerende utøvere.

Treningsløyper alle dager fra Nilsbyen, Storsvingen og Skistua.

Dagsplan fredag 15.1 offisiell trening



Løyper øst for Smistadbrua åpne 11:00-13:00

Offisiell trening sprint 11:00-11:55,

Offisiell trening distanse 12:05-13:00

Avmelding av utøvere for lørdag før 16:00 til Vigdis

Alle løyper åpne fra 16:00-21:00

Lagledermøte Teams 18:00

Preparering og sporsetting

Preparering etter værvasel gjennom natten



Sprint K lørdag

- Eget prolog spor til Smistadbrua
- Heat 6 startspor - 4 spor til Smistadbrua – 3 spor - 4 spor Bjørgenbakken - 3 spor – 4 korridorer til mål

Skiathlon søndag

- 5 startspor til Smistadbrua
- 3 spor gjennom løypen
- 3 korridorer til mål

5/10km K mandag

- Ett idealspor gjennom løypen
- 4 korridorer til mål
- Para sittende 2km, ett spor

10/15km S tirsdag

- ingen spor
- 3 korridorer til mål
- Para sittende 6km, ingen spor

Dagsplan lørdag 16.1 sprint klassisk

Prolog kvinner 9:40

Prolog herrer 10:15

Finaler 11:40



Testområdet åpnet 7:00-15:00

Konkurranseløype

Service 7:30-9:35 + 10:00-10:10

Kvinner 8:40-9:35

Herrer 8:40-9:35 + 10:00-10:10

Service + kvalifiserte utøvere 11:00-11:35

Startnummer og transpondere henger på knagger i utøverområdet. Damer kan hente fra kl 09:00, herrer fra kl. 9:50. Startnummer for finaler (damer og herrer) klare fra kl. 11:00.

Leggnummer venstre legg

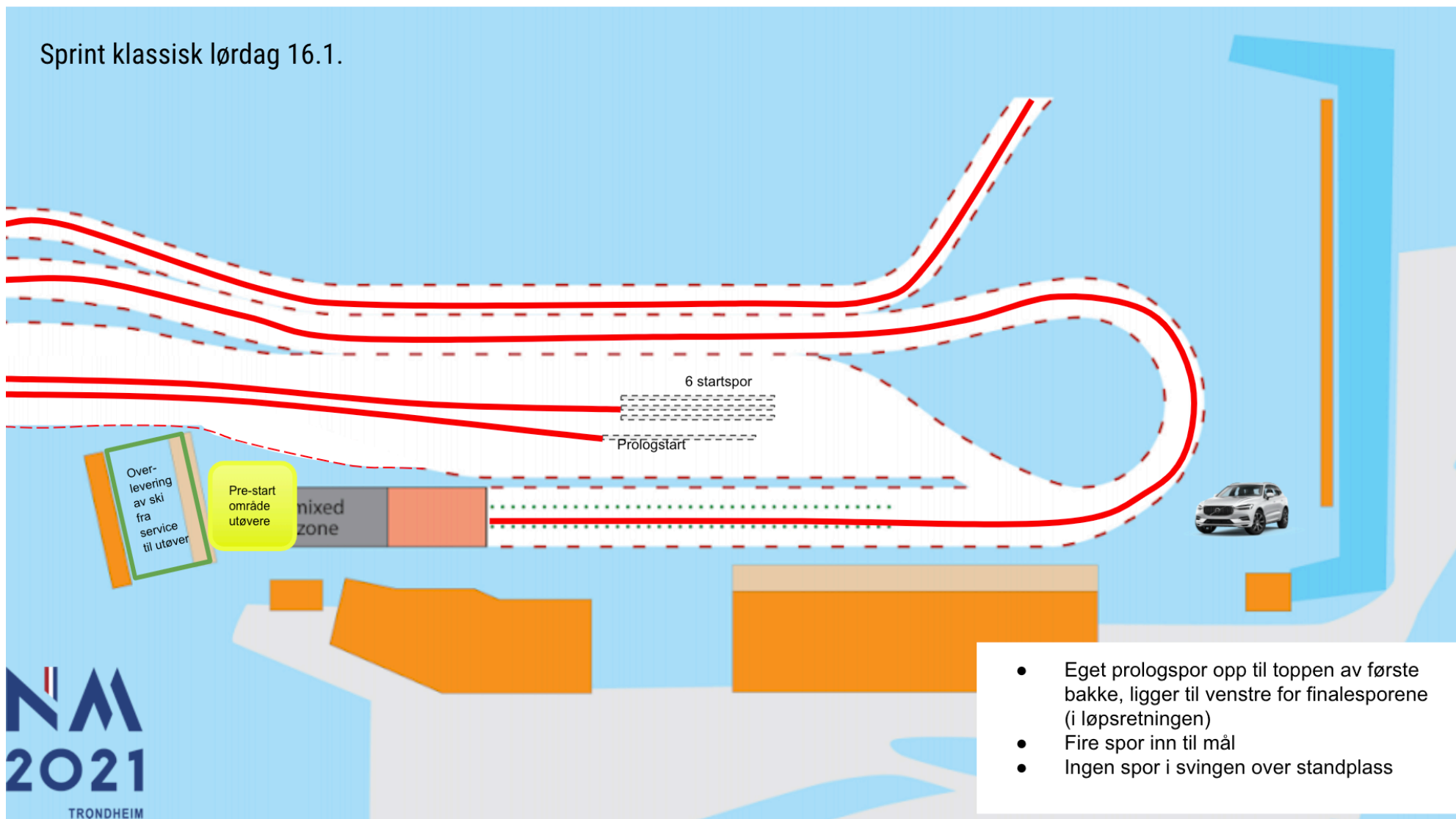
Oppvarming, løyper øst for Smistadbrua bare for konkurrerende utøvere

Avmelding av utøvere for lørdag før 16:00 til Vigdis

Alle løyper åpne 16:00

Stadion layout

Sprint klassisk lørdag 16.1.



Kart sprintløype med coachingsoner og teknikksoner

Coachingsone



Teknikksone



Heatskjema med tidsplan



Oppdatert 06.11.2014

	Kvartfinale		
	Mellom heatene:	00:05:45	
Pl. I prolog	Startnr	11:40:00	Kv. 1
1			
10			
11			
20			
21			
30			

► *Topp 2 til S1*

		11:45:45	Kv. 2
4			
7			
14			
17			
24			
27			

► Topp 2 til S1

		11:51:30	Kv. 3
5			
6			
15			
16			
25			
26			

► 1. 例 S1

► 2. 例 S2

		11:57:15	Kv. 4
2			
9			
12			
19			
22			
29			

► Topp 2 til S2

		12:03:00	Kv. 5
3			
8			
13			
18			
23			
28			

► Topp 2 til S2

Semi Final	
Fra Kv.1 til Semi 1:	00:56:15

Finale	
Fra semi1 til Finale	00:29:45

[illegible]

► 2 beste direkte til Finale

► 3 evtl. 4 til finale avhengig av tid i semifinalen

Startnr.	13:06:00	Finale
	LL	
	LL	

[illegible]

► 2 beste direkte til Finale

► Nr. 3 evtl. 4 til finale avhengig av tid i semifinalen

Nr. 1 og 2 i hvert heat: Direkte til semifinale, i alt 10 løpere.

Dessuten de 2 beste på tredjeplass eller fjerdeplass, rangert etter tid i kvartfinalen. Den beste av disse skal i semifinale 2, den andre i semifinale 1

Heatskjema med tidsplan HERRER

Oppdatert 06.11.2014

Kvartfinale

Mellom heatene: 00:05:30

Pl. i prolog Startnr 12:08:45 Kv. 1

1			
10			
11			
20			
21			
30			

► Topp 2 til S1

12:14:15 Kv. 2

4			
7			
14			
17			
24			
27			

► Topp 2 til S1

12:19:45 Kv. 3

5			
6			
15			
16			
25			
26			

► 1. til S1

► 2. til S2

12:25:15 Kv. 4

2			
9			
12			
19			
22			
29			

► Topp 2 til S2

12:30:45 Kv. 5

3			
8			
13			
18			
23			
28			

► Topp 2 til S2

Semi Final

Fra Kv.1 til Semi 1: 00:39:00

Semifinale 1

Startnr 12:47:45 S1

LL		

► 2 beste direkte til Finale

► 3 evtl. 4 til finale avhengig av tid i semifinalen

Finale

Fra semi1 til Finale 00:29:15

Startnr. 13:17:00 Finale

LL		
LL		

Semifinale 2 (S2)

startnr 12:53:15

LL		

► 2 beste direkte til Finale

► Nr. 3 evtl. 4 til finale avhengig av tid i semifinalen

Nr. 1 og 2 i hvert heat: Direkte til semifinale, i alt 10 løpere.

Dessuten de 2 beste på tredje- eller fjerdeplass, rangert etter tid i kvartfinalen. Den beste av disse skal i semifinale 2, den andre i semifinale 1

Dagsplan søndag 17.1



Skiathlon 15km kvinner 11:15

2 runder x 3,75km rød K + 2 runder x 3,75km blå F

Skiathlon 30km herrer 13:30

4 runder x 3,75km rød K + 4 runder x 3,75km blå F

Testområdet åpent 7:00-15:00

Konkurranseløype

Service 8:30-11:10

Kvinner 9:00-11:10

Herrer 12:10-13:25

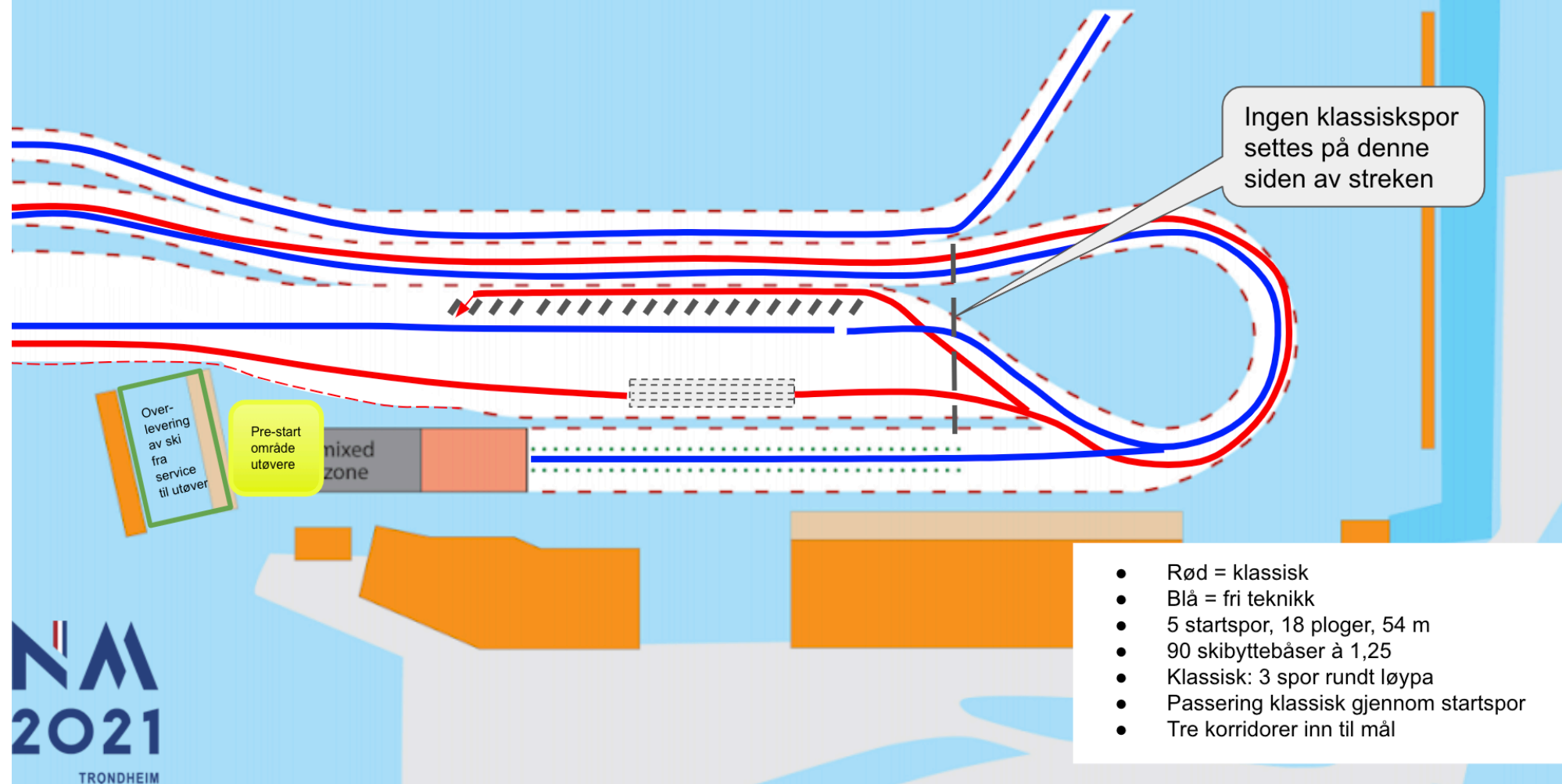
+ Løypene rød øst for Smistadbrua ca 11:35.

Avmelding av utøvere for mandag før 16:00 til Vigdis

Alle løyper åpne 16:00

Stadion layout

Skiathlon søndag 17.1.



Kart 3,75km rød klassisk og 3,75km blå fristil løype med coachingsoner og teknikkzone

Coachingsone 

Teknikksone 



Dagsplan mandag 18.1.



Kvinner 5km klassisk 11:00

1 runde x 5km

Herrer 10km klassisk 13:15

2 runder x 5km

Para sittende 2,5km 14:30

1 runde x 2km

Testområdet åpent 7:00-15:00

Konkurranseløype åpen

Service 8:15-10:55 + 12:00-13:10

Kvinner 9:00-10:55

Herrer 12:10-13:25

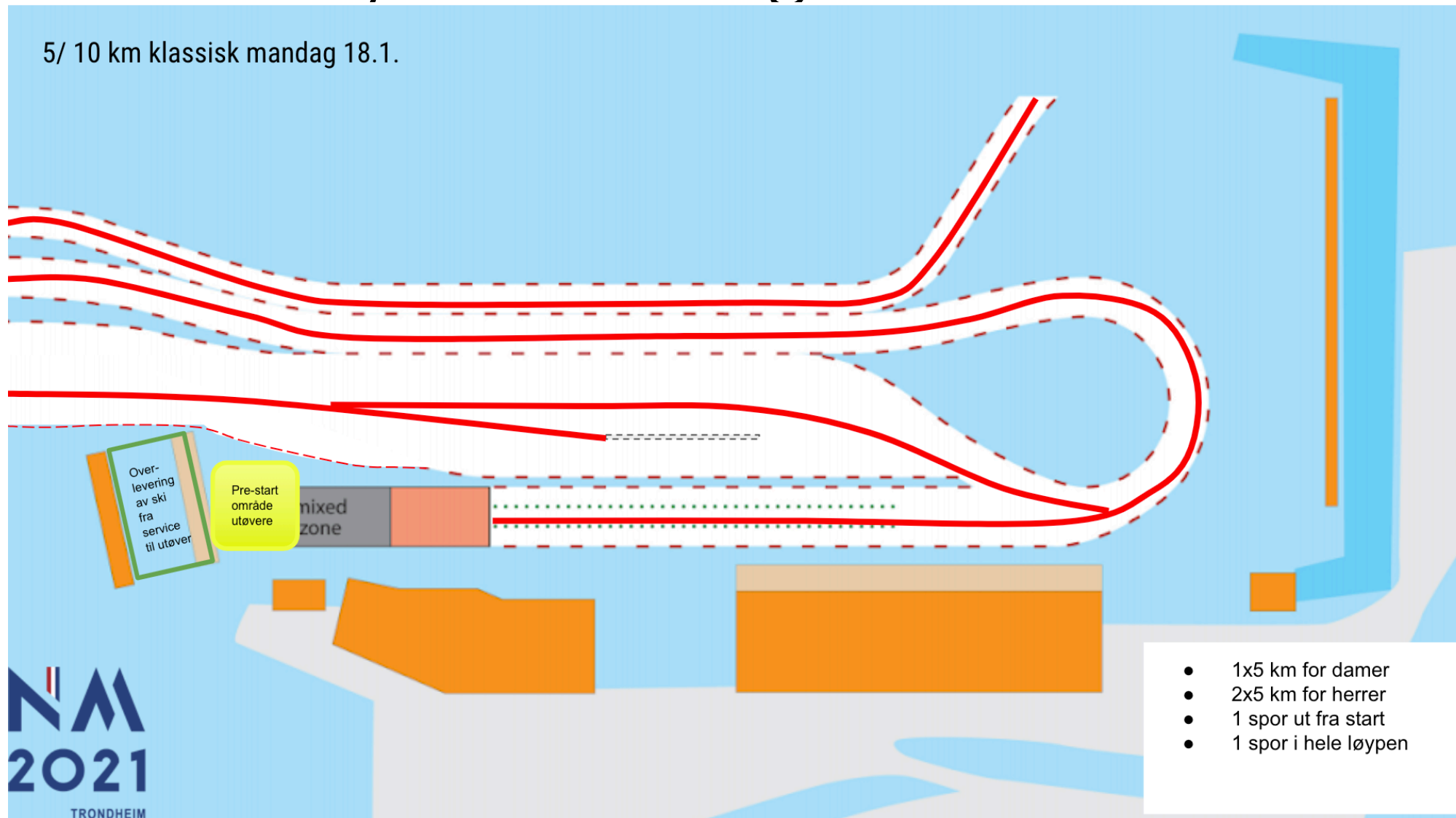
+ Løypene øst for Smistadbrua ca 10:45-12:10.

Avmelding av utøvere for tirsdag før 16:00 til Vigdis

Alle løyper åpne 16:00

Stadion layout mandag

5/ 10 km klassisk mandag 18.1.



Kart 5km med coachingsoner og teknikksoner

Coachingsone



Teknikksoner



Løype Para sittende 2km



Dagsplan tirsdag 19.1.



Kvinner 10km fristil 10:45

2 runder x 5km

Herrer 15km fristil 13:15

3 runder x 5km

Para sittende 6 km 14:45

3 runder x 2km

Testområdet åpent 7:00-15:00

Konkurranseløype åpen

Service 8:00-10:40 + 12:00-13:10

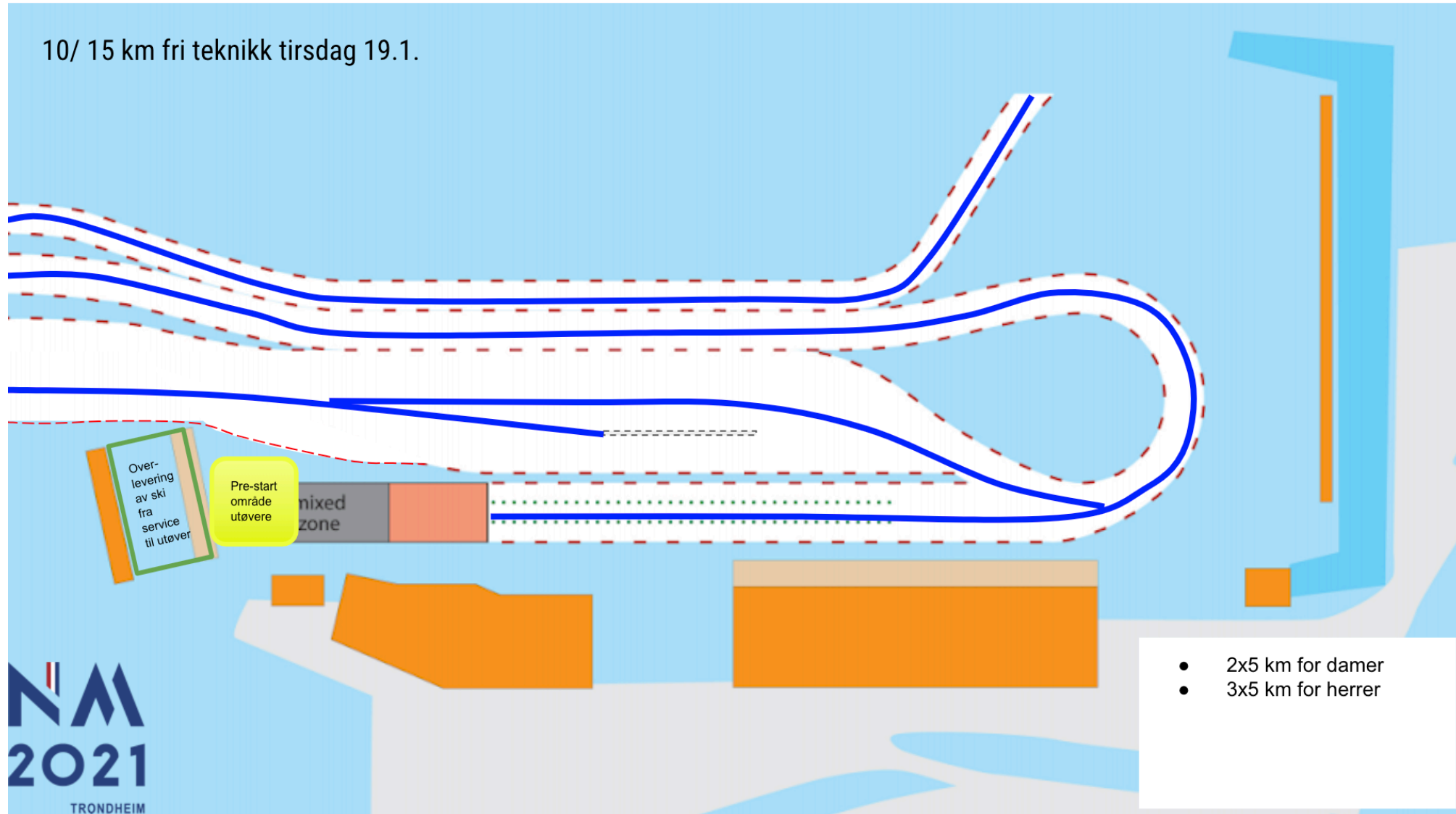
Kvinner 8:45-10:40

Herrer 12:00-13:10

Alle løyper åpne 16:00

Stadion layout tirsdag

10/ 15 km fri teknikk tirsdag 19.1.

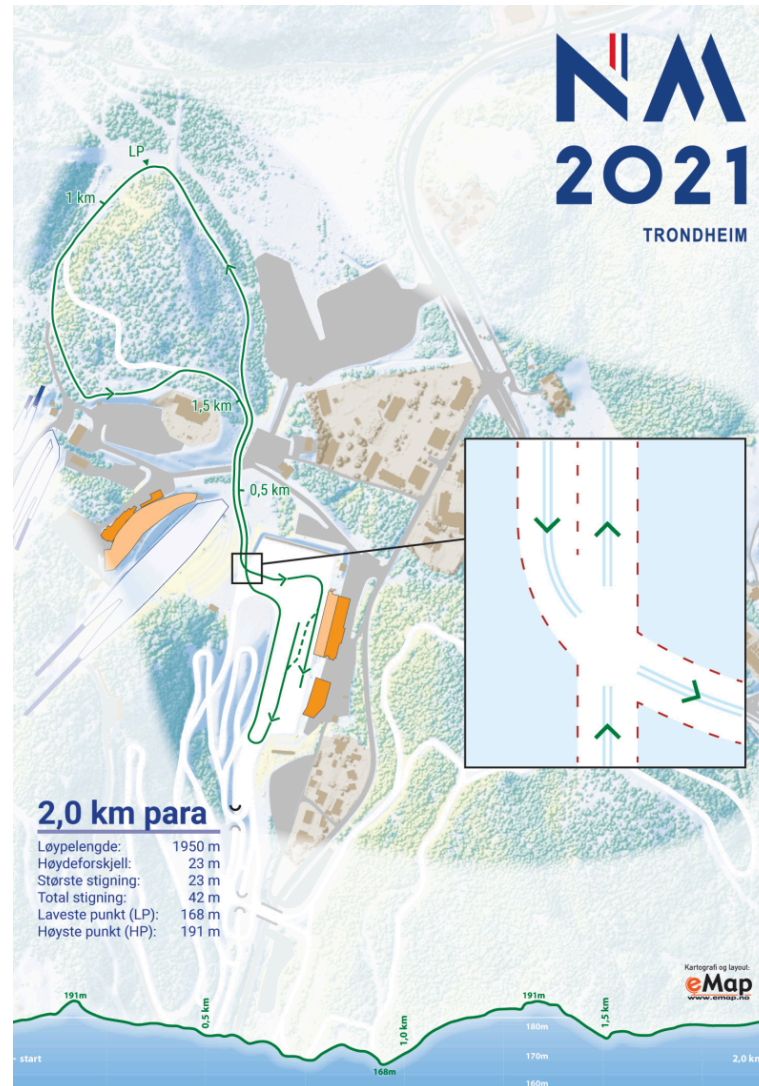


Kart over 5km fristil med coachingsoner

Coachingsoner



Løype para sittende 6 km



De som ikke skal starte må gi beskjed til vigdis@idrettsforbundet.no før 16:00 dagen før konkurransen.

Startlister og seeding



Startlister og resultatlister er kun tilgjengelige online

Startlister blir kommunisert dagen før konkurransen, 18:00.

Sprint, 15sek startintervall, utøverne starter med laveste FIS punkter sprint først og deretter etter stigende FIS punkter sprint.

Skiathlon, fellesstart, laveste FIS punkter distanse starter først og deretter i stigende FIS punkter distanse

5-10-15km, 30sek individuell start, trekning innenfor 3 grupper.

FIS punktliste fra 14.1-2021 blir brukt i alle konkurranser.

Informasjon



Røde Kors står mellom stadionbygningene

Rennlege i start/målområde

All ferdsel i løypenes fartsretning

Startnummer, transponder og leggnummer (heat sprint og skiathlon) deles ut i mix sone, utøver kan hente disse fra 20min før første start. Nye startnummer og transpondere til heat på sprinten

Utøver lever startnummer og transponder etter målgang etter henvisninger

Ingen drikkelanging på løypen, utøver må selv ta med sin drikke fra start

Arrangøren kommer ikke til å servere drikke i mål

Utøverne får ikke oppholde seg i serviceområdet, gangvei langs løypen fra mix sone til testområdet

Det er ikke mulig å kjøpe mat eller drikke i Granåsen

Ingen løpere, service eller trenere har adgang til stadionbygningene med unntak av dopingtest og rennkontor

Bruk vest synlig

Løypepatrulje klar for innsats hver dag

Premiering



1-2-3 i hver klasse, seremoni umiddelbart etter målgang

4-5-6 kan hente premie på rennkontoret

Deltagerpremier for hele helga til **ALLE** utøvere. Premiene blir delt ut til regionleder når regionleder leverer tilbake alle utøvervestene til rennkontoret.

Premieseremoni, ingen ski eller skiutstyr på seremonien (ICR 207.1.1)

Dopingkontroll



Dopingkontroll kan bli gjennomført iht. til NIFs og Antidoping Norge sine regler.

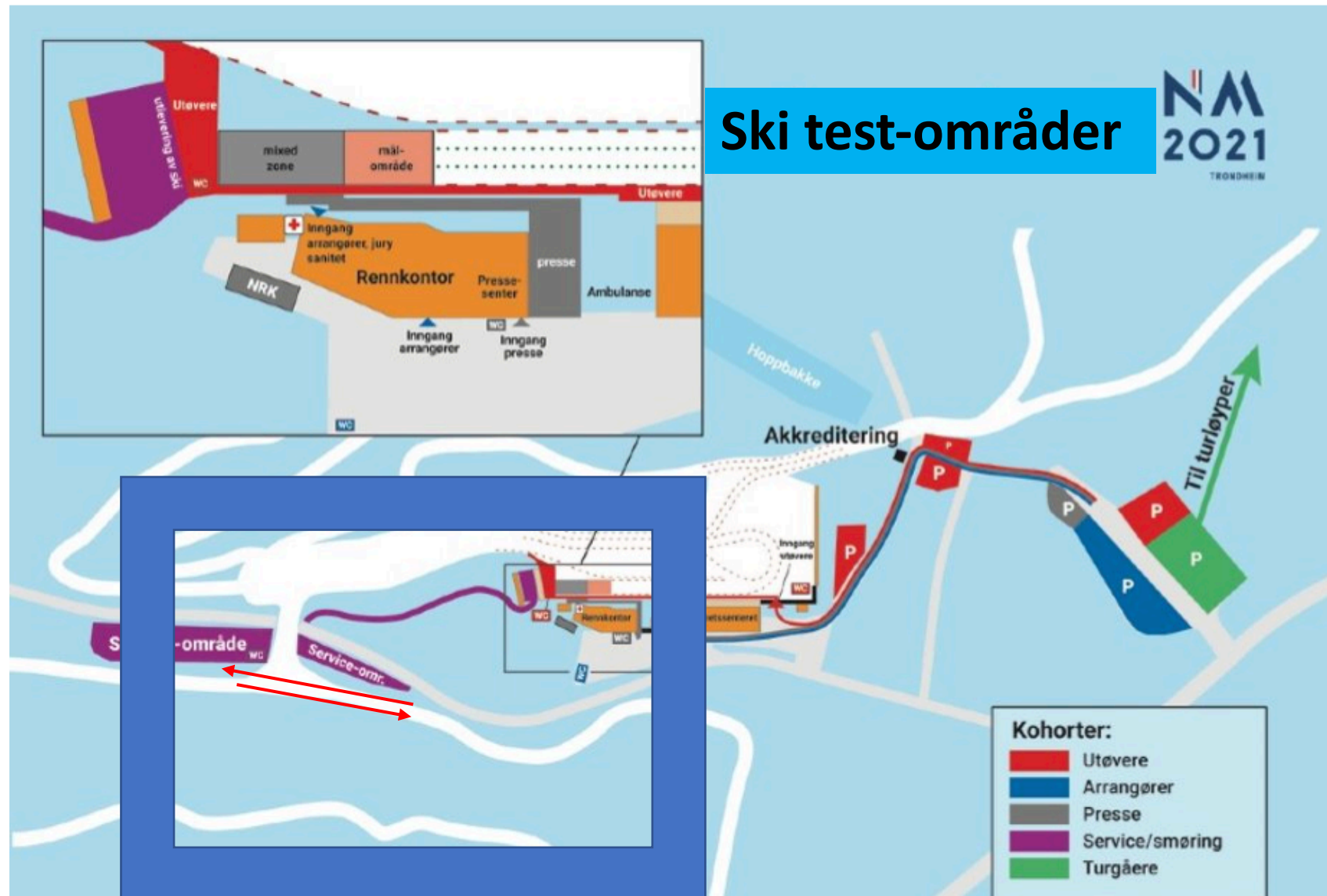
Kart skitest

Skitest åpent 7:00-15:00

2 spor høyre til glid

1 spor til feste

3 spor for konkurranse



Åpningstider løype

Dag		Dato	Testområde	Konk. løype service	Start kvinner	Konk. løype kvinner	Start menn	Konk. løype menn
Fredag		15.jan	7:00-15:00	Offisiell trening sprint 11:00-11:55 offisiell trening distanse 12:05-13:00				
Lørdag	Sprint K	16.jan	7:00-15:00	7:30-9:35	09:40	8:40-9:35	10:25	8:40-9:35 + 10:00-10:20
Søndag	Skiathlon	17.jan	7:00-15:00	8:30-11:10	11:15	9:00-11:10	13:30	12:10-13:25
Mandag	5/10km K	18.jan	7:00-15:00	8:15-10:55	11:00	9:00-10:55	13:15	12:00-13:10
Tirsdag	10/15km F	19.jan	7:00-15:00	8:00-10:40	10:45	8:45-10:40	13:15	12:00-13:10

Informasjon fra TD

- Oppfordring om å følge smittevernreglene
- Løperne må komme seg raskt ut av målområdet
- Løperne må følge instruksjoner fra juryen i forbindelse med trening og konkurranse jf. ICR 343.3 alle dager
- Kuldegrense -18 på sprint og -15 på distanse over 15km, NSF 315.9

Beredskapsgruppe

- Martin Myrvold – leder - sikkerhet
- Jon Olav Drogset – rennlege
- Terje Lund – Arrangementsjef NSF
- Arne Otto Vedvik – Org.kom leder

