



Lagledermøte

NM langrenn del 2, 2022

Onsdag og Torsdag

Innhold

1. Åpning av lagledermøte
2. Opprop av kretser
3. Presentasjon av arrangør
4. Presentasjon av jury
5. Konkurransinformasjon
6. Stadioninformasjon
7. Værmelding
8. Generell info fra TD
9. Generell info fra arrangør

Opprop av kretser

- ~~Agder og Rogaland~~
- ~~Akershus~~
- ~~Buskerud~~
- ~~Finnmark~~
- Hedmark
- ~~Hordaland~~
- ~~Møre og Romsdal~~
- ~~Nordland~~
- ~~Nord-Trøndelag~~
- Oppland
- Oslo
- ~~Sogn og Fjordane~~
- ~~Sør-Trøndelag~~
- ~~Telemark og Vestfold~~
- Trøms
- ~~Østfold~~

Presentasjon av arrangør

- Rennleder: Terje Nilsen, 975 79 691
- Ass. rennleder: Hans Jørgen Kvåle
- Rennsekretær/akkreditering: Hanne S. Kvåle, rennkontor@lygnaskisenter.no
- Løypesjef: Dag Anmarkrud
- Tidtager: Nils Prestkvern, nils@prestkvern.net
- Starter: Børre Åserud
- Stadionsjef: Gudbrand Tingelstad
- Serviceområdet: Terje Sørbråten, rigg@lygnaskisenter.no
- Seremoni: Gunnar Haslerud

Presentasjon av jury

- TD: Tor Arne Hetland
 - Ass. TD: Magnus Elmkvist
 - Rennleder: Terje Nilsen
 - Ass. rennleder: Hans Jørgen Kvåle
-
- Hospitant: Karoline Moen Guidon

Startlister og seeding

Startlister publiseres på [hjemmesiden](#) og i WhatsApp-gruppen

Team Sprint - onsdag:

- Lag med 2 løpere som har FIS-pkt seedes først. Laveste pkt (sprint eller distanse) for hver løper regnes. Det laget med lavest FIS-pkt tilsammen, får startnr 1, osv. 10
- Deretter seedes lag hvor bare 1 løper har FIS-pkt, etter samme prinsipp. Laget til den løper som har lavest FIS-pkt får første startnummer etter de lag som omfattes av foregående pkt.
- Lag uten FIS-pkt trekkes til slutt.

Skiathlon – torsdag:

Oppsett 100% etter FIS-liste

Strykninger til torsdag meldes innen **kl 10.00** onsdag.

Program onsdag 6/4

Konkurransetraseene er stengt fra morgenen

Kl 13.00 Rennkontor åpner

Kl 13.00 Konkurransetraseen **åpner** for trening FH deltagere

Kl 13.50 Konkurransetraseen **stenger** for trening FH deltagere

Kl 14.00 Prolog NM Sprint klassisk FH

Kl 15.00 Finale NM Sprint klassisk FH

Kl 15.15 Konkurranseløypene **åpner** for trening Team sprint deltagere (etter siste målgang)

Kl 15.50 Konkurranseløypene **stenger** for trening Team sprint deltagere

Kl 16.00 Heat 1 Kvinner

Kl 16.25 Heat 2 Kvinner

Kl 16.50 Heat 1 Menn

Kl 17.15 Heat 2 Menn

Kl 17.40 Heat 3 Menn

Innmarsj 5 min før start

Kl 18.15 Finale Kvinner

Kl 18.40 Finale Menn

Premieutdeling

Kvalifisering Team Sprint finale

Damer:

2 beste lag i hvert semifinalheat + 11 beste tider i tillegg

Herrer:

2 beste lag i hvert semifinalheat + 9 beste tider i tillegg

Startposisjon Team Sprint

Semifinale:

I henhold til FIS-punker.

Rekkefølgen av semifinaler bestemt ved trekking (ICR 326.4.4).

Trekking utført kl. 15:00.

Kvinner

Semifinale 1, 2-3-6-...

Semifinale 2, 1-4-5-...

Herrer

Semifinale 1, 2-5-8-...

Semifinale 2, 1-6-7-...

Semifinale 3, 3-4-9-...

Finale:

I henhold til plassering i semifinale, rangert etter tid.

Vekslingsområdet

Under heatene i team sprinten er det **ikke** lov til å smøre/preparere skiene. (FIS ICR 326.2.3)

Ski kan kun byttes dersom ski eller binding er ødelagt (ICR 343.12.2)

1 trener pr. lag kan oppholde seg i vekslingsområdet.

Løypekart 6/4

Teknikksone

FH går 1,2 km

Løypene prepareres:
før kl. 24:00 5/4

NM Team Sprint 2022

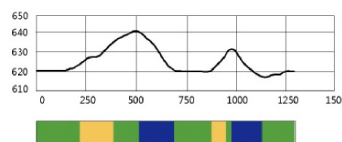
Løypekart - 1,2/1,3km sprint



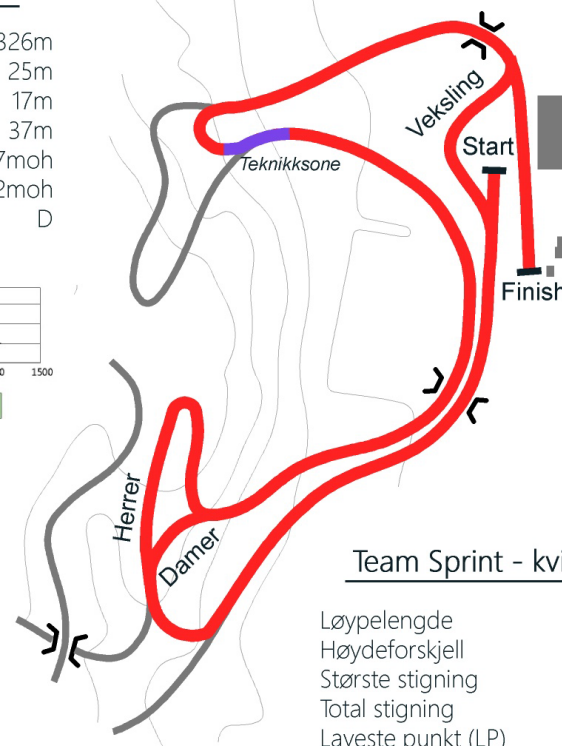
Lygna Skisenter

Team Sprint - menn

Løypelengde	1326m
Høydeforskjell	25m
Største stigning	17m
Total stigning	37m
Laveste punkt (LP)	617moh
Høyeste punkt (HP)	642moh
Løypekategori	D

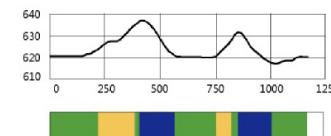


0m 100m



Team Sprint - kvinner

Løypelengde	1172m
Høydeforskjell	20m
Største stigning	13m
Total stigning	32m
Laveste punkt (LP)	617moh
Høyeste punkt (HP)	637moh
Løypekategori	D



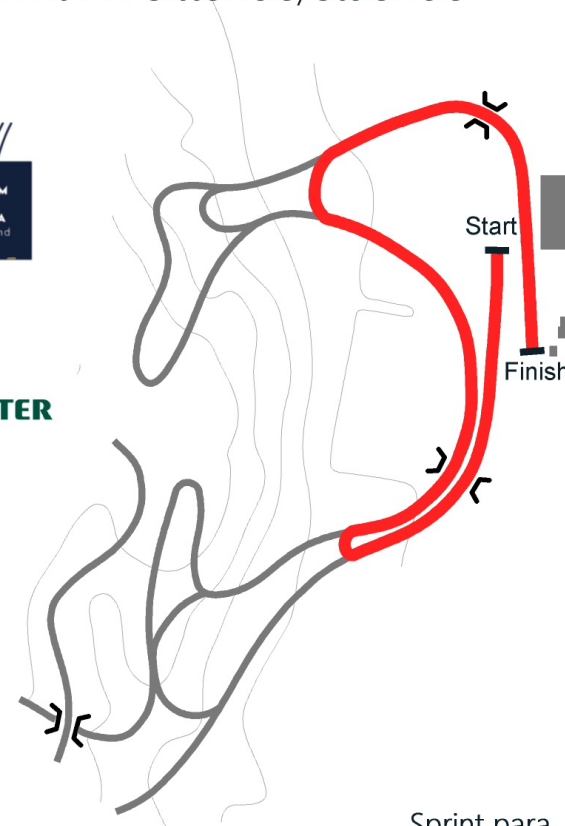
Løypekart 6/4

NM sprint FH sittende/stående 2022

Løypekart - sprint FH sittende/stående



0m 100m



Sprint para

Løypelengde	750m
Høydeforskjell	5m
Største stigning	5m
Total stigning	10m

Stadion 6/4

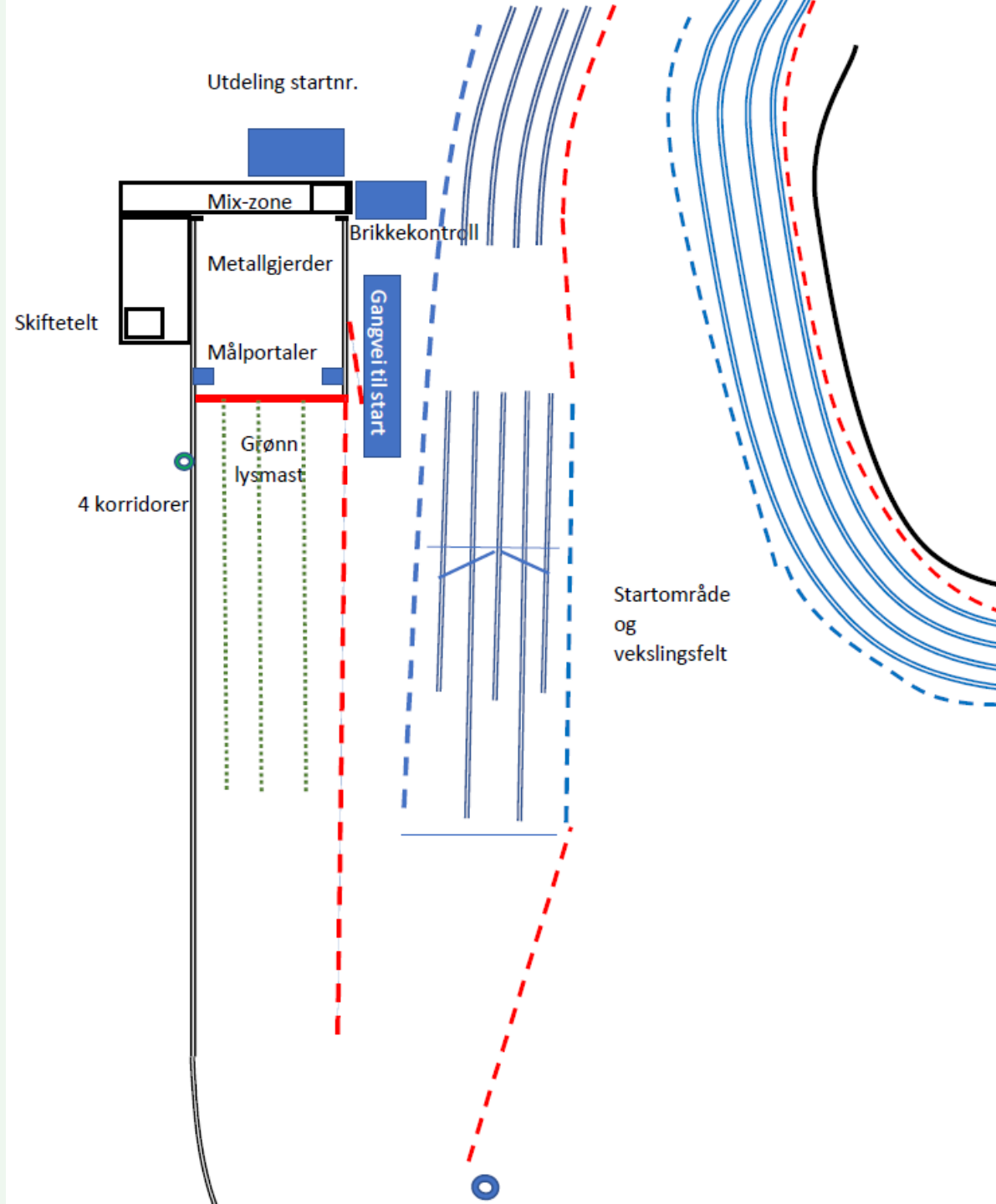
5 startspor

3-4 spor gjennom løypa

Ikke spor i utforkjøringer

4 spor på oppløpet

Start med elektronisk
startpistol



Startnummer/brikker onsdag 6/4

- Startnummer
 - Startnummer hentes lagvis på rennkontoret
- Brikker:
 - Det benyttes 2 tidtagerbrikker. Personlig brikke + en brikke som utleveres av arrangøren ved inngang til startområdet fra 45 minutter før start. Ved henting av brikker **skal** personlig brikke medbringes for brikkesjekk.
- Startnummer og brikke leveres tilbake etter målgang hver dag.
- Onsdag benyttes samme startnummer og brikker i semifinaler og finaler.

Program torsdag 7/4

Kl.08.00 Rennkontor åpner

Kl.08.00 Konkurranseløypene er **åpne** for trening (kun deltagere i skiathlon kvinner og støtteapparat).

Kl.09.50 Konkurranseløypene **stenges** for trening.

Kl.10.00 Start NM Skiathlon 7,5+7,5 km, kvinner

Premieutdeling Kvinner

Kl.11.00 Konkurranseløypene er **åpner** for trening etter siste målgang (kun deltagere i skiathlon menn og støtteapparat).

Kl.12.20 Konkurranseløypene **stenges** for trening.

Kl.12.30 Start NM Skiathlon 15+15 km, menn

Premieutdeling Menn

Kl 18.00 Lagledermøte fredag og lørdag

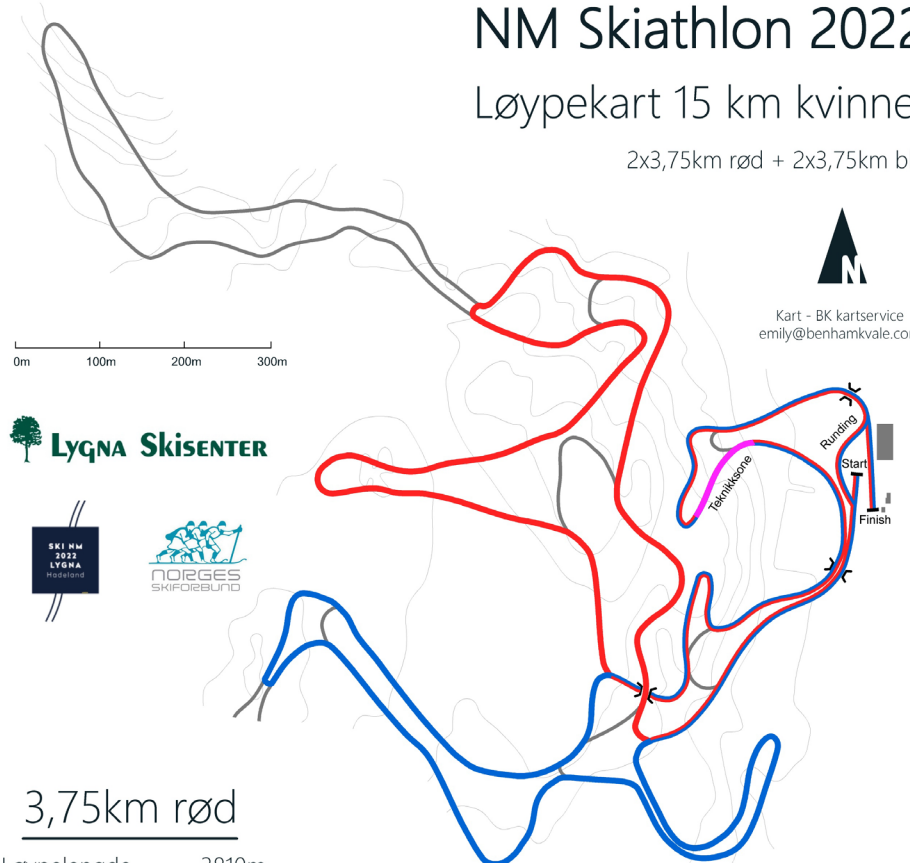
Løypekart 7/4 Kvinner

Teknikksone i rød løype

NM Skiathlon 2022

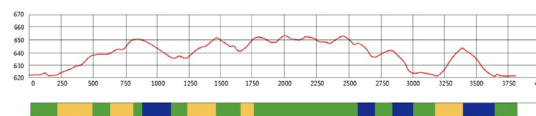
Løypekart 15 km kvinner

2x3,75km rød + 2x3,75km blå



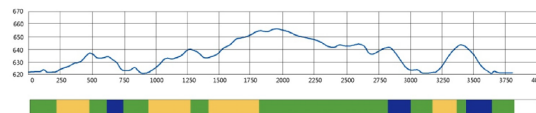
3,75km rød

Løypelengde	3810m
Høydeforskjell	35m
Største stigning	22m
Total stigning	102m
Løypekategori	E



3,75km blå

Løypelengde	3800m
Høydeforskjell	35m
Største stigning	22m
Total stigning	96m
Løypekategori	E



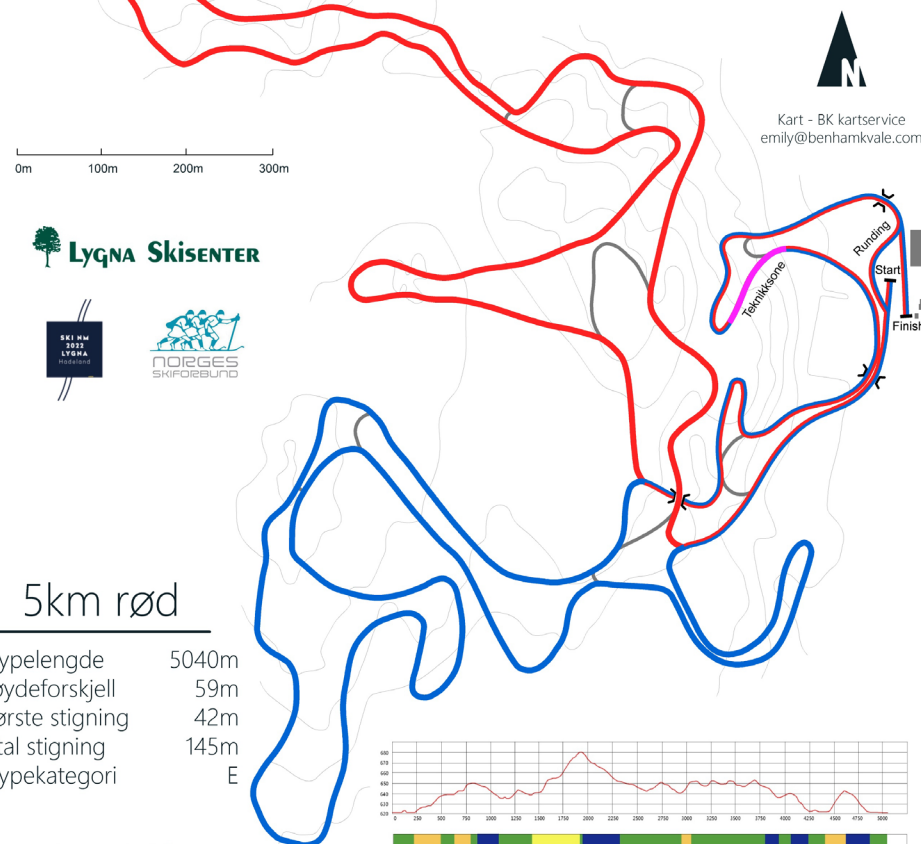
Løypekart 7/4 Menn

Teknikksone i rød løype

NM Skiathlon 2022

Løypekart 30 km menn

3x5km rød + 3x5km blå

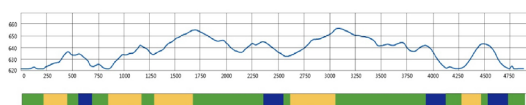
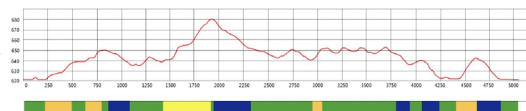


5km rød

Løypelengde	5040m
Høydeforskjell	59m
Største stigning	42m
Total stigning	145m
Løypekategori	E

5km blå

Løypelengde	4900m
Høydeforskjell	35m
Største stigning	24m
Total stigning	130m
Løypekategori	E



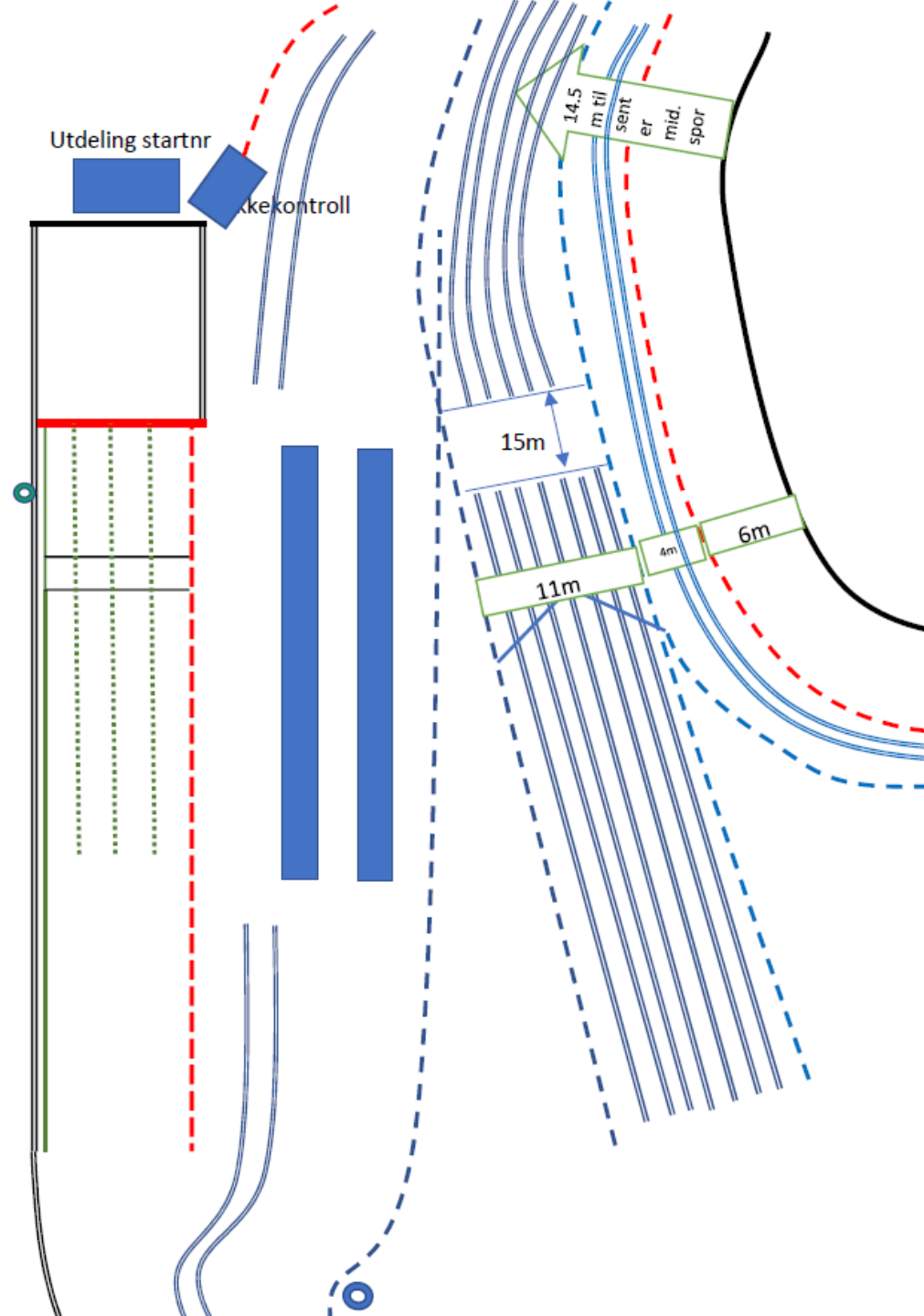
Stadion 7/4

5 startspor

3-4 spor i løypa

4 spor på oppløpet

Utplassering av
utstyr i skibåser:
10 min før start av
utøver



Startnummer/brikker torsdag 7/4

- Startnummer og brikker:
 - Det benyttes 2 tidtagerbrikker. Personlig brikke + en brikke som utleveres av arrangøren. Arrangørens brikker er festet til startnummeret.
 - Startnummer og brikker hentes av den enkelte løper ved inngang til startområdet fra 45 minutter før start. Ved henting av brikker **skal** personlig brikke medbringes for brikkesjekk.
 - Startnummer og arrangørens brikke leveres tilbake etter målgang hver dag.
 - Onsdag benyttes samme startnummer og brikker i semifinaler og finaler.

Coaching-sone

- No-coaching-sone på stadionflata. Mulighet for coaching resten av løypa
- Støtteapparat skal benytte akkrediteringsvest når de oppholder seg i eller langs løypa.
- Arrangør vil ha nøytral stavservice på kulverten ut fra stadion onsdag og torsdag.
- Arrangør vil ha nøytral drikkeservice på kulverten ut fra stadion på torsdag.

Oppvarmingsløype / glitest

- 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.
- Oppvarming kan gjøres i skitestområdet og i turløyper sør for stadion.
- Onsdag kan løyper utenfor sprintløypene benyttes til trening hele dagen.

Premiering

- Topp 6 i hver klasse hver dag premieres så snart som mulig etter målgang i målområdet.
- Deltagerpremier til **ALLE** utøvere kan plukkes opp på rennkontoret.
- Forsvarsstabens vandrepokal: Deles ut til den skikrets som har beste 3 manns lag på 30 km langrenn menn i NM senior nordiske grener.
- Premieutdeling: Ikke ski og utstyr med på premieseremoni. (ICR 207.1.1)

Dopingkontroll

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

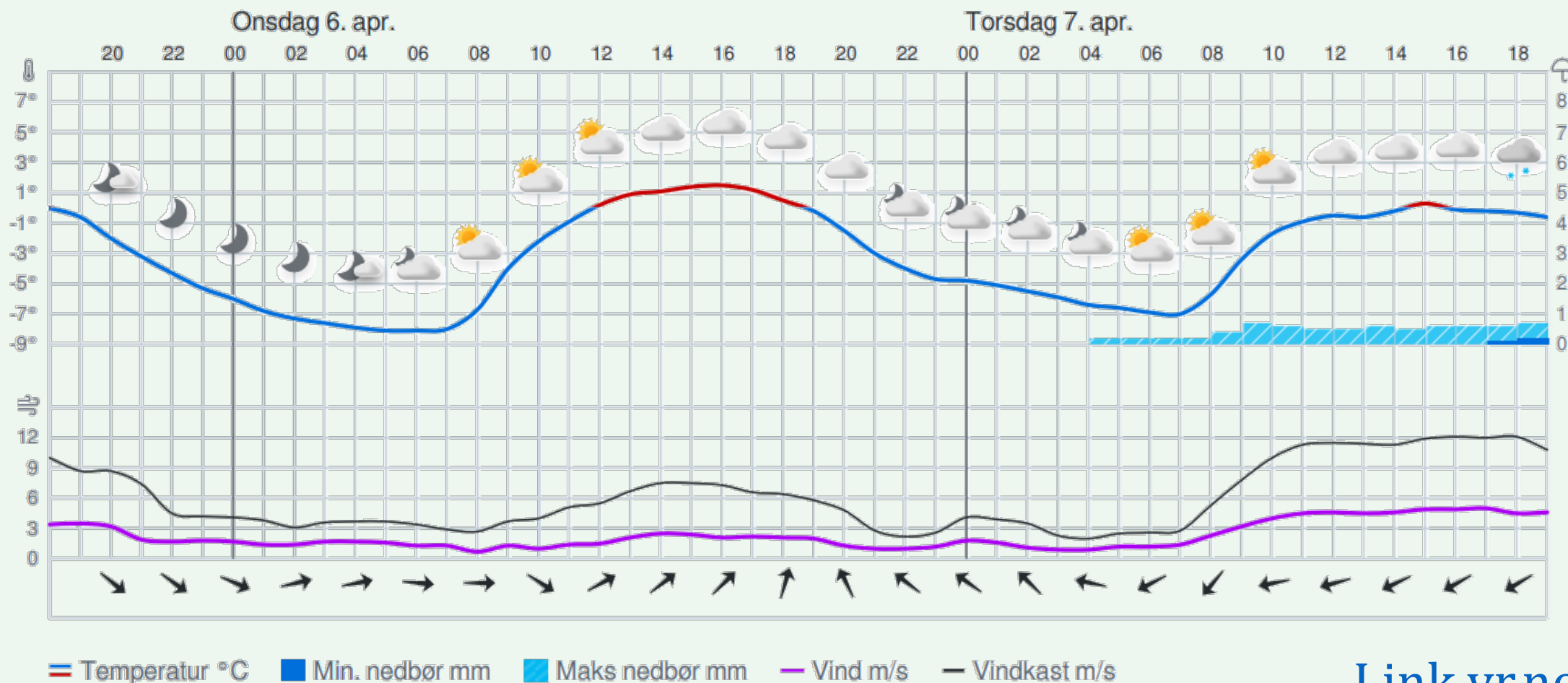
Parkering

Parkering vil foregå på anviste områder på Lygna Skisenter. Begrenset med parkeringsmuligheter nærmest skisenteret så sent på sesongen. Vi anbefaler at de som har mulighet parkerer på den store utfartsparkeringen ved Lygnasæter Hotell og går de 800 meterne langs skiløypa til arena.

Pris pr. dag kr 100,- evt. kr. 400,- for alle dager, som betales med Vipps 84258. Parkeringsbevis hentes sammen med akkreditering.

Værvarsel for Lygna skytebane

Meteogram 5. apr. kl. 18:00 – 7. apr. kl. 19:00



Link.yr.no

Info fra TD

- Klassisk teknikk – Ikke svingteknikk der det er satt spor. (ICR 343.8)
- Passering fellesstart – Den som passerer har ansvaret for korrekt passering. (ICR 343.10)
- Lagledere plikter å etterkomme arrangørens anvisninger, coaching, drikke etc. (ICR 344.1)
- Flour

Generell info fra arrangør

- Fair Play – For å sikre gode forhold må alle respektere treningstider
- Teknikksoner er skiltet langs løypa – se løypekart. Skiltene langs løypa markerer gjeldende teknikkzone.
- Alle som bryter løpet **MÅ** gi beskjed på rennkontor.

Spørsmål?