



Lagledermøte

NM langrenn del 2, 2022

Fredag og Lørdag

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
- Troms
- 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

5/10 km - fredag:

- Startlistene settes opp etter FIS-punkter. De 120 beste løperne deles i 4 grupper og trekkes, i rekkefølge på de 120 siste startnumrene slik: Fra pulje 4-3-2-1-4-3-2-1 osv. De uten punkter trekkes først i klassen.
- 15 sek startintervall

Fellesstart – lørdag:

- Oppsett etter totalliste i Norgescupen

Strykninger til lørdag meldes innen **kl 16.00** fredag.

Program fredag 8/4

Kl.08.00 Rennkontor åpner

Kl.08.00 Konkurranseløypene er **åpne** for trening

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

Kl.10.00 Start NM 5 km fristil Kvinner + Para stående

Premieutdeling Kvinner + Para stående

Kl.11.30 Konkurranseløypene er **åpner** for trening etter siste målgang

Kl.12.00 Konkurranseløypene **stenges** for trening.

Kl.12.10 Start NM 10 km fristil, menn

Premieutdeling Menn



Løypekart 8/4



Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

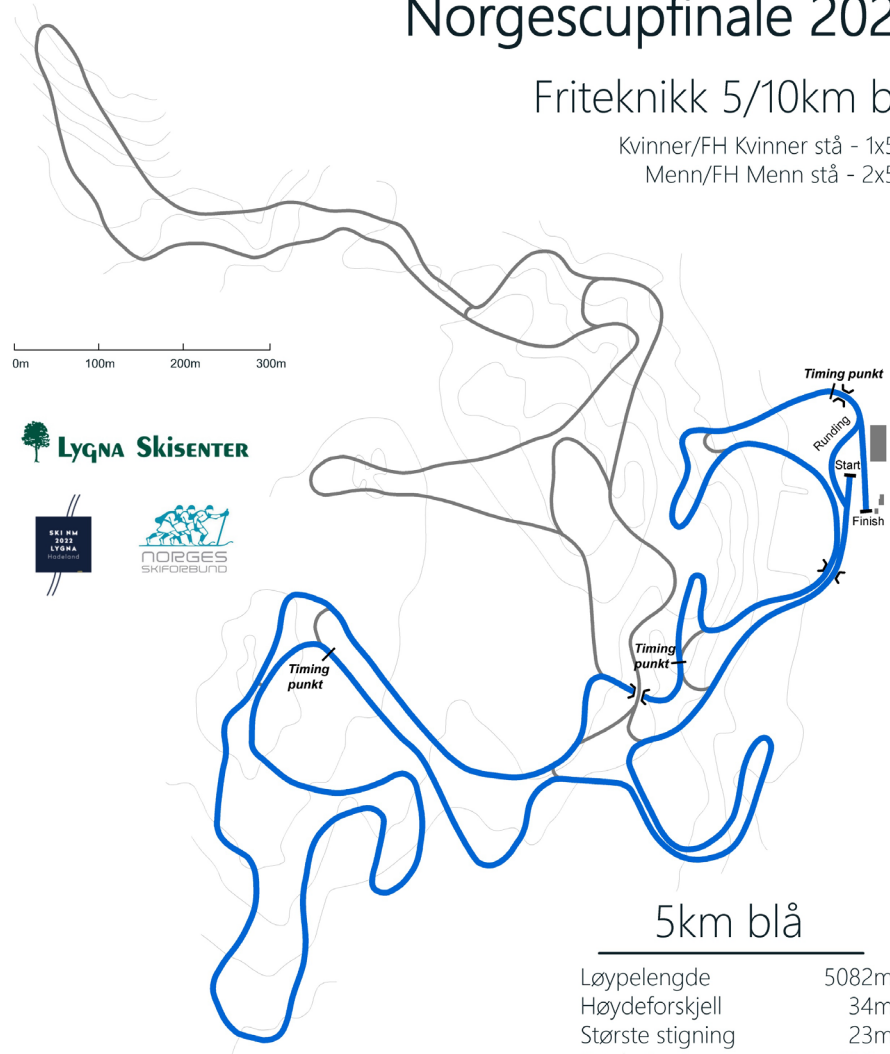


Norgescupfinale 2022

Friteknikk 5/10km blå

Kvinner/FH Kvinner stå - 1x5km

Menn/FH Menn stå - 2x5km

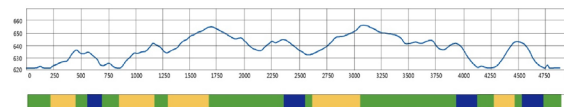


5km blå

Løpelengde	5082m
Høydeforskjell	34m
Største stigning	23m
Total stigning	130m
Løypekategori	E

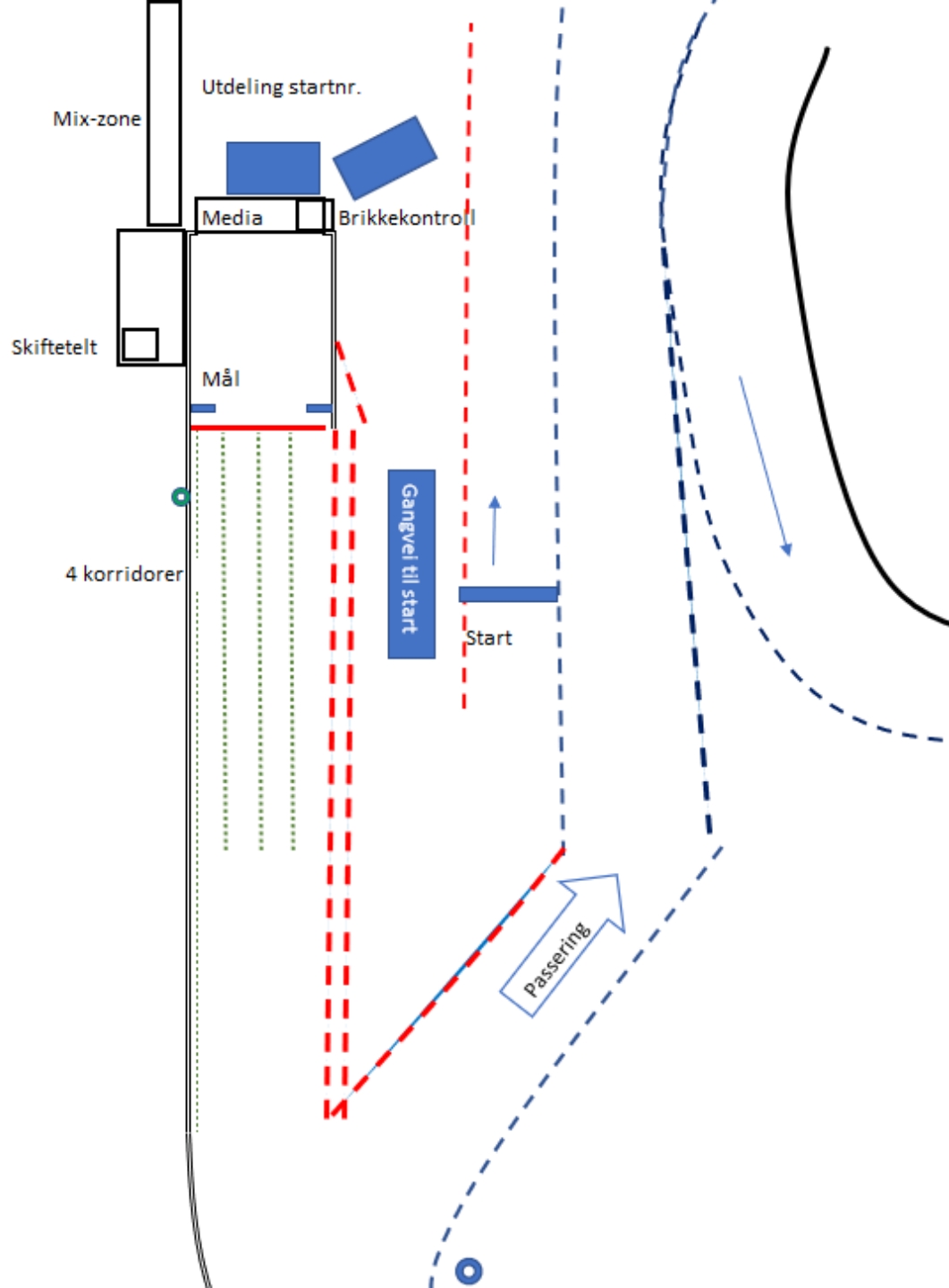


Kart - BK kartservice
emily@benhamkvale.com



Stadion 8/4

4 korridorer på oppløpet



Program lørdag 9/4

Kl.08.00 Rennkontor åpner

Kl.08.00 Konkurranseløypene er **åpne** for trening.

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

Kl.10.00 Start K18 10km K **(ny tid)**

Kl.10.05 Start K17 10km K **(ny tid)**

Kl.10.50 Start K19/20 15km K

Kl.10.52 Start Para 10/15km K stående

Premieutdeling Kvinner + Para

Kl.12.00 Start M18 15km K **(ny tid)**

Kl.12.05 Start M17 15km K **(ny tid)**

Kl.12.50 Start M19/20 30km K

Premieutdeling Menn



Løypekart 9/4

Svart 5km

Teknikksone



Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTAR

Lygna Skisenter

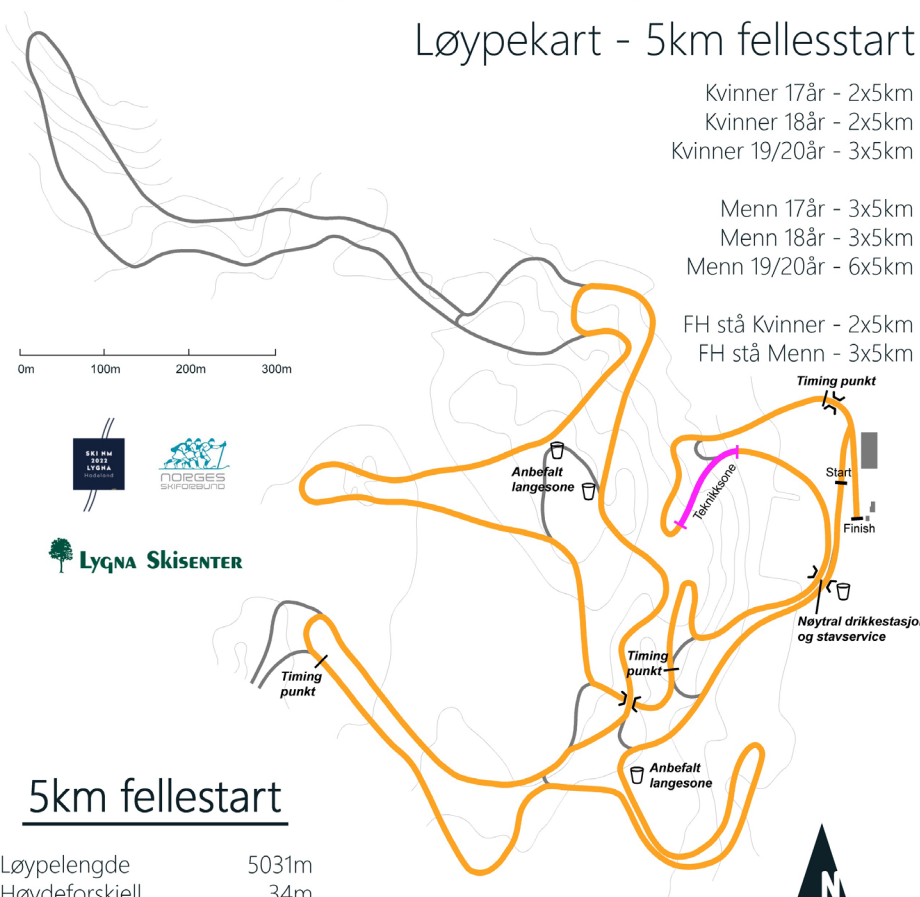
Norgescupfinale junior 2022

Løypekart - 5km fellesstart

Kvinner 17år - 2x5km
Kvinner 18år - 2x5km
Kvinner 19/20år - 3x5km

Menn 17år - 3x5km
Menn 18år - 3x5km
Menn 19/20år - 6x5km

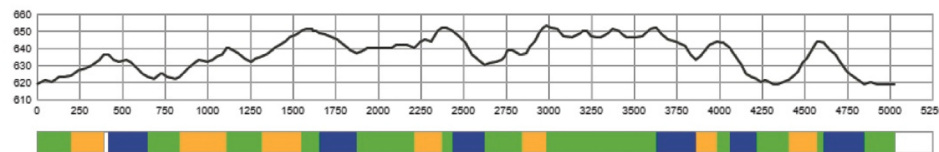
FH stå Kvinner - 2x5km
FH stå Menn - 3x5km



5km fellestart

Løypelengde	5031m
Høydeforskjell	34m
Største stigning	23m
Total stigning	157m
Løypekategori	E

Kart - BK kartservice
emily@benhamkvale.com



Stadion 9/4

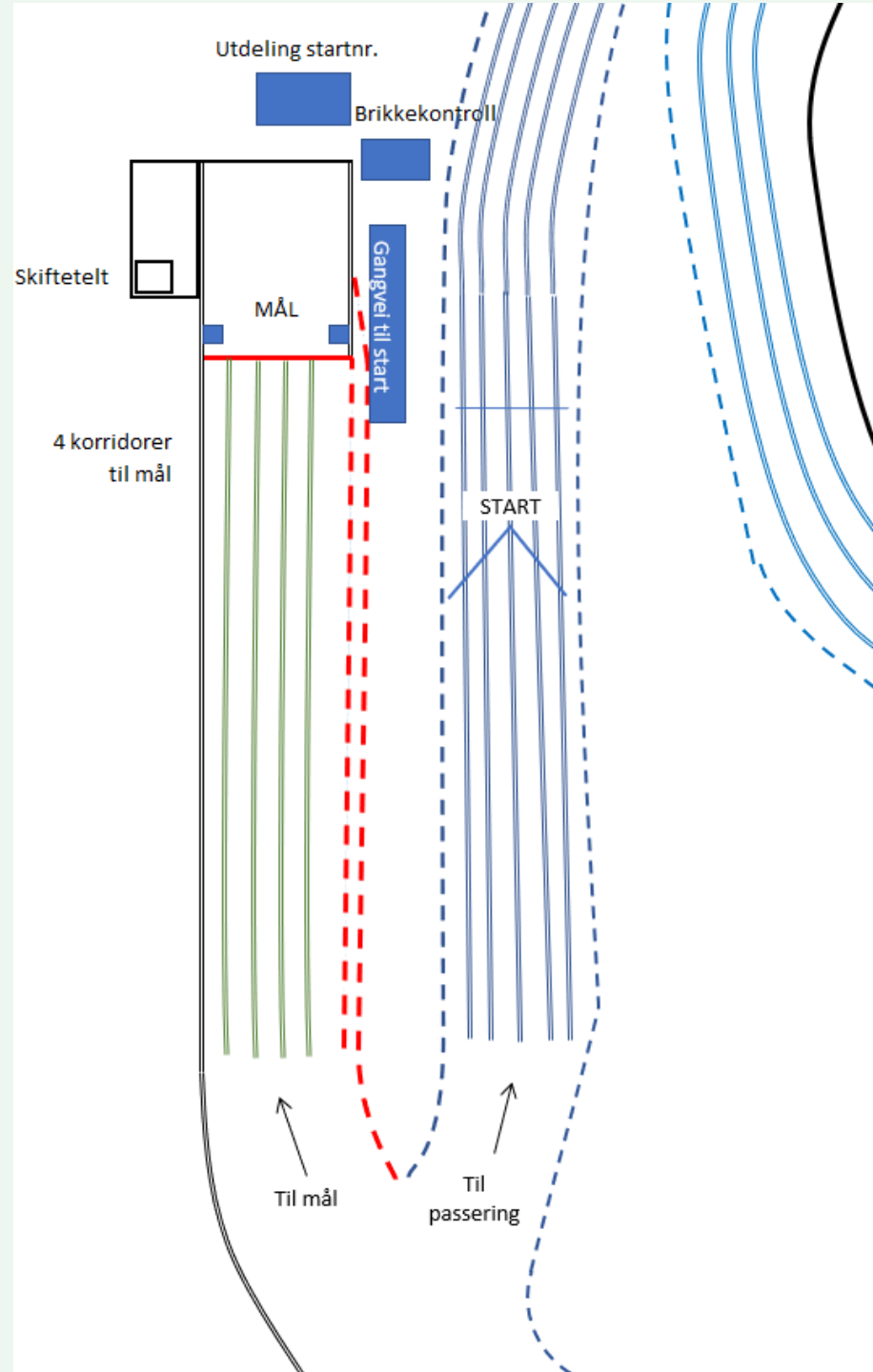
5 startspor

5 spor første 600m

3 spor resten av løypa

Ikke spor i utforkjøring

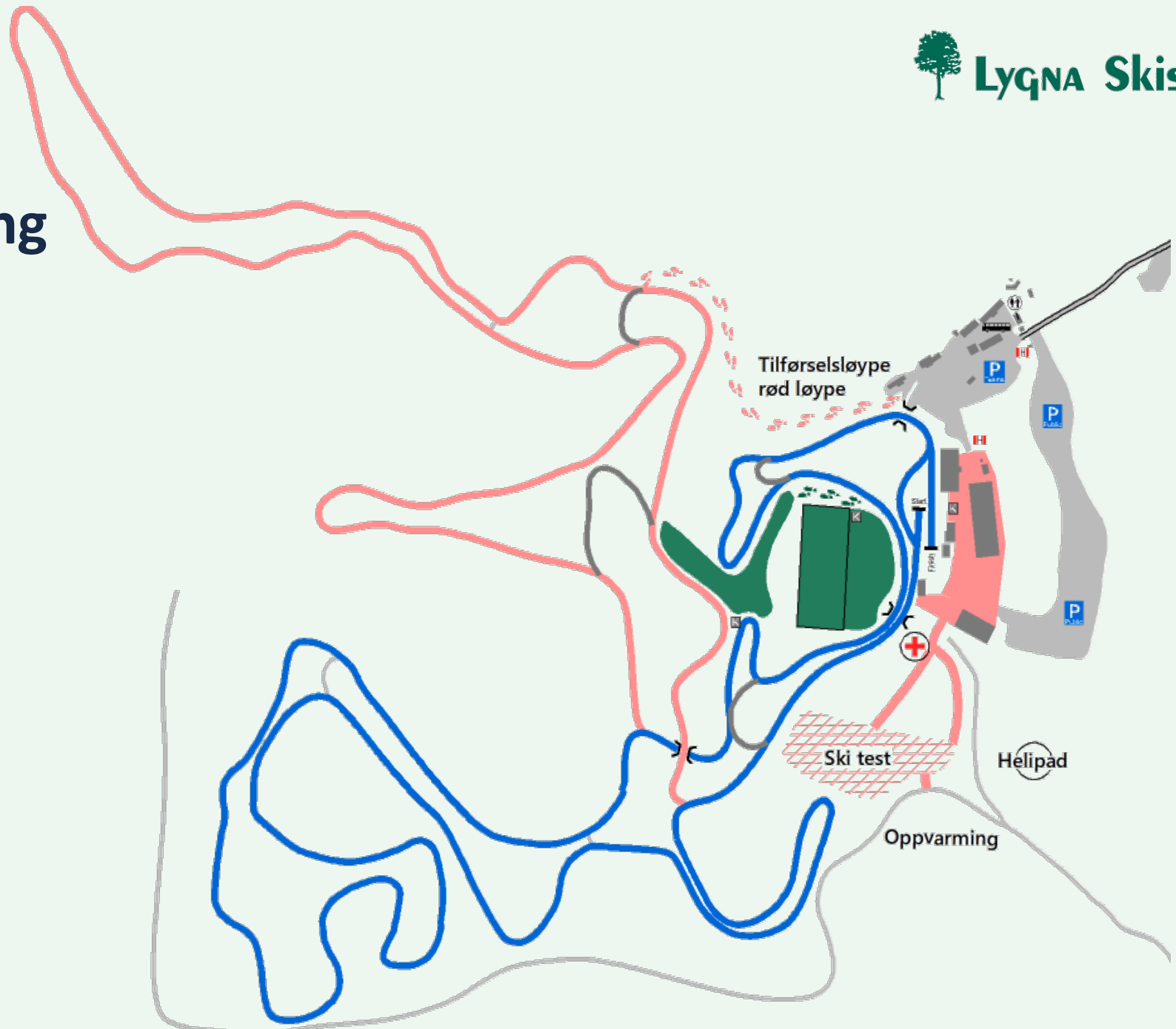
4 spor på oppløpet



Startnummer/brikker

- Startnummer og brikker:
 - Det benyttes 2 tidtagerbrikker. Personlig brikke + en brikke som utleveres av arrangøren.
 - 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.

Skitest/oppvarming + tilførselsløype



Coaching-sone

- No-coaching-sone på stadionflata. Mulighet for coaching og drikkelanging resten av løypa
- Støtteapparat skal benytte akkrediteringsvest når de oppholder seg i eller langs løypa.
- Arrangør vil ha nøytral stavs-service og drikkestasjon på kulverten ut fra stadion lørdag.

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.

Premiering

- Fredag:
 - Topp 6 i hver klasse premieres.
 - Felles premiering for kvinner og para etter målgang para.
 - Felles premiering for menn etter målgang M19/20.
- Lørdag:
 - 1/3 premiering.
 - Felles premiering for kvinner og para etter målgang para.
 - Felles premiering for menn etter målgang M19/20.
- Deltagerpremier til **ALLE** utøvere kan plukkes opp på rennkantoret.
- Premieutdeling: Ikke ski og utstyr med på premieseremoni. (ICR 207.1.1)

Dopingkontroll

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

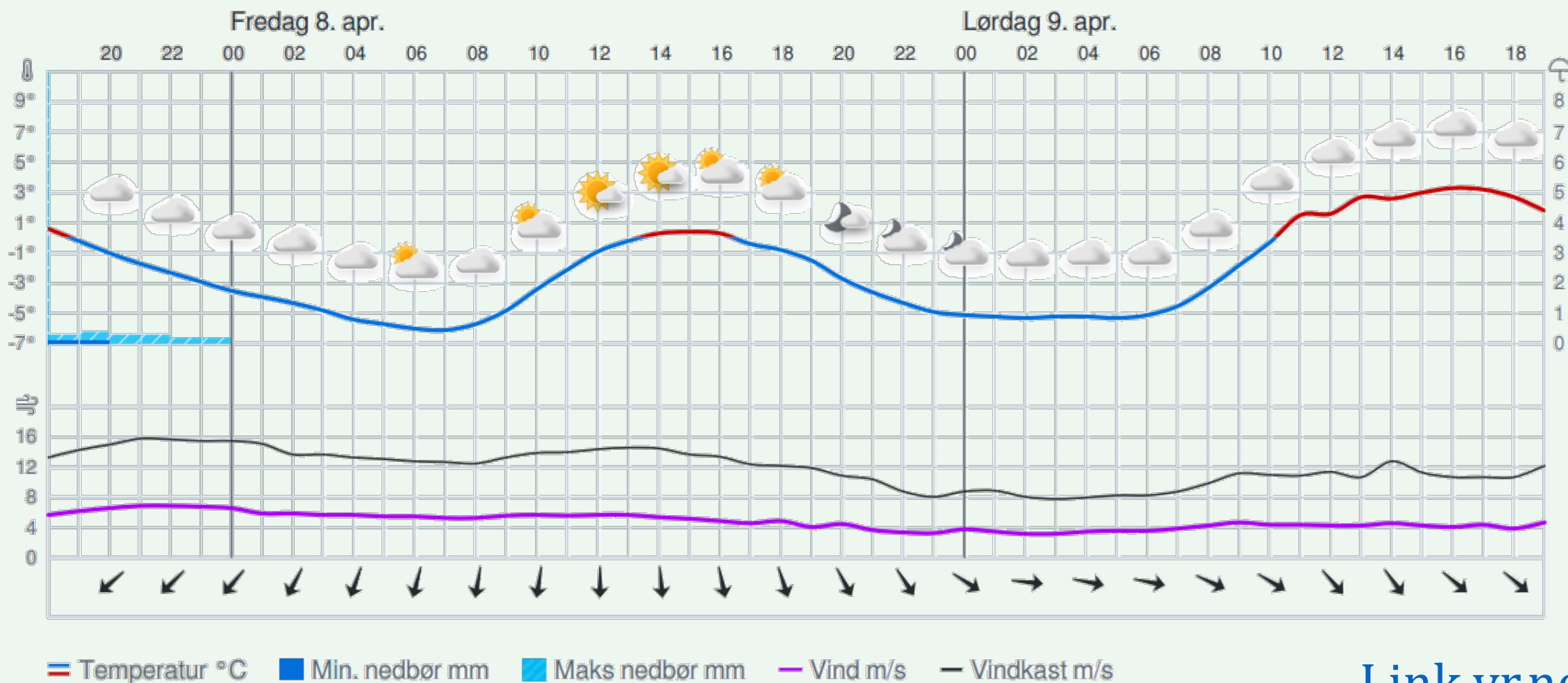
Parkering

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 7. apr. kl. 18:00 – 9. apr. kl. 19:00



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)

Generell info fra arrangør

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

Spørsmål?