

INFORMASJON NM-STAFETT





Informasjon om stafetten

- Det er gjort justeringer på stadion i etterkant av lagledermøtet i går.
- Løypene stenges 10 min før stafettstart. Oppvarming etter dette foregår i oppvarmingsspor utenfor stadion. Se kartet!
- Stadion stenges også for personell 10 min før start
- Skiene kan settes til start når det er 15 min igjen til start
- Hver krets får egen bås i vekslingsfeltet, fordelt på størrelse på krets. Se kart i denne presentasjonen.
- 1 leder pr. 5 lag ved start og veksling i rød vest. Hentes av leder i krets på rennkantoret
- Herrer 1 og 2 etappe (2,5x2 km): Passering gjennom startområdet

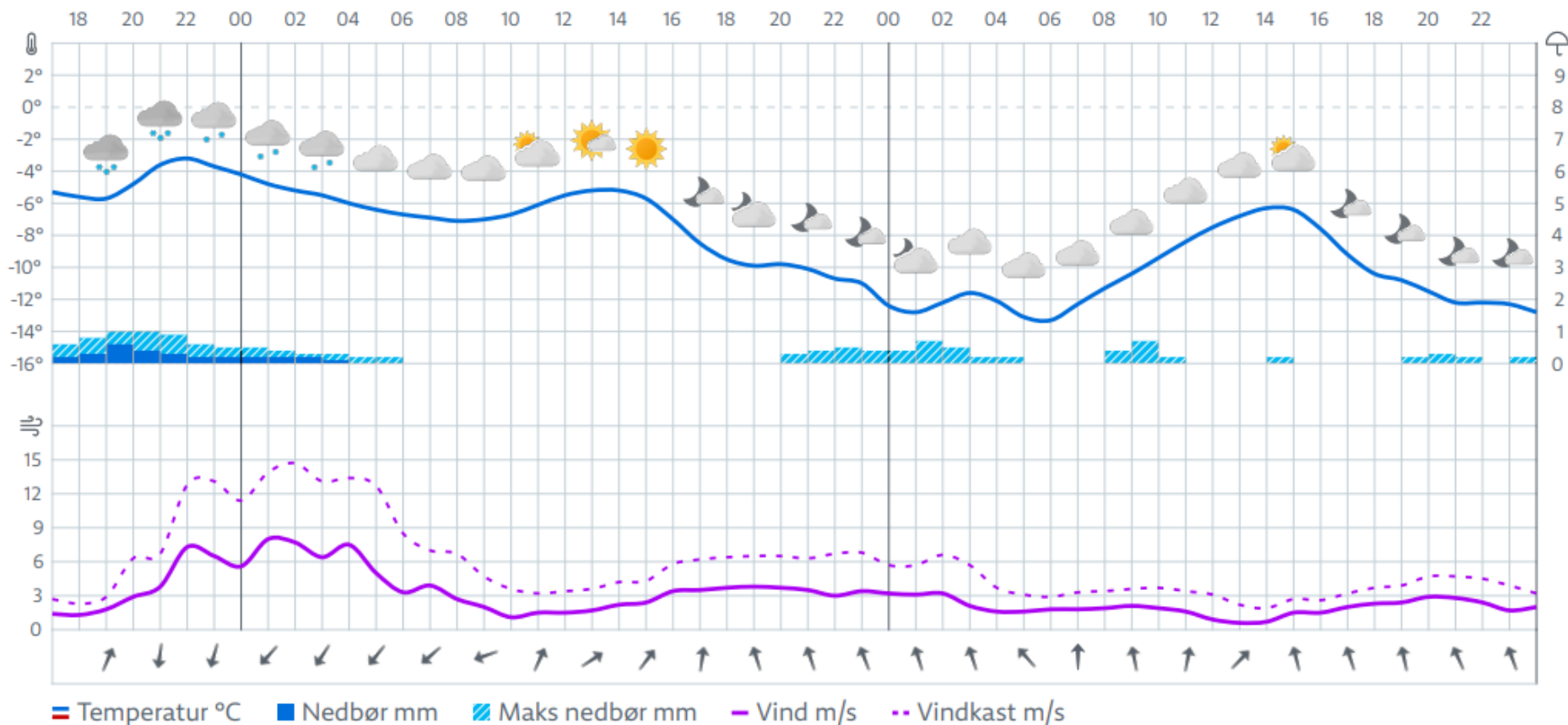
Værvarsel for Kaiskuru Nærmiljøseniter

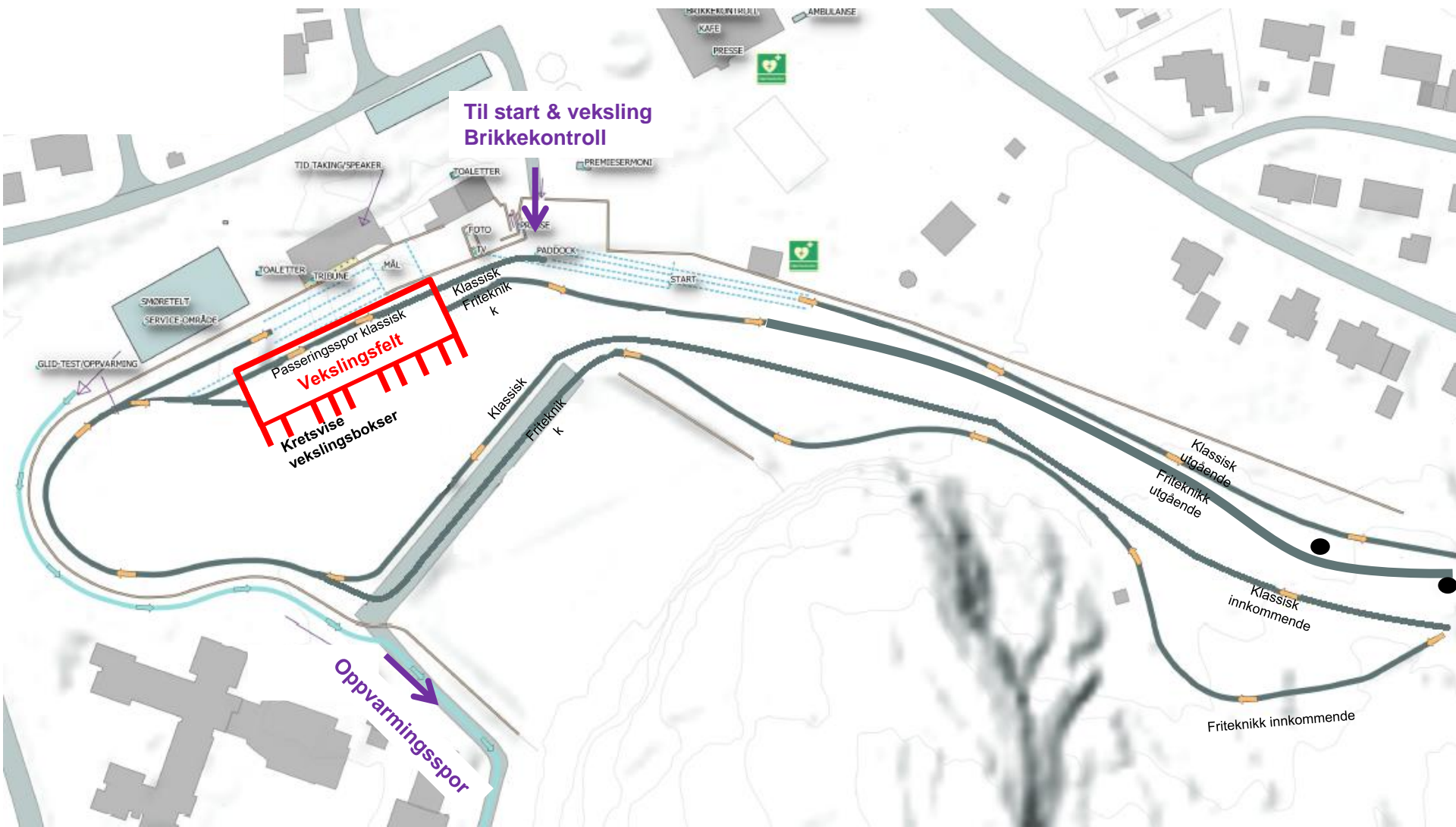
Meteogram 4. mars kl. 16:00 – 12. mars kl. 00:00

Lø. 4. mars

Sø. 5. mars

Ma. 6. mars





Til start & veksling
Brikkekontroll

Passeringspor klassisk
Vekslingsfelt
Kretsvisse
vekslingsbokser

Oppvarmingspor

Klassisk
Friteknikk
k

Klassisk
Friteknikk
k

Klassisk
utgående
Friteknikk
utgående

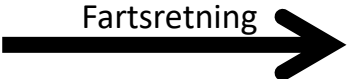
Klassisk
innkommende

Friteknikk
innkommende

VEKSLINGSFELT STAFETT SØNDAG

Passeringsspor klassisk herrer

Fartsretning



Østfold 1 + 1
Vestfold og Telemark 7 + 4
Troms 6 + 5
Sør Trøndelag 11 + 6
Sogn og Fjordande 3 + 1
Oslo 16 + 13
Oppland 7 + 5
Nordland 3 + 3
Nord Trøndelag 6 + 4
Møre og Romsdal 2 + 1
Hordaland 2 + 3
Hedmark 6 + 5
Finnmark 3 + 3
Buskerud 7 + 3
Akershus 14 + 10
Agder og Rogaland 5 + 3

STAFETT HERRER
5 KM KLASSISK = 2,5 KM X 2
ETAPPE 1 OG 2
SVINGTEKNIKKSONER



NM JR. LANGRENN
ALTA 3.-5. MARS 2023

STAFETT HERRER
5 KM KLASSISK = 2,5 KM X 2
ETAPPE 1 OG 2
TEKNIKKZONE



Teknikksone



NM JR. LANGRENN
ALTA 3.-5. MARS 2023

STAFETT HERRER
5 KM FRISTIL
Etappe 3 og 4



NM JR. LANGRENN
ALTA 3.-5. MARS 2023

STAFETT KVINNER
3,75 KM KLASSISK
ETAPPE 1 OG 2
SVINGTEKNIKKSONER



NM JR. LANGRENN
ALTA 3.-5. MARS 2023

STAFETT KVINNER
3,75 KM FRISTIL
Etappe 3 og 4



NM JR. LANGRENN
ALTA 3.-5. MARS 2023



Stafetter søndag 5.mars

Starttid	Klasse	Distanse	Løyper
0730-0855	LØYPER ÅPEN		
0900	Menn	5 km x 4 K K F F	2.5 km x 2 K K 5 km F F
1000-1055	LØYPER ÅPEN		
1100	Kvinner	3,75 km x 4 K K F F	3,75 km K K 3,75 km F F