

Lagledermøte NM 2023 Alta

Fredag 3.mars kl.19.00





1. Opprop
2. Organisasjon og jury
3. Værmelding
4. Informasjon fra arrangør
5. Utdeling av startnummer
6. Program lørdag
7. Løyper/arena lørdag
8. Program søndag
9. Løyper/arena søndag
10. Informasjon fra jury



Krets	Navn	Telefon	e-post
Oppland	Gunnar Vestad	915 85 563	gunnar.vestad@falck.com
	Lillann Gulbrandsen	480 87 972	lillann.gulbrandsen@gmail.com
Sogn og Fjordane	Anders Bjørkhaug	481 89 526	anders.bjorkhaug@eninvest.net
Akershus	Heidi Tjernshaugen	466 16 218	heidi.tjernshaugen@gmail.com
Østfold	Erik Haakaas	915 76 668	erik.haakaas@gmail.com
Buskerud	Gabriel Johannessen	916 66 999	gabrieljohannessen@hotmail.com
Sør-Trøndelag	Ane Valås	992 89 753	ane.valaas@live.no
Nord-Trøndelag	Kristin Gausen Løseth	915 20 189	kriga@trondelagfylke.no
Hedmark	Bjørn Ilsemann	467 94 613	bjoernilsemann@gmail.com
Hordaland	Kristen Skjeldal	951 72 550	kristen@horgi.no



Vestfold og Telemark	Christian Rüger	957 79 216	christian.ruger@yahoo.com
Troms	Andreas Hildonen	916 04 586	andreas.hildonen@gmail.com
Finnmark	Trine Sæternes	414 54 990	trisaet@myrafysio.no
Nordland	Bjørn Krane	952 61 435	krane@advhelg.no
Agder og Rogaland	Micke Pålsson	917 45 612	micke_paalsson@hotmail.com
Oslo	Lasse Thorstensen	936 26 801	thorstensenfinnlasse@gmail.com
Møre og Romsdal	Pål Bjørn Øvrebust	456 67 740	pal.ovrebust@gmail.com



Rennleder

Ass.rennleder

Rennkontor

Løyper

Tidtaking

Arena

Speaker

Lege

TD

Roger Finjord

Evy Olsen

Vibeke Arntzen

Per Erik Bjørnstad

Vidar Hågensen

Vebjørn Mikkelsen

Tine Klevstad

Tone Leinan

Torbjørn Broks Pettersen



Jury

TD
Ass. TD
Rennleder

Torbjørn Broks Pettersen
Hans Jørgen Kvåle
Roger Finjord

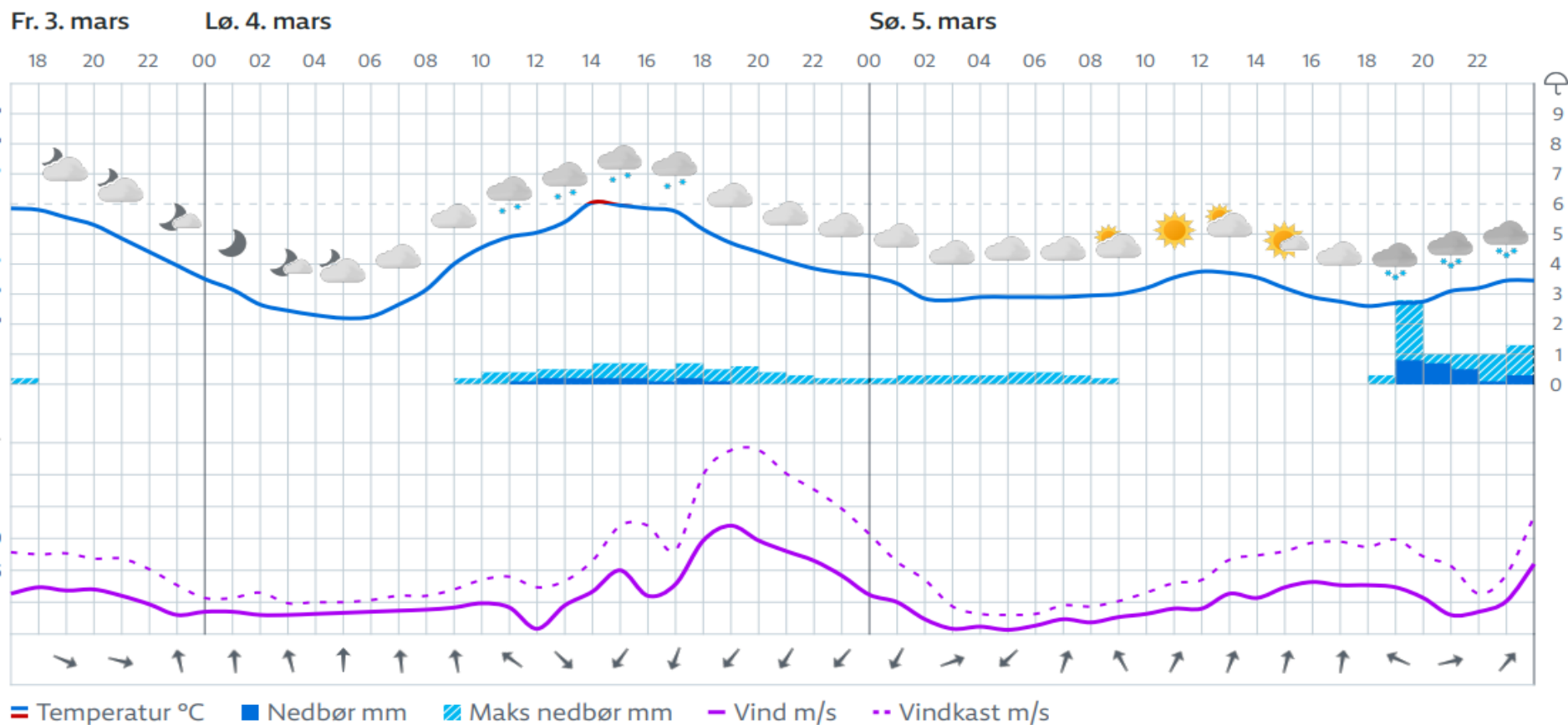
Renndirektør
Ass rennleder

Asgeir Moberg
Evy Olsen



Værvarsel for Kaiskuru Nærmiljøsen

Meteogram 3. mars kl. 16:00 – 11. mars kl. 00:00





Informasjon fra arrangør

- Oppfordrer alle utøvere til å sette sine saker inne på skolen og ikke oppholde seg i smøreboder og –telt.
- Inne på skolen er det også toaletter og kafe.
- Deltakerpremie hentes på rennkontor.
- Ubrukte startnummer leveres på rennkontor. Ikke innleverte startnummer faktureres til kostpris.
- De som bryter må gå til rennkontor og gi beskjed.
- Søndag hentes startnummer kretsvis ved rennkontor.
- Bestilling av buss til flyplass søndag/mandag gjøres av hver krets på rennkontoret innen fredag kl.12.00. Kr.3000,- pr buss.



- Stavlengdekontroll kan bli utført ved start
- Hver krets får 1 leder i startpaddoc. Vest hentes på rennkantoret.
- Lederstol som vi oppfordrer ny leder til å sette seg i. Stolen blir filmet.
- Blomsterseremoni for 1.-3.plass utenfor målgård ca 20 min etter siste løper i mål i klassen
- Premiering for 1/3 av startende på Alta Sentrum (ute) lørdag kl.18.00 for fredag og lørdag. Nr.1-6 skal opp på scenen.
- Protestfrist er 15 minutter etter at uoffisielle lister er presentert
- Protesten skal leveres rennkantoret skriftlig på fastsatt skjema mot avgift
- Arrangør bruker kanal 1 og kanal 2 på jaktradioene



Seeding lørdag

- Løpere deles inn i puljer på maks 45 løpere etter seeding på FIS-punkt. Deretter trekkes alle puljer innbyrdes og den beste gruppa starter sist.
- Utøvere uten FIS-punkter trekkes og plasseres først i startlista.



Utdeling av startnummer / brikkekontroll

- Løper henter selv startnummer samtidig som de sjekker brikke inne på rennkontoret på skolen. Henting fra 90 min før egen starttid.
- Søndag hentes startnummer kretsvis ved rennkontor.



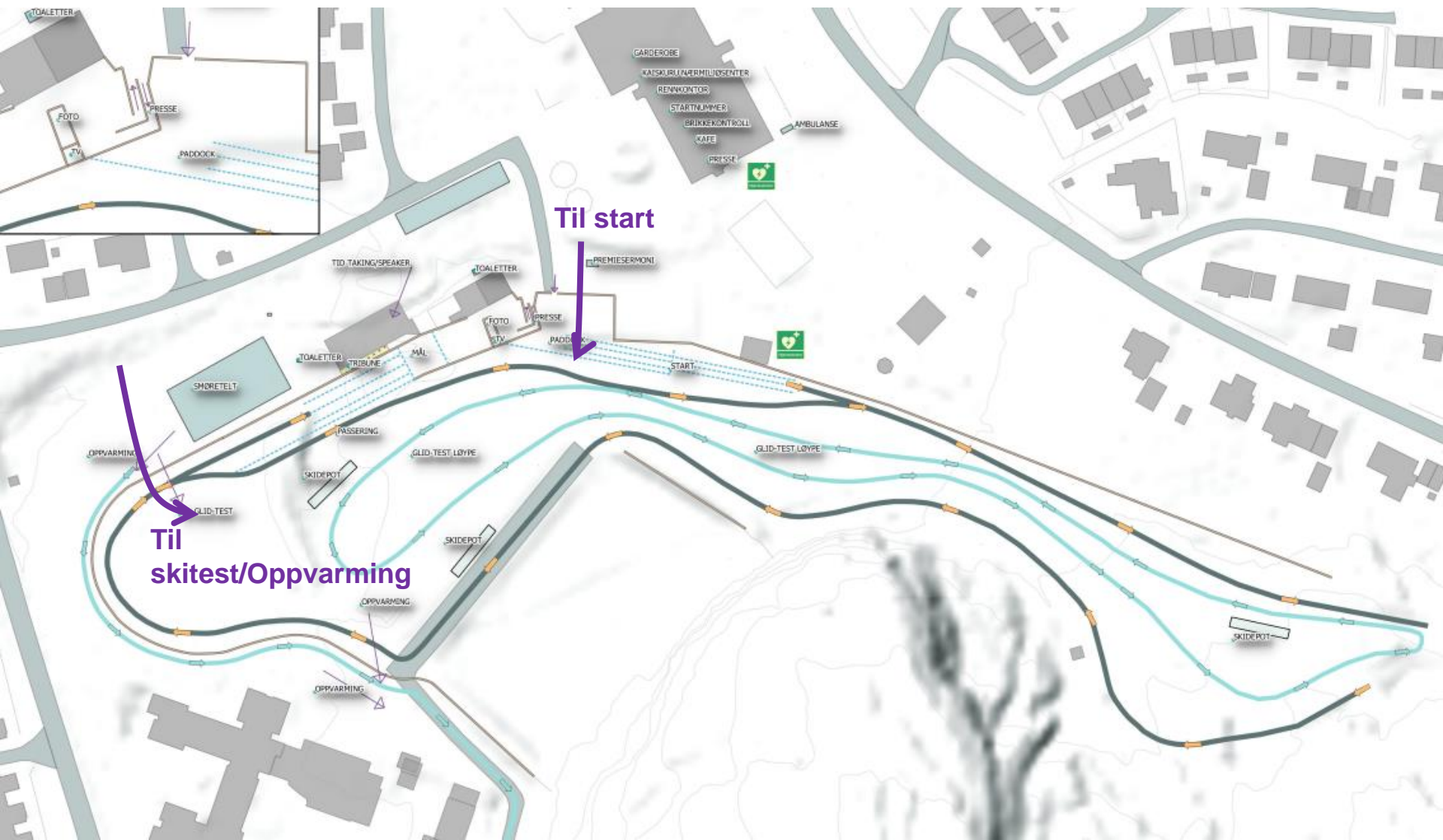
Klassisk lørdag 4.mars

Starttid	Klasse	Distanser	Løyper
0730-0925	LØYPER ÅPEN		
0930	M 17	10 km	10 km x 1
1010	K 18	10 km	10 km x 1
1040	M 19/20	20 km	10 km x 2
1150-1240	LØYPER ÅPEN		
1245	K 17	7,5 km	7,5 km x 1
1315	M 18	15 km	7,5 km x 2
1410	K 19/20	15 km	7,5 km x 2
1520	LØYPER ÅPEN		



INFORMASJON LØRDAG: KLASSISKE DISTANSER

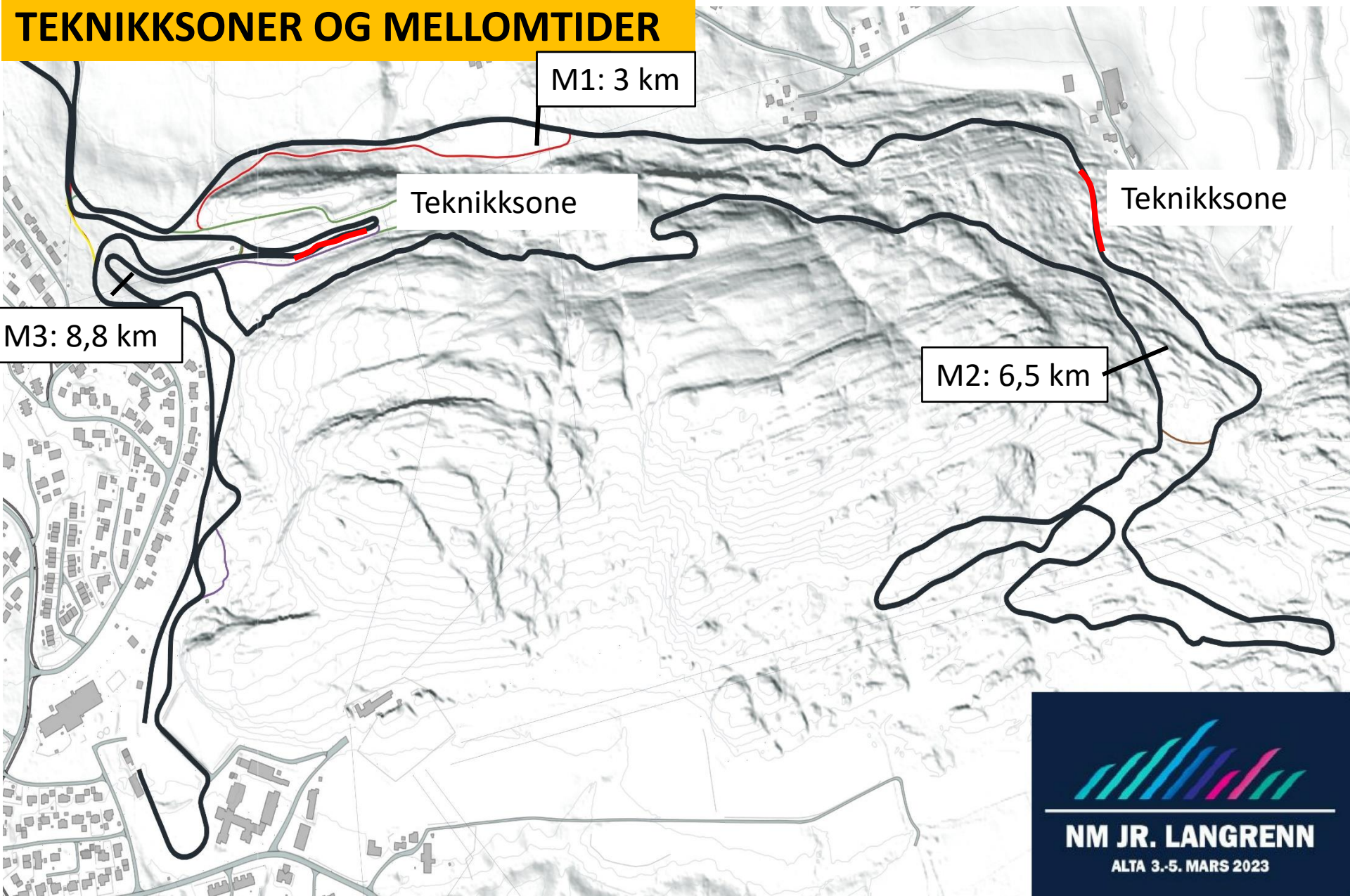
- Det blir 2 spor i morgen
- Start/stopp spor blir merket i henhold til regelverket



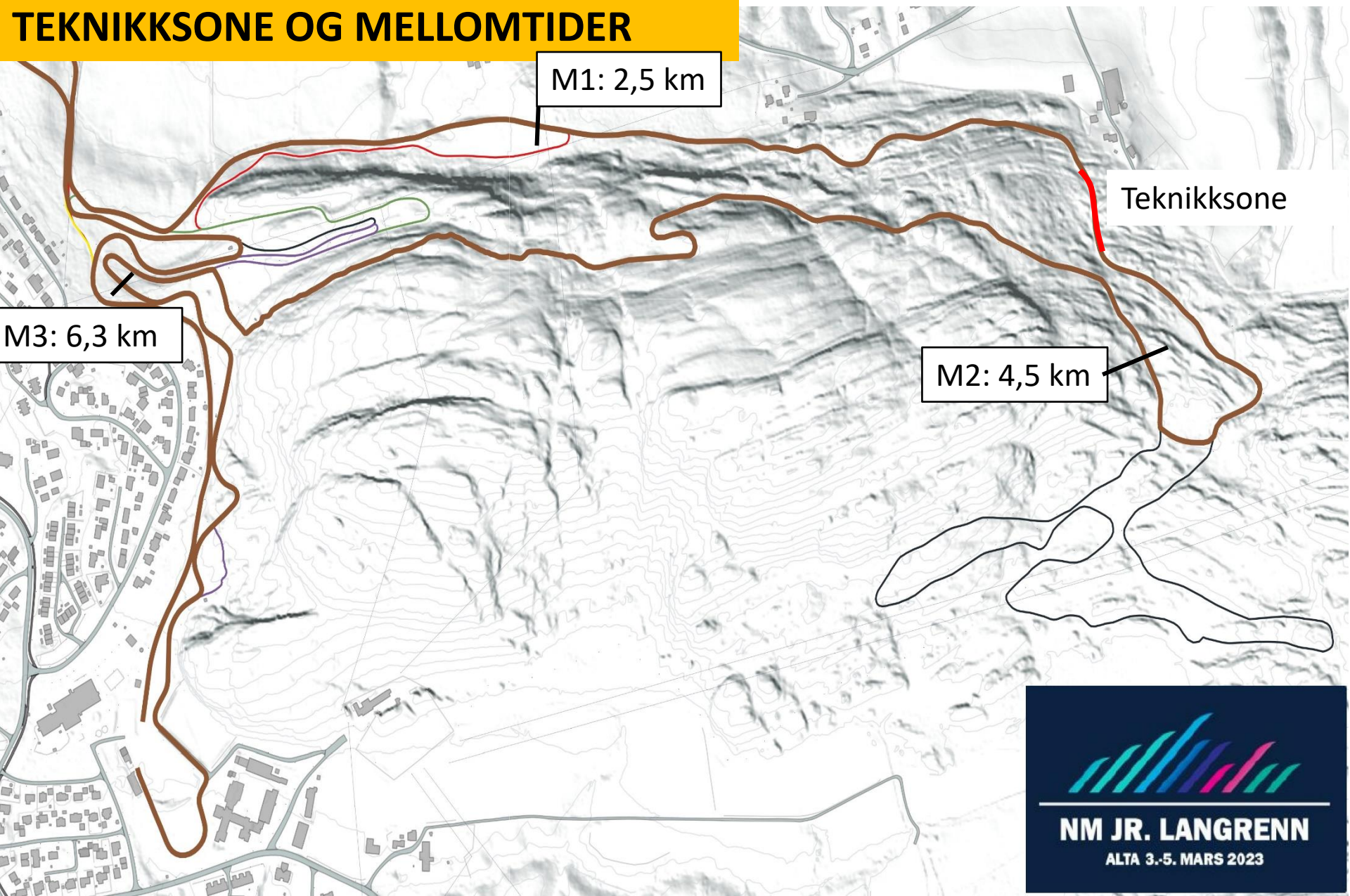
Til start

Til skitest/Oppvarming

LØRDAG
10 KM KLASSISK
TEKNIKKSONER OG MELLOMTIDER

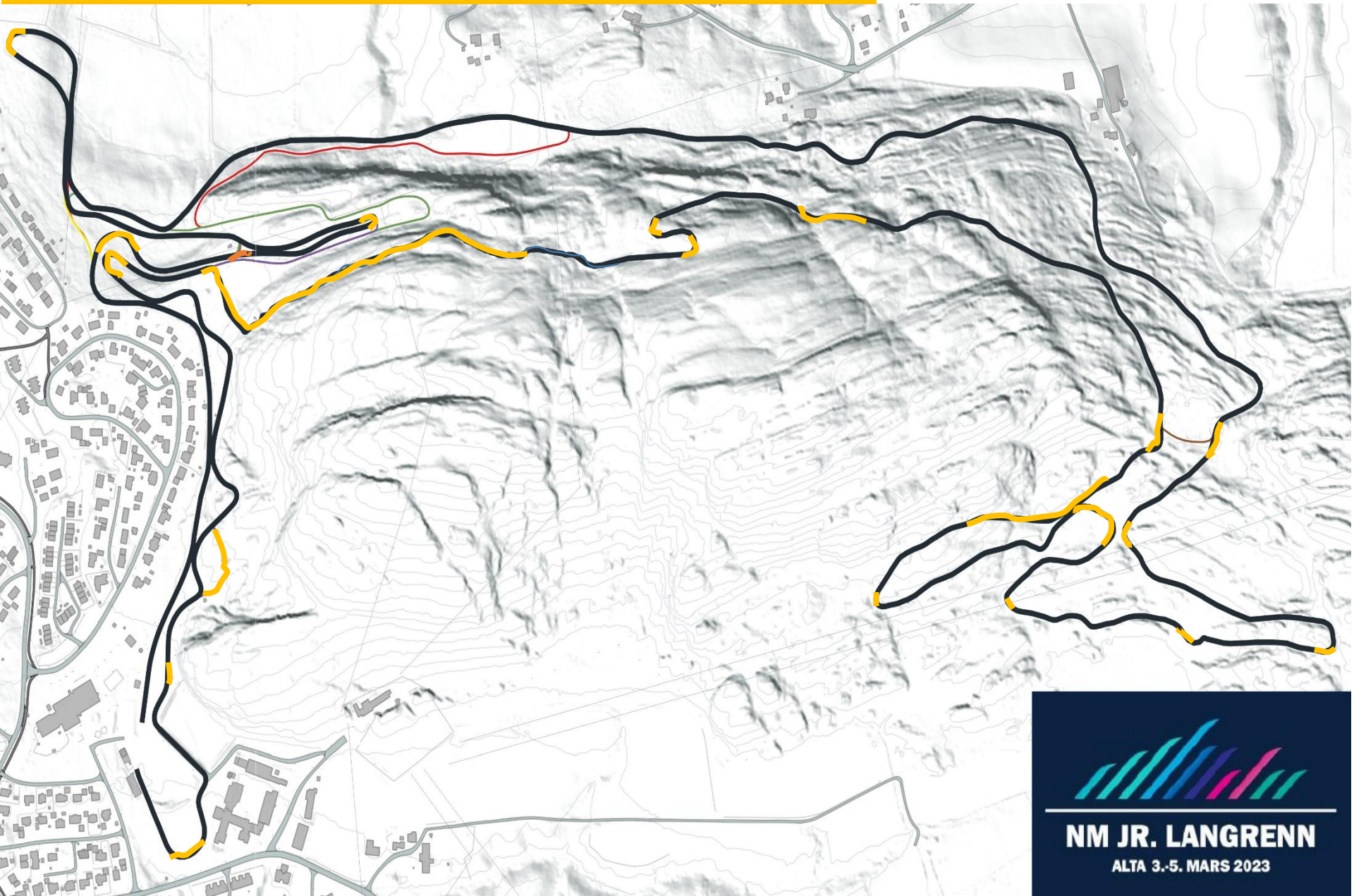


LØRDAG
7,5 KM KLASSISK
TEKNIKKSONE OG MELLOMTIDER



LØRDAG

SVINGTEKNIKKSONER 7,5 KM OG 10 KM





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

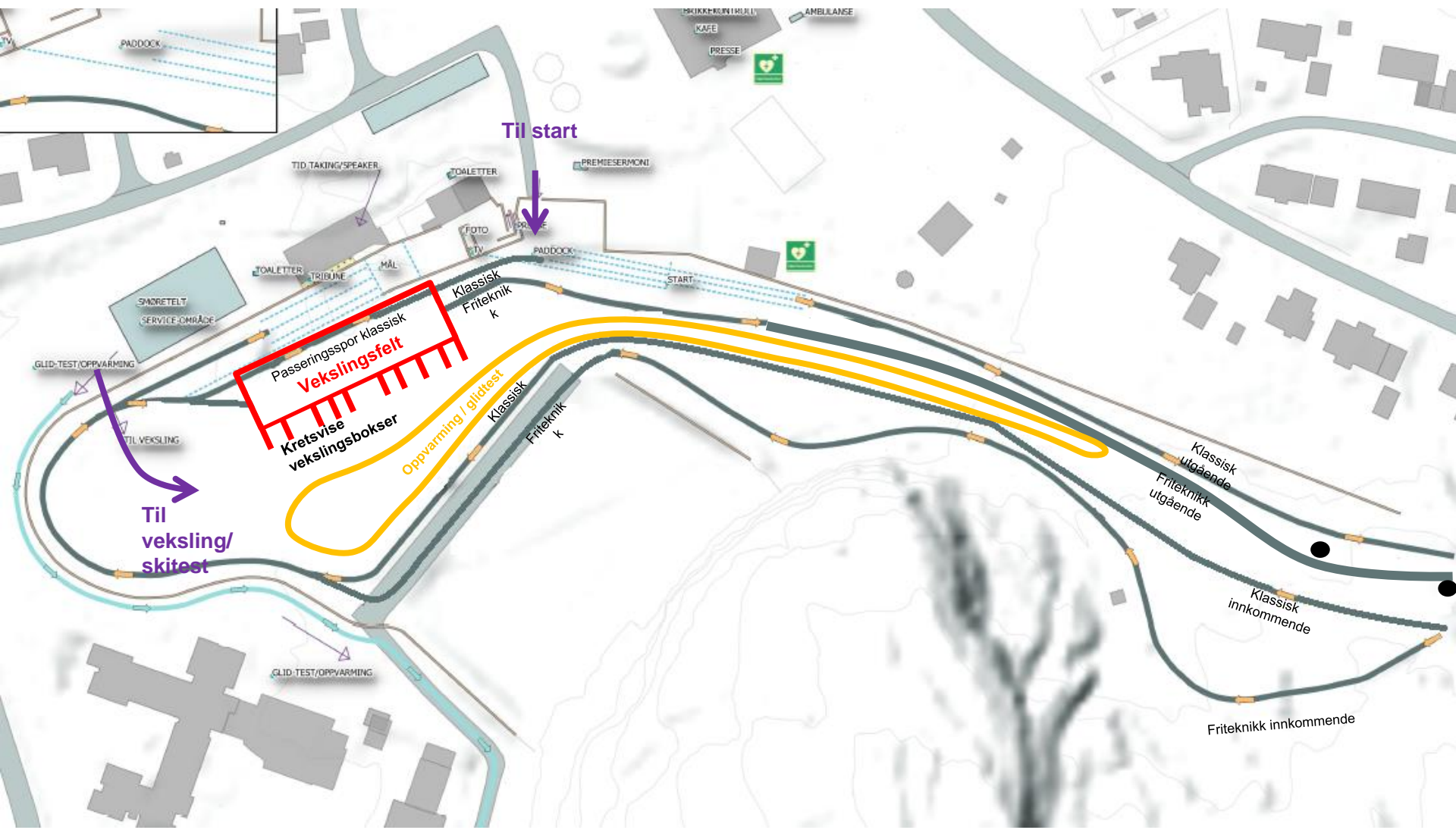


INFORMASJON SØNDAG: STAFETTER

- Kun rene kretslag. Lag som ikke har fulle lag stiller med det antallet de har.
- Frist for etappeoppsett – med navn:
Lørdag kl.18.00
- Hver krets får egen bås i vekslingsfeltet, fordelt på størrelse på krets.
- 1 leder pr.5 lag ved start og veksling i rød vest.
Hentes av leder i krets på rennkontolet
- Herrer 1 og 2 etappe (2,5x2 km): Passering gjennom startområdet

STADIONKART SØNDAG

STAFETTER



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



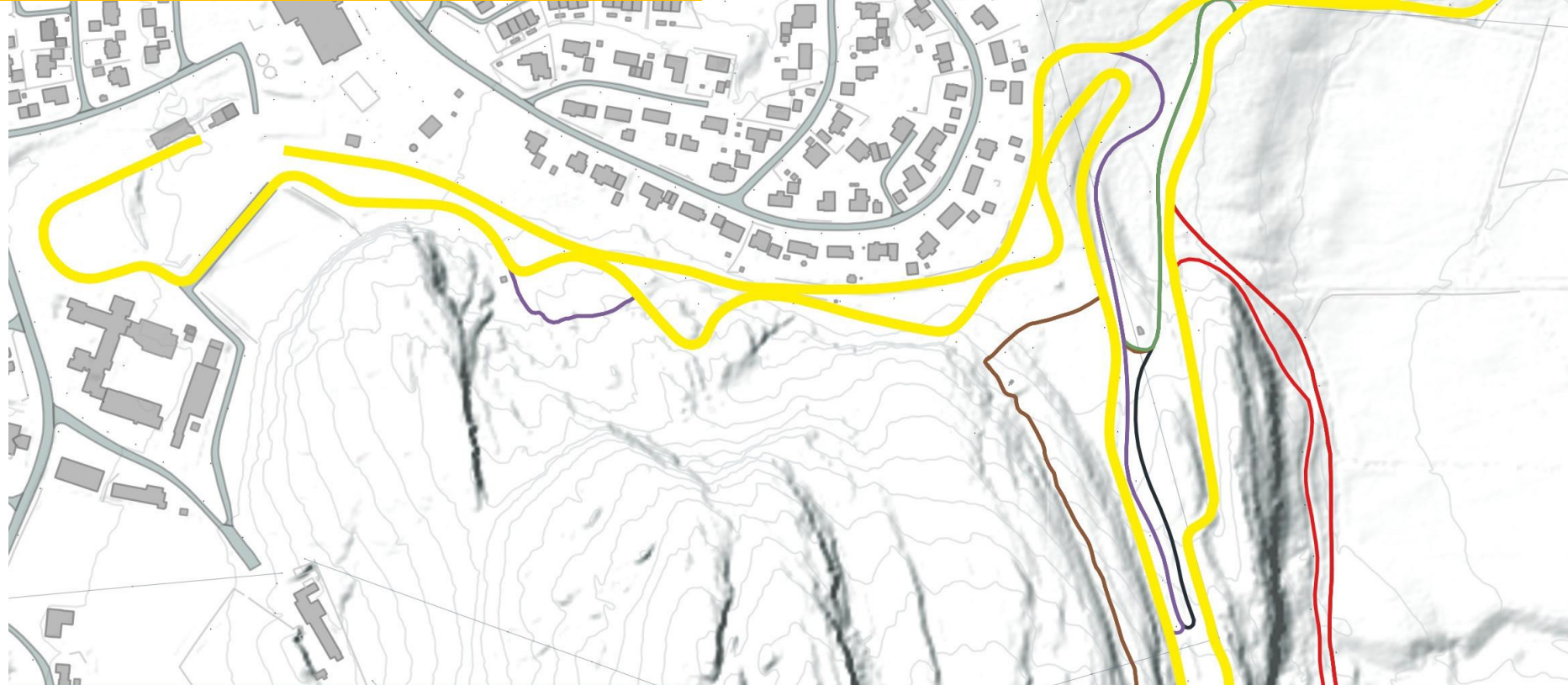
NM JR. LANGRENN
ALTA 3.-5. MARS 2023

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

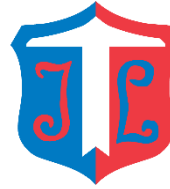


NM JR. LANGRENN
ALTA 3.-5. MARS 2023

STAFETT KVINNER
3,75 KM FRISTIL
Etappe 3 og 4



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



Lagledermøte NM 2023 Alta

Fredag 3.mars kl.19.00

