

Lagledermøte

Equinor NC senior 4,5,6
8-10. januar 2021

Innhold

1. Presentasjon av arrangør
2. Presentasjon av jury
3. Smitteverninformasjon
4. Konkurransinformasjon
5. Stadioninformasjon
6. Værmelding
7. Generell info fra TD
8. Generell info fra arrangør

Presentasjon av arrangør

- Rennleder: Terje Nilsen, 975 79 691
- Ass. rennleder: Hans Jørgen Kvåle, 419 29 199
- Rennsekretær/akkreditering: Hanne S. Kvåle, 951 71 110
- Løypesjef: Dag Anmarkrud, 911 20 346
- Tidtager: Nils Prestkvern, nils@prestkvern.net
- Stadionsjef: Gudbrand Tingelstad, 901 02 004
- Serviceområdet: Terje Sørbråten, 918 21 034
- Smittevernsansvarlig: Haldis Framstad Skaare, 97658576
- Seremoni: Gunnar Haslerud, 976 77 105

Presentasjon av jury

- TD: Torbjørn Broks Pettersen
- Ass. TD: Kenneth Holth
- Ass. TD: Olav Kregnes
- Rennleder: Terje Nilsen
- Ass. rennleder: Hans Jørgen Kvåle

Smittevern

Arrangøren bygger sine smitteverntiltak på følgende prinsipper:

- Hvis du selv er i karantene eller et husstandsmedlem er i karantene, vennligst ikke møt opp på stadion
- Fysisk avstand på minimum 1 meter mellom enkeltpersoner i samme kohort og 2 meter mellom kohorter.
- Munnbind skal brukes hvis man ikke klarer å holde minimum 1 meter avstand
- Begrense antall mennesker på samme sted/område til kohorter og smågrupper ved at vi har godt vakthold. Vi har både ambulerende smittevernsvakter og sonevakter.
- God håndhygiene, korrekte hosterutiner og begrense hånd til ansikt kontakt
- ***Ved brudd på smittevernreglene/protokollen medfører tap av akkreditering og hjemsendelse fra arrangementet.***

Smitteverntiltak 2

- Hvis du dagene før eller samme dag som ankomst har kjent symptomer på:
 - forkjølelse,
 - tap av lukt og smak
 - mageproblemer
 - andre symptomer på akutt infeksjonssykdom dagene før eller samme dagen skal **ikke** møte opp på stadion.

Har du vært på stadion før symptomene oppsto, så skal du melde fra om dette til smittevernsleder for arrangementet. Tlf. 97658576

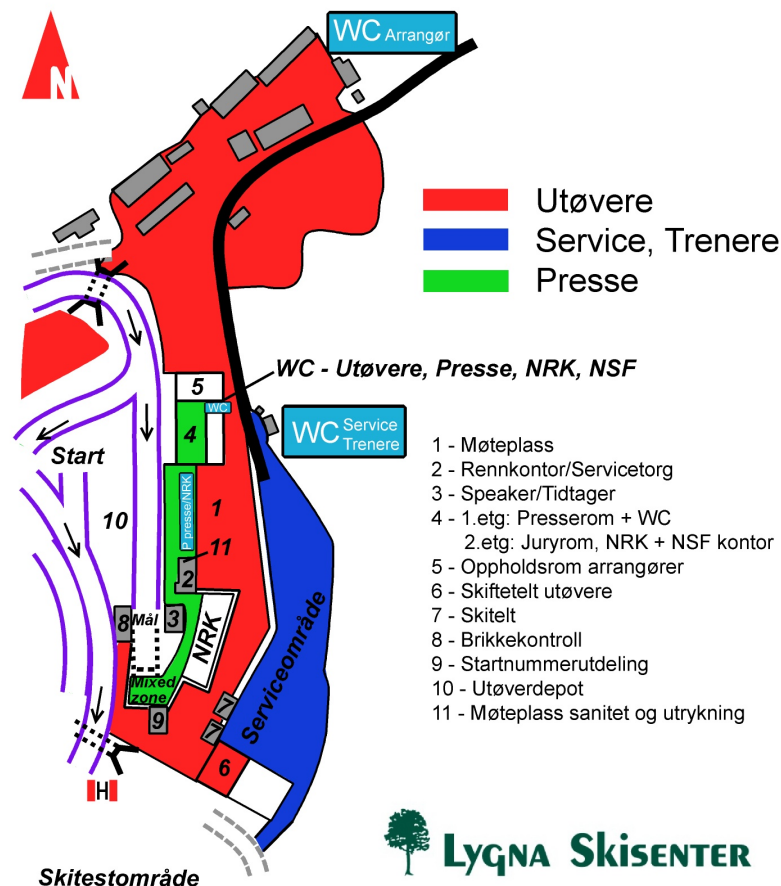
Smitteverntiltak 3

Stadion er delt opp i soner og det er IKKE mulig å oppholde seg i andre soner. Adgang gis KUN til personer som er oppført på adgangsliste for hver sone pr. dag. Brudd på dette medfører tap av akkreditering.

- Kohort A rød – Utøvere
- Kohort B blå – Service og trenere
- Kohort C hvit – Arrangør og frivillige: NRK, NSF- ledere inkl. 5 regiontrenere (disse har også tilgang til rød sone)
- Kohort D grønn – Presse

Det vil være egne toaletter for hver kohort, garderober og dusjer er stengt.

KOHORTOMRÅDER NC LYGNA 2021



Smitteverntiltak 4

- Akkreditering deles ut i form av en vest med en farge per kohort. Vestene er nummerert og vil bli kontrollert mot navnelistene. NRK/presse/media får akkrediteringskort.
- Akkreditering og parkeringsbevis fås ved innkjøringen til stadion. **ALLE** må ha akkreditering før de kommer inn på skistadion.
- Alle løpere, trenere, støtteapparat, teknisk personale, presse, frivillige er forpliktet til å sette seg godt inn i smittevernprotokollen som ligger [her](#).

HUSK: Akkrediteringsvestene **MÅ** leveres tilbake ved utslusing i de ulike parkeringssonene før avreise, kr. 300,- i gebyr dersom ikke vesten leveres tilbake.

Startlister og seeding

Startlister er kun tilgjengelige på [hjemmesiden](#)

Sprint – fredag: 15 sek. startintervall. Oppsett 100% etter FIS-liste

Distanserenn - lørdag: 30 sek. startintervall. Det trekkes i grupper på 20-25 løpere etter FIS lista. De beste fra FIS-lista trekkes og starter sist i klassa.

Fellesstart - søndag: Oppsett 100% etter FIS-liste

Startliste fredag publiseres: kl. 17.00 torsdag

Startliste lørdag publiseres: kl. 17.00 fredag

Startliste søndag publiseres: kl. 17.00 lørdag

Program fredag 8/1

Kl.07.00 Sprintløypene er **åpne** for trening. (Blå og Rød kohort)

Kl.08.40 Sprintløypene **stenger** for trening.

Kl.08.45 Prolog Para sittende og stående

Kl.09.00 Prolog Kvinner senior

Kl.09.20 Prolog Menn senior

Kl.10.00 Sprintløypene **åpnes** for trening. Kun for kvalifiserte løpere til kvartfinaler.

Kl.10.55 Sprintløypene **stenges** for trening.

Kl.11.00 Para Finale Sittende

Kl.11.05 Para Finale Stående

Kl.11.15 Kvartfinaler Kvinner senior

Kl.11.45 Kvartfinaler Menn senior

Kl.12.15 Semifinaler Kvinner senior

Kl.12.30 Semifinaler Menn senior

Kl.12.45 Finaler Kvinner senior

Kl.12.55 Finaler Menn senior

Det er mulig å trene i 5 km konkurransetraseen utenfor sprintløypa hele dagen.

Program 8/1 forts.

Start prolog	09:00:00	Startintervall	00:00:15
Startlengde	00:12:45		
Siste start prolog	09:12:45		

Start kvartfinale	11:15:00	Tid mellom hvert heat	00:06:00
Star semifinale	12:15:00	Tid mellom heat finale	00:06:00
Start finale	12:45:00		

Kvinner senior

Kvart 1	11:15:00				
Kvart 2	11:21:00	Semi 1	12:15:00		
Kvart 3	11:27:00	Semi 2	12:21:00	Finale	12:45:00
Kvart 4	11:33:00				
Kvart 5	11:39:00				

Start prolog	09:20:00	Startintervall	00:00:15
Startlengde	00:20:15		
Siste start prolog	09:40:15		

Start kvartfinale	11:45:00	Tid mellom hvert heat	00:06:00
Star semifinale	12:30:00	Tid mellom heat finale	00:06:00
Start finale	12:55:00		

Menn senior

Kvart 1	11:45:00				
Kvart 2	11:51:00	Semi 1	12:30:00		
Kvart 3	11:57:00	Semi 2	12:36:00	Finale	12:55:00
Kvart 4	12:03:00				
Kvart 5	12:09:00				

Equinor NC 2021

- Løypekart fredag 8. januar - sprint klassisk

Kvinner: 1,4 km

Menn: 1,6 km

 Teknikksone



 1,4/1,6 km rød
 Andre løyper

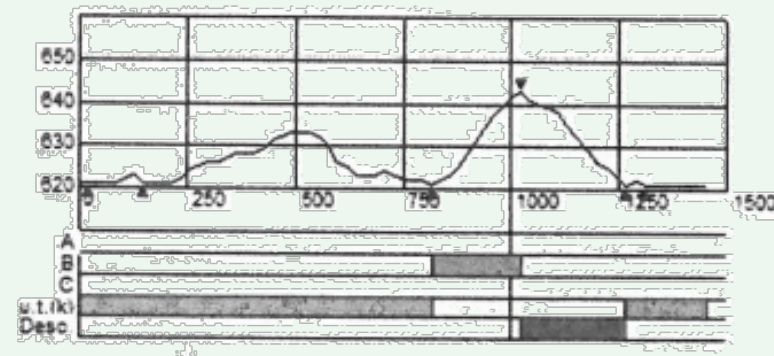
 **LYGNA SKISENTER**

Kart: BK kartservice
 emily@benhamkvale.com

 **LYGNA SKISENTER**

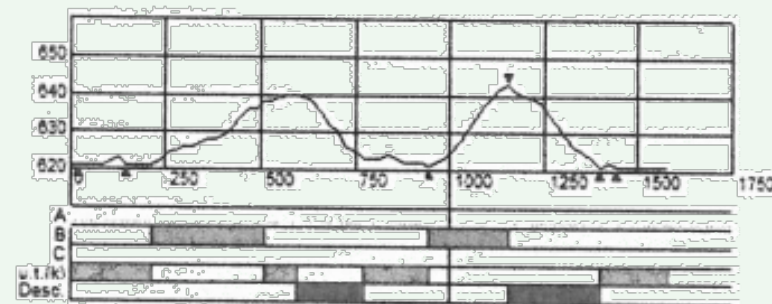
1,4 km, Kvinner

Course length:	1450 m	Height Difference (HD):	22 m	Lowest point:	621 m
Category:	D	Maximum Climb (MC):	22 m	Highest point:	643 m
Competition Level:	COC	Total Climb (TC):	38 m		



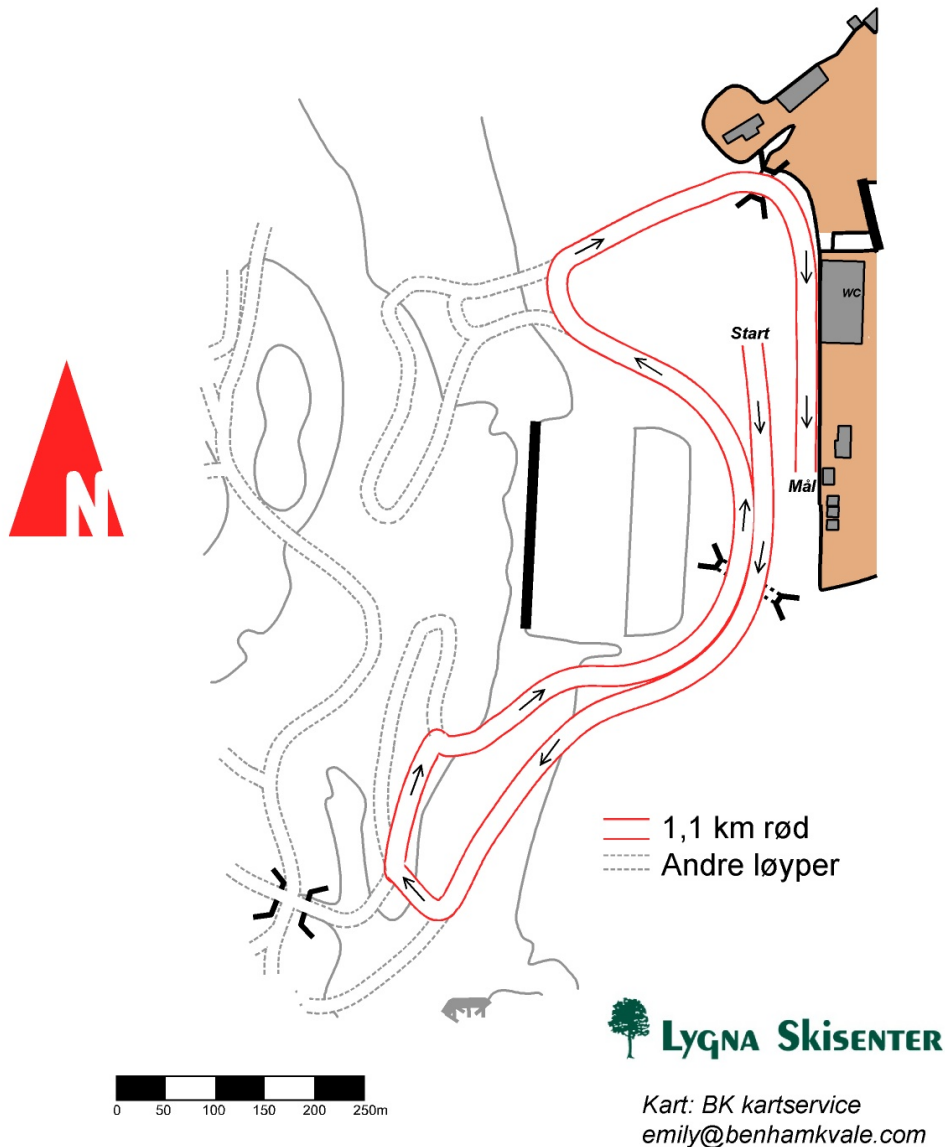
1,6 km, Menn

Course length:	1580 m	Height Difference (HD):	22 m	Lowest point:	621 m
Category:	D	Maximum Climb (MC):	22 m	Highest point:	643 m
Competition Level:	COC	Total Climb (TC):	45 m		



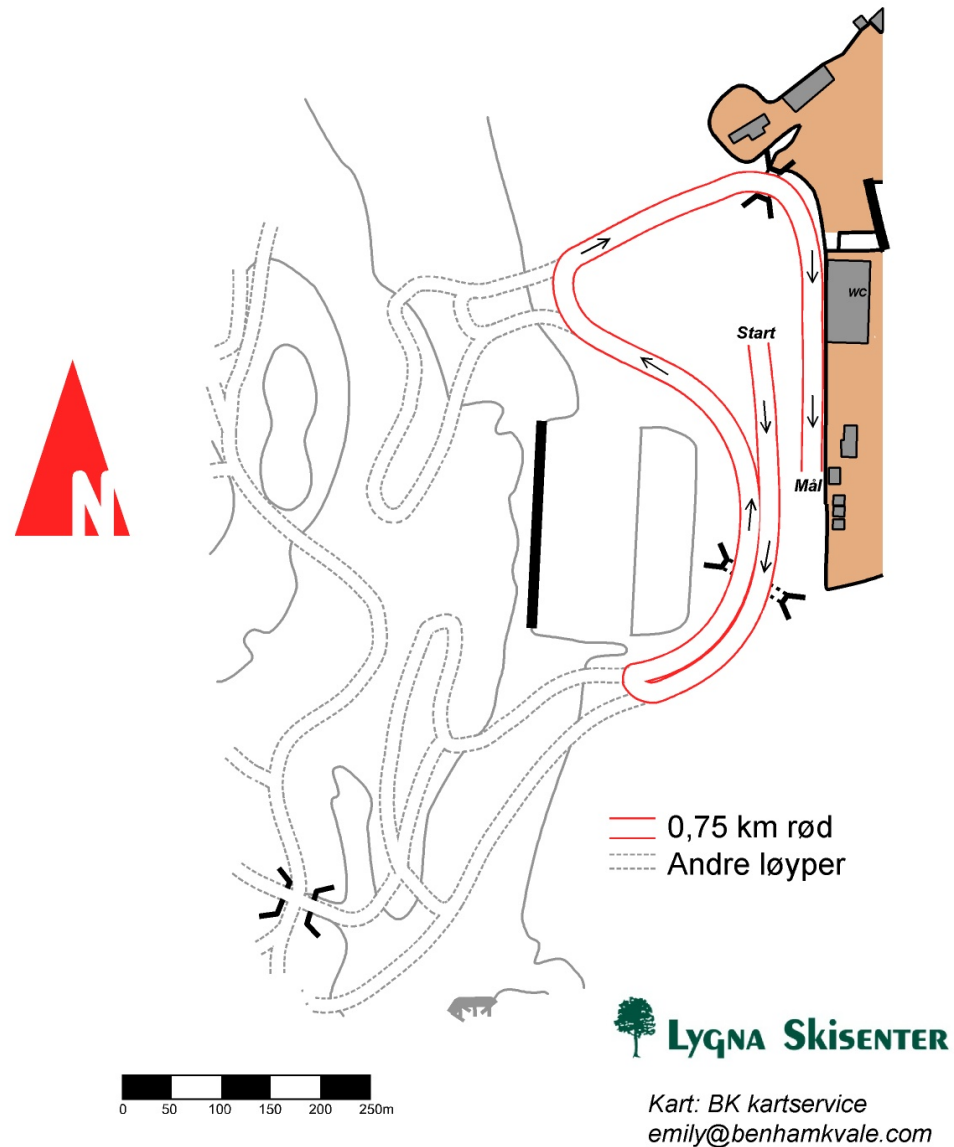
Equinor NC 2021

- Løypekart fredag 8. januar - sprint para stående



Equinor NC 2021

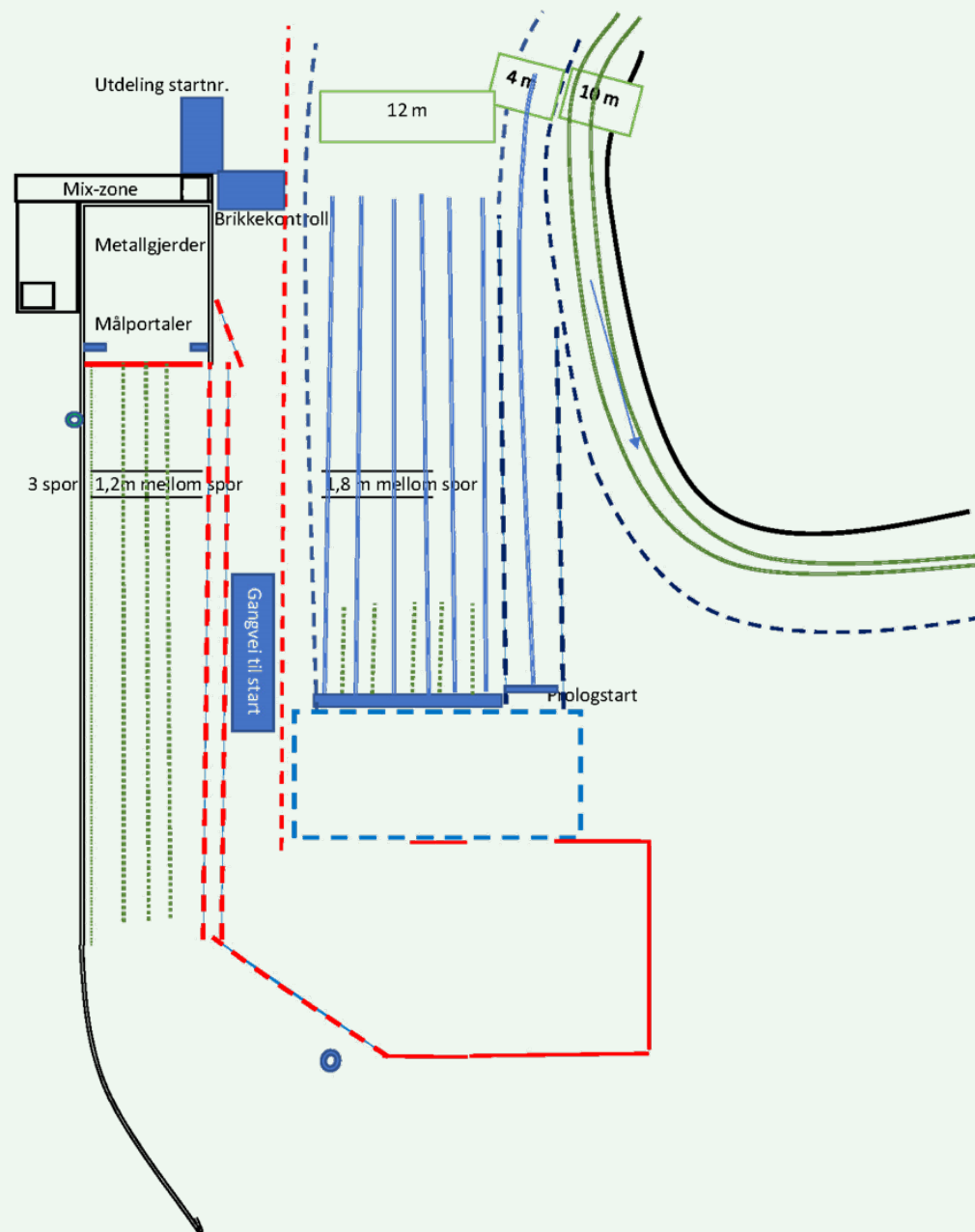
- Løypekart fredag 8. januar - sprint para sittende



Stadion 8/1

Eget prologspor første
400m

4 spor på oppløpet



Trening under konkurransen fredag

Equinor NC Senior 2021

- Treningsløype 5 km rød fredag 8/1

Det er mulig å trene i 5km rød konkurransetraseen
utenfor sprintløypa hele fredagen

- 5 km rød (treningstrase fredag)
- Sprinttrase
- Andre løyper



LYGNA SKISENTER



Kart: BK kartservice
emily@benhamkvale.com

Informasjon sprint 8/1

- 15 sek startintervall i prolog. Det kjøres eget prologspor første 400 meter.
- Startnummer og brikker utleveres til prologen ved inngangen til startområde. Brikke leveres i målområdet av alle løpere etter prolog.
- I heatene skal løperne bruke nye startnummer og tidtagerbrikke.
- Nytt startnummer, leggnummer og brikke hentes av løperne ved inngang til startområde før kvartfinalene. Leggnummeret festes på utsiden av venstre legg.
- Det er tidtaking i heatene, se heatskjema på neste side.

Løperne får beholde sine startnummer fra både prolog og finaler etter konkurransen.

Program lørdag 9/1

Kl.07.00 Konkurranseløypene er **åpne** for trening. (Blå og Rød kohort)

Kl.08.55 Konkurranseløypene **stenges** for trening.

Kl.09.00 Første start Menn senior 15 km, friteknikk, enkeltstart (3x5km),

Kl.10.20 Konkurranseløypene er **åpner** for trening.

Kl.11.10 Konkurranseløypene **stenges** for trening.

Kl.11.15 Første start Para stående 10km, friteknikk (2x5km)

Kl.11.20 Første start Kvinner senior 10 km friteknikk, enkeltstart (2x5km),

Kl.12.20 Første start Para Sittende 3km (2x1,5km)

- Lørdag 9. januar - friteknikk

Kvinner: 10 km (2 x 5 km rød)
Menn: 15 km (3 x 5 km rød)
Para stående: 10 km (2 x 5 km)

— 5 km rød
... Andre løyper
— No Coaching sone

N

2000m
1000m
3000m
4000m

Start
Passing

Lygna Skisenter

The graph displays the estimated sea level rise (ASLR) in meters (m) over time from 250 to 5250 years BP. The y-axis represents ASLR (m) from 820 to 980. The x-axis represents time in years BP from 250 to 5250. A shaded area indicates the 95% confidence interval, and a solid line represents the best estimate. The ASLR curve shows a general increase from 250 to 1750 years BP, peaking at approximately 980 m, followed by a decline and then a slight rise again around 4500 years BP. Below the graph, a stratigraphic column is shown with various geological units labeled A through G, and a corresponding ASLR curve is plotted.

Equinor NC Senior 2021

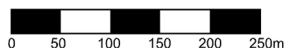
- Lørdag 9. januar - Para sittende 2x1,5km
- Søndag 10. januar - Para sittende og stående 4x1,5km



== 1,5 km rød
--- Andre løyper



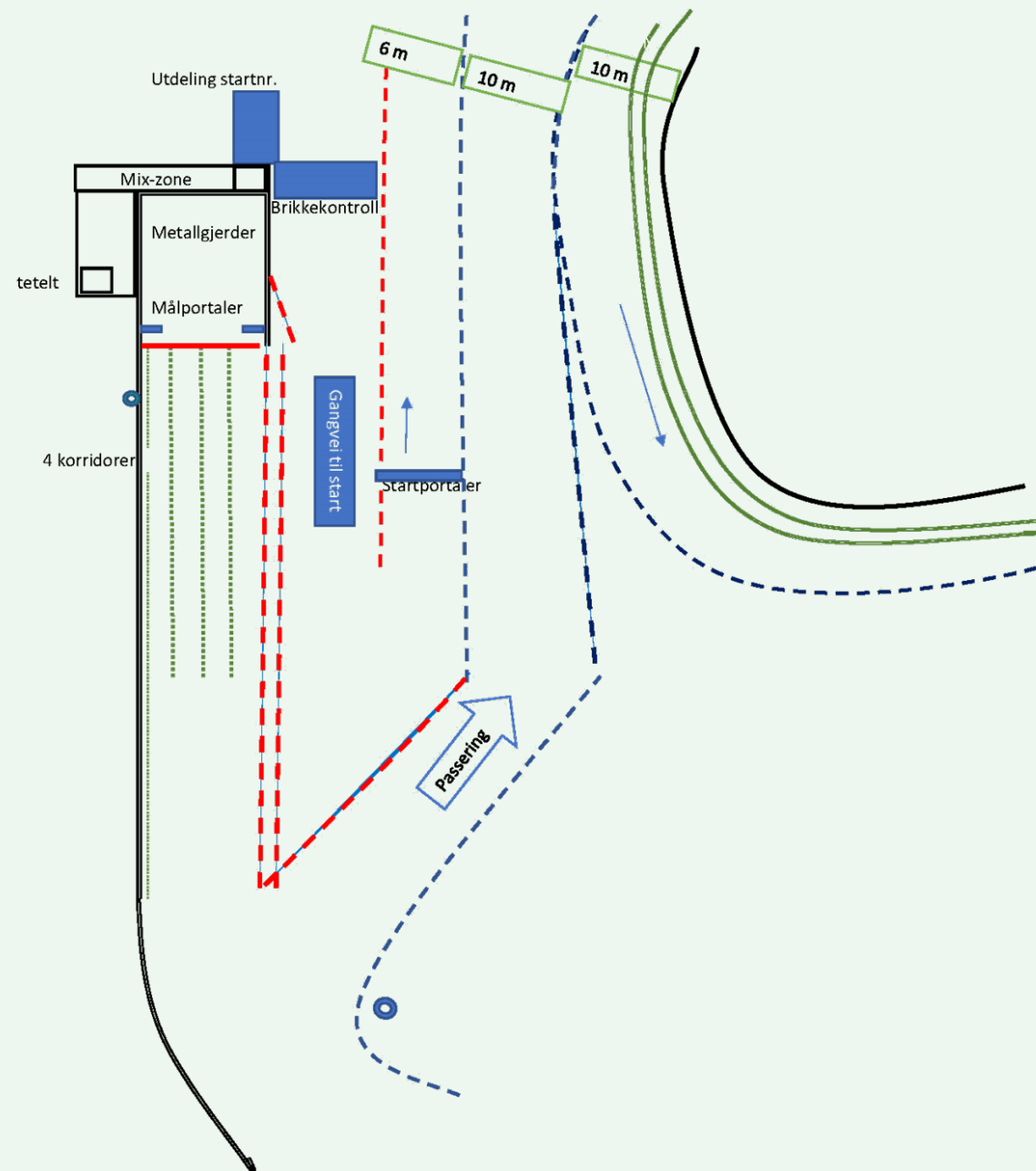
Lygna Skisenter



Kart: BK kartservice
emily@benhamkvale.com

Stadion

lørdag 9/1



Program søndag 10/1

Kl.07.00 Konkurranseløypene er **åpne** for trening. (Blå og Rød kohort)

Kl.09.40 Konkurranseløypene **stenger** for trening.

Kl.09.45 Start Menn senior 30 km, klassisk teknikk, fellesstart (6x5km)

Kl.11.15 Konkurranseløypene er **åpnes** for trening.

Kl.13.35 Konkurranseløypene **stenges** for trening.

Kl.13.40 Kvinner senior 15 km, klassisk teknikk, fellesstart (3x5km)

Kl.14.20 Paraløypa er **åpnes** for trening for parautøvere.

Kl.14.40 Paraløypa **stenges** for trening.

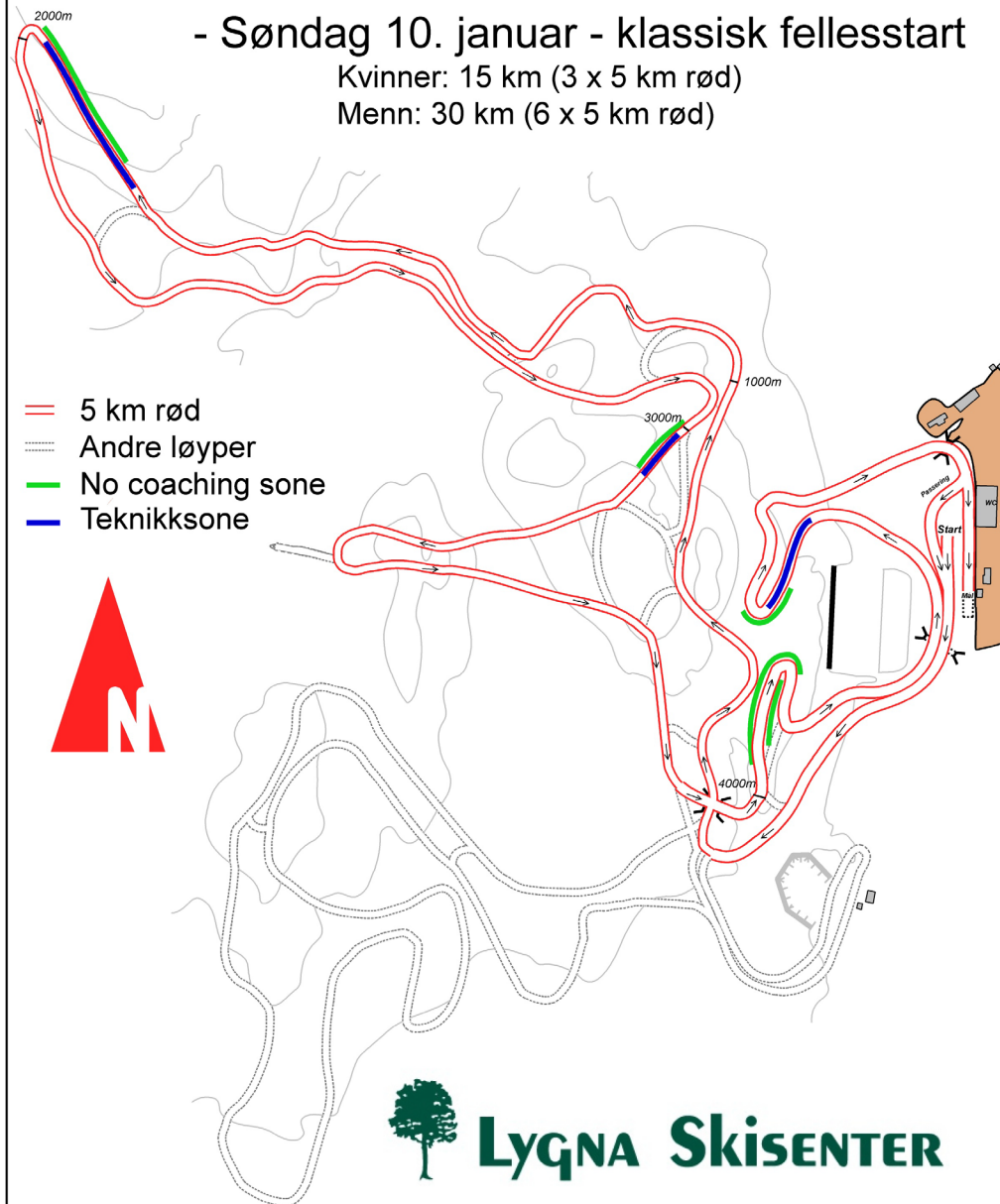
Kl.14.45 Para stående og sittende, 6 km (4x1,5km)

Equinor NC Senior 2021

- Søndag 10. januar - klassisk fellesstart

Kvinner: 15 km (3 x 5 km rød)

Menn: 30 km (6 x 5 km rød)



 **LYGNA SKISENTER**

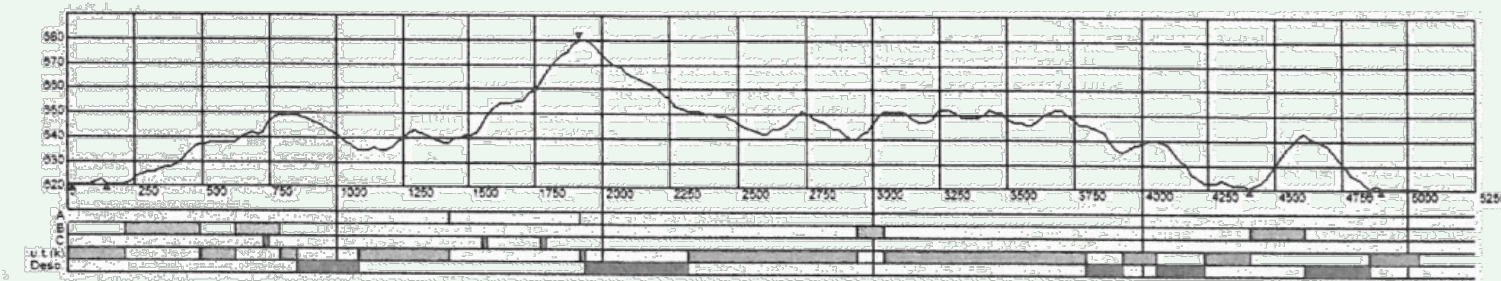


Kart: BK kartservice
emily@benhamkvale.com

 **LYGNA SKISENTER**

5 km rød

Course length:	5040 m	Height Difference (HD):	59 m	Lowest point:	621 m
Category:	E	Maximum Climb (MC):	42 m	Highest point:	680 m
Competition Level:	COC	Total Climb (TC):	145 m		



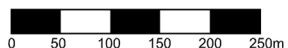
Equinor NC Senior 2021

- Lørdag 9. januar - Para sittende 2x1,5km
- Søndag 10. januar - Para sittende og stående 4x1,5km

— 1,5 km rød
--- Andre løyper



LYGNA SKISENTER



Kart: BK kartservice
emily@benhamkvale.com

Stadion søndag 10/1

Stadionkart for søndag publiseres på hjemmesiden innen lørdag ettermiddag.

Det vil være 5 spor i startplogen.

Premiering

- Topp 3 i hver klasse hver dag premieres så snart som mulig etter målgang i målområdet. Plassene 4-6 kan hente premie på rennkontoret.
- Deltagerpremier for hele helga til **ALLE** utøvere kan plukkes opp ved innlevering av akkreditasjonsvest ved avreise.
- Premieutdeling: Ikke ski og utstyr med på premieseremoni. (ICR 207.1.1)

Dopingkontroll

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

Åpningstider stadion(bom) og Akkrediteringsbua:

Torsdag 7.1:

Kl. 07.00 Bommen åpnes og servicepersoner som kommer tidlig får sin akkreditering ved ankomst(95982922).

Kl. 09.00-16.00 Akkrediteringsbua er åpen for utlevering av akkreditering(vest) og kjøp av parkeringsbillett

Fredag 8.1:

Kl. 06.00 Bommen åpnes

Kl. 7.00-11.00 Akkrediteringsbua er åpen for utlevering av akkreditering(vest) og kjøp av parkeringsbillett.

Lørdag 9.1:

Kl. 7.00 Bommen åpnes

Kl. 7.30-12.00 Akkrediteringsbua er åpen for utlevering av akkreditering(vest) og kjøp av parkeringsbillett.

Søndag 10.1:

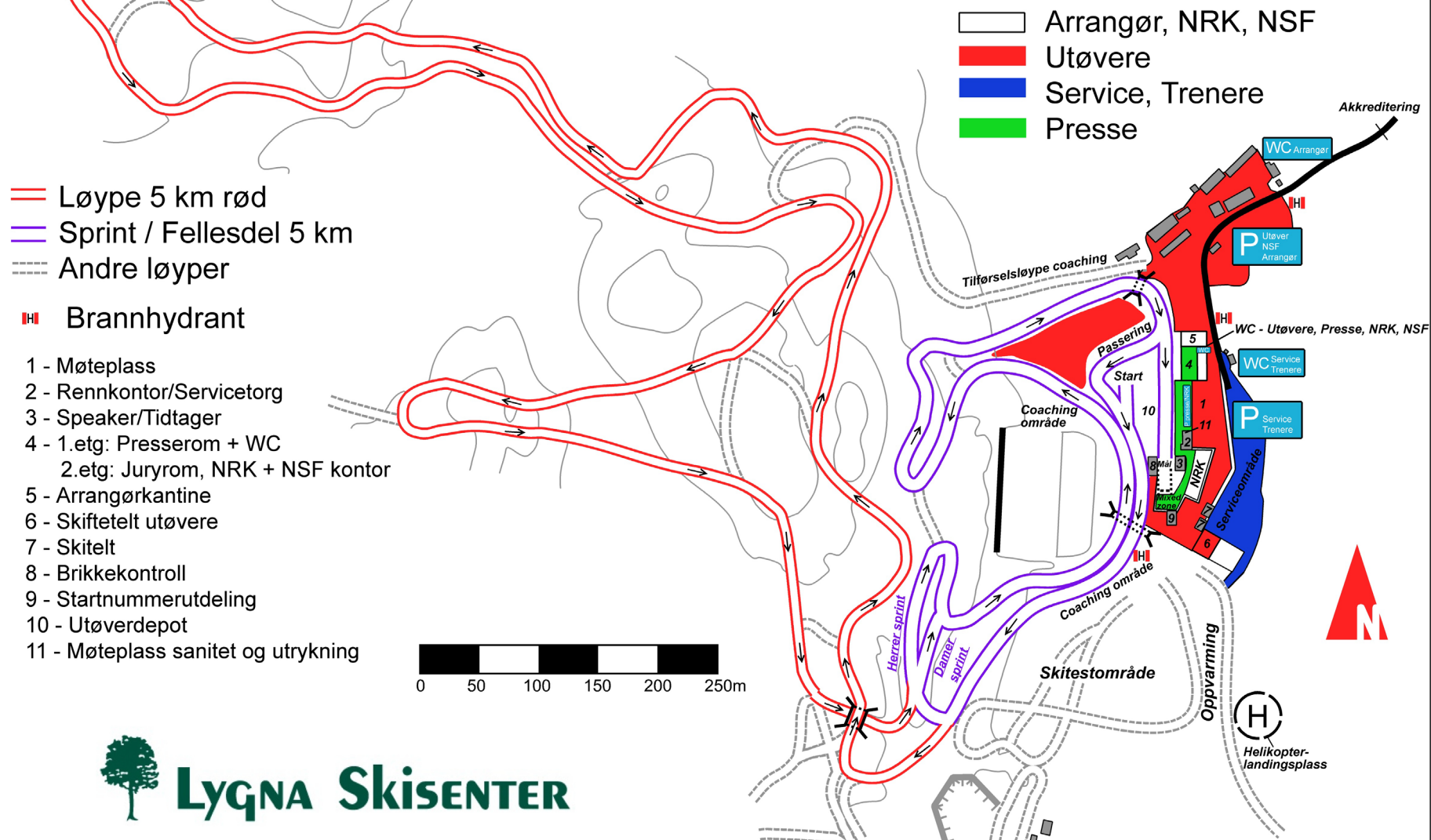
Kl. 7.00 Bommen åpnes

Kl. 8.00-14.00 Akkrediteringsbua er åpen for utlevering av akkreditering(vest) og kjøp av parkeringsbillett.

Kontaktperson: Hanne Kvåle - 95171110

OVERSIKTSKART

NC LYGNA 2021



Parkering

Parkering vil foregå på anviste områder på Lygna Skisenter.

Pris pr. dag kr 100,- evt. kr. 300,- for alle dager, som betales med Vipps 84258.
Parkeringsbevis hentes sammen med akkreditering.

Oppvarmingsløype / glitest

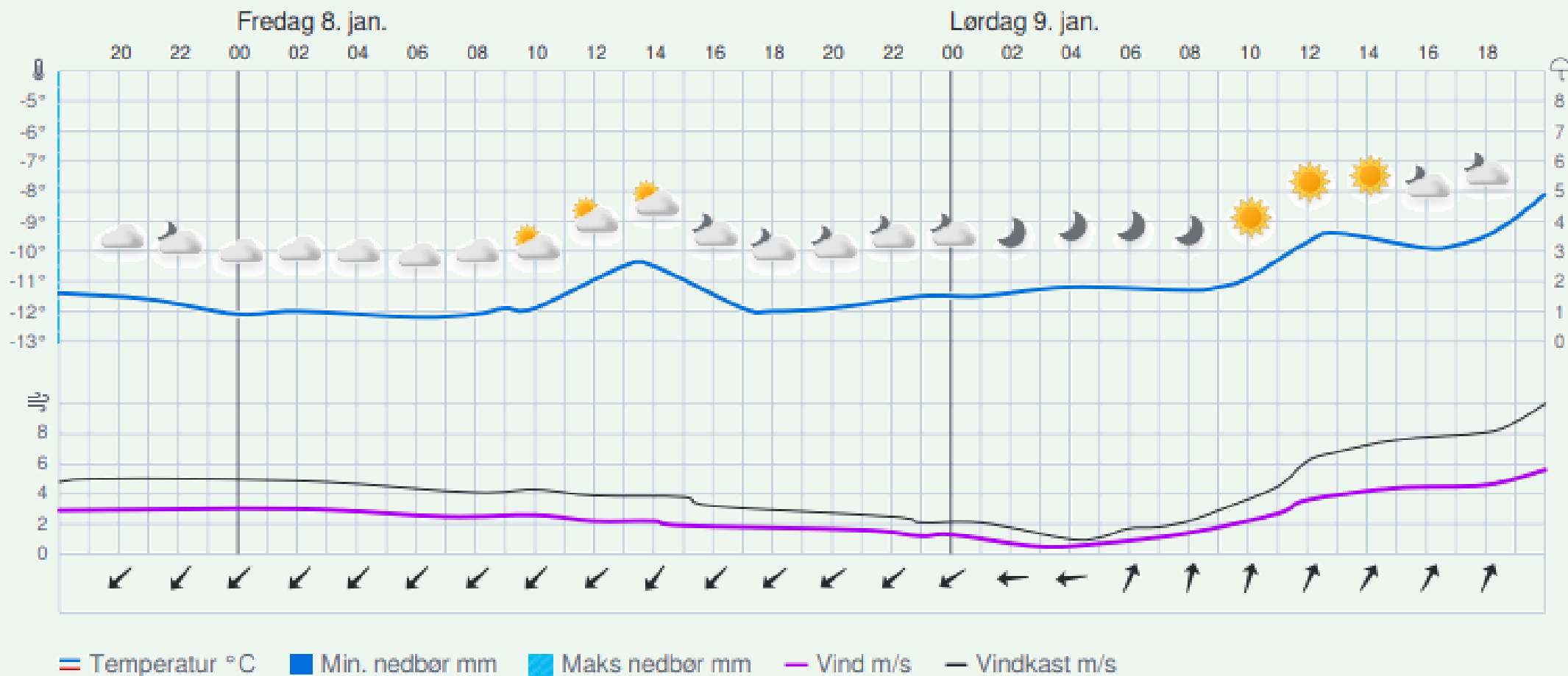
- Løypene kan benyttes før de stenger på konkurransedagene. **Kun i fartsretning.**
- Skitestområde ligger ved serviceområdet, sør for stadion. Se oversiktskart og skilting.
- Disse løypene prepareres på samme måte og samme tidspunkt som konkurranseløypene.
- Det er fint å varme opp i «*turløypene*» og i blå konkurranseløype sør for skitestområdet.

Serviceområde

- Ved overlevering av ski fra blå sone til utøverne stiller servicepersonalet skiene i fremsatte skistativer. **HUSK** å merke skiene godt.
- Det skal holdes minst 2 meters avstand ved overlevering av ski.
- Det vil være vakt i serviceområdet fra kl 22:00 til 8:00.

Værvarsel for Lygna skytebane

Meteogram 7. jan. kl. 18:00 – 9. jan. kl. 20:00



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)
- **NB: Av smittevernshensyn, ingen langing av næring. Gjelder alle dager.**

Generell info fra arrangør

- Startnummer og brikker:
 - Det benyttes 2 tidtagerbrikker som utleveres av arrangøren. Brikkene er festet til startnummeret.
 - Startnummer og brikker hentes av den enkelte løper ved inngang til startområdet.
 - Løperne kan beholde startnummeret etter konkurransen.
 - Løpere tar selv av begge brikkene i målområdet og legger i ei bønne markert *Brikker*.
- Teknikksoner og no-coaching soner er skiltet langs løypa – se løypekart. Skiltene langs løypa markerer gjeldende teknikksoner.
- Det er ikke tillatt for andre enn de med hvit akkreditering å oppholde seg ute i løypa når konkurransene har startet.
- Alle som bryter løpet **MÅ** gi beskjed på rennkontor.

Spørsmål?