



Lagledermøte

NM del 2 og NM junior sprint 2026
27-29. mars 2026

Agenda

1. Åpning av lagledermøte
2. Opprop
3. Presentasjon av arrangør
4. Presentasjon av jury
5. Værmelding
6. Konkurransinformasjon dag for dag
7. Skitesting og trening
8. Fluortesting
9. Premiering
10. Generell info fra arrangør
11. Generell info fra TD
12. Generell info fra Norges Skiforbund

Opprop

- Digitalt: Skriv i chat team, navn og mobilnr
- Fysisk: Fyll i skjema

Presentasjon av arrangør

- Leder av arrangementskomiteen: Terje Nilsen, 975 79 691
- Rennleder: Hans Jørgen Kvåle, 41 92 91 99, hjkvale@gmail.com
- Rennsekretær: Ingeborg Rognstad, rennkontor@lygna-skisenter.no
- Løypesjef: Bjørnar Kvåle
- Stadionsjef: Gudbrand Tingelstad
- Service- og smøreområde: Terje Sørbråten, 918 21 034 terje@tsblikk.no

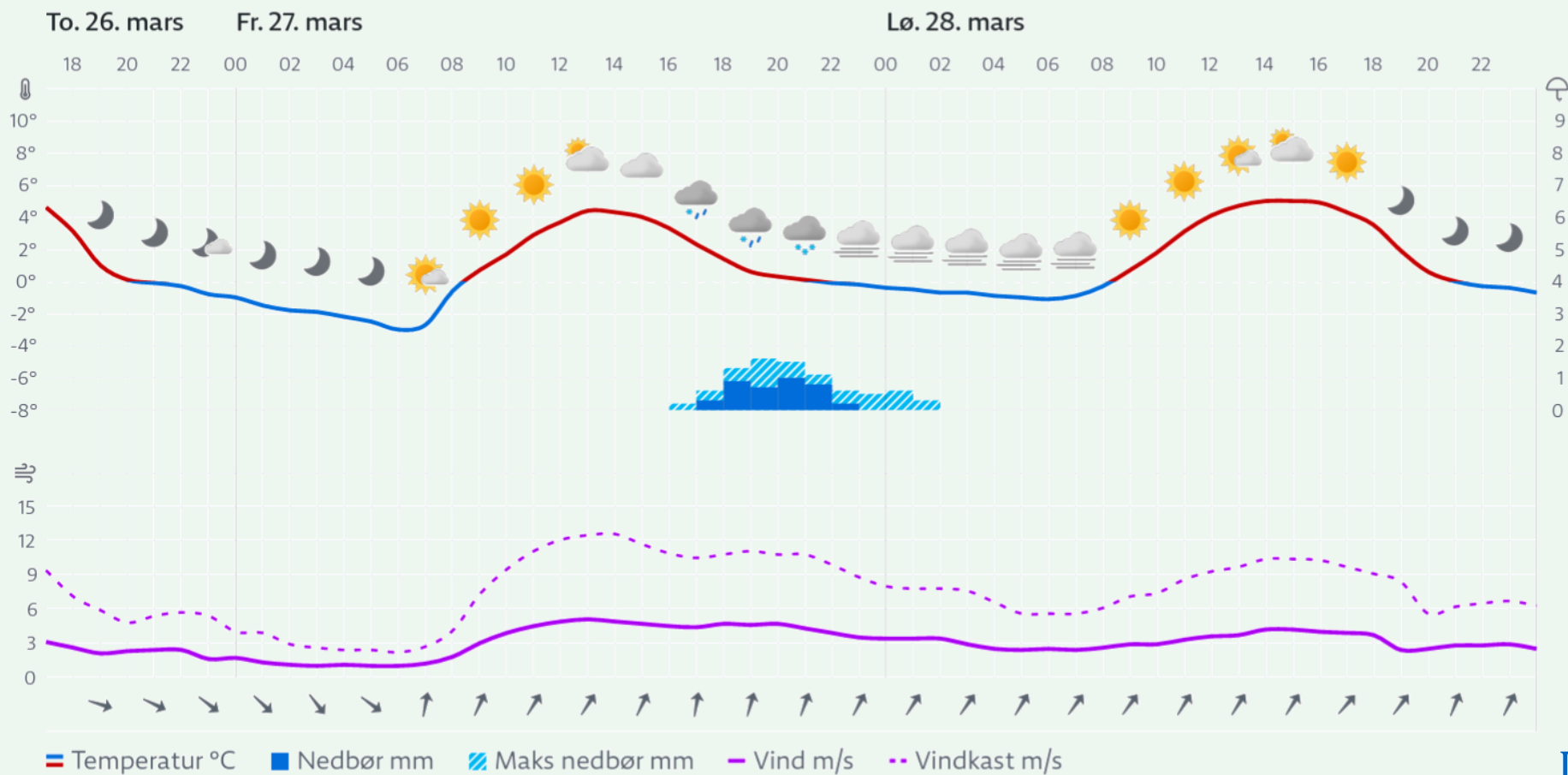
MEDIC: kontakt 975 79 691 (nødstilfeller 113)

Presentasjon av jury

- TD: Torbjørn Broks Pettersen
- Ass. TD: Kenneth Tanem
- Rennleder: Hans Jørgen Kvåle / Terje Nilsen
- Utstyrskontrollør: Jan Olav Andresen

Værmelding

Meteogram 26. mars kl. 17:00 – 29. mars kl. 00:00



Program fredag 27/3

06:00 Smøreområdet/Skitest åpent

07:00 Rennkontor åpent

Konkurranseløyper **stengt** for trening før start

08:30 Første start Prolog NM sprint junior (K) Kvinner 1,2 km + Menn 1,3 km

10:30 Første heat Finaler NM sprint junior (K) Kvinner 1,2 km

(Ca. 12:45 Premieutdeling Kvinner jr)

12:15 Første heat Finaler NM sprint junior (K) Menn 1,3 km

(Ca. 14:30 Premieutdeling Menn jr)

Konkurranseløyper **stengt** for trening mellom konkurranser

15:45 Første start NM sprintstafett prolog (K) Kvinner 1,2 km

16:15 Første start NM sprintstafett prolog (K) Menn 1,3 km

17:05 Finale NM sprintstafett (K) Kvinner 1,2 km

(Ca. 18:30 Premieutdeling)

17:40 Finale NM sprintstafett (K) Menn 1,3 km

(Ca. 18:30 Premieutdeling)

20:00 Løyper stengt for trening

Heatoppsett fredag 27/3

Sprintskjema kommer i Whatsapp etter lagledermøter

Startlister og seeding fredag 27/3

Startlister publiseres på [hjemmesiden](#) og i WhatsApp-gruppe senest klokken 19.00 dagen før konkurransen.

NM jr sprint:

- Seedes etter FIS-punkter sprint. Løper med lavest FIS-punkter starter først.
- 10 sek. startintervall

NM Sprintstafett:

- 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.
- 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.
- Alle 1.etappe løpere starter først, seedet etter modellen over og lagets totale seeding. Beste lag først. Deretter alle 2.etappe-løpere starter etter samme rekkefølge som lagets totale seeding. Beste lag først.
- 20 sek. startintervall

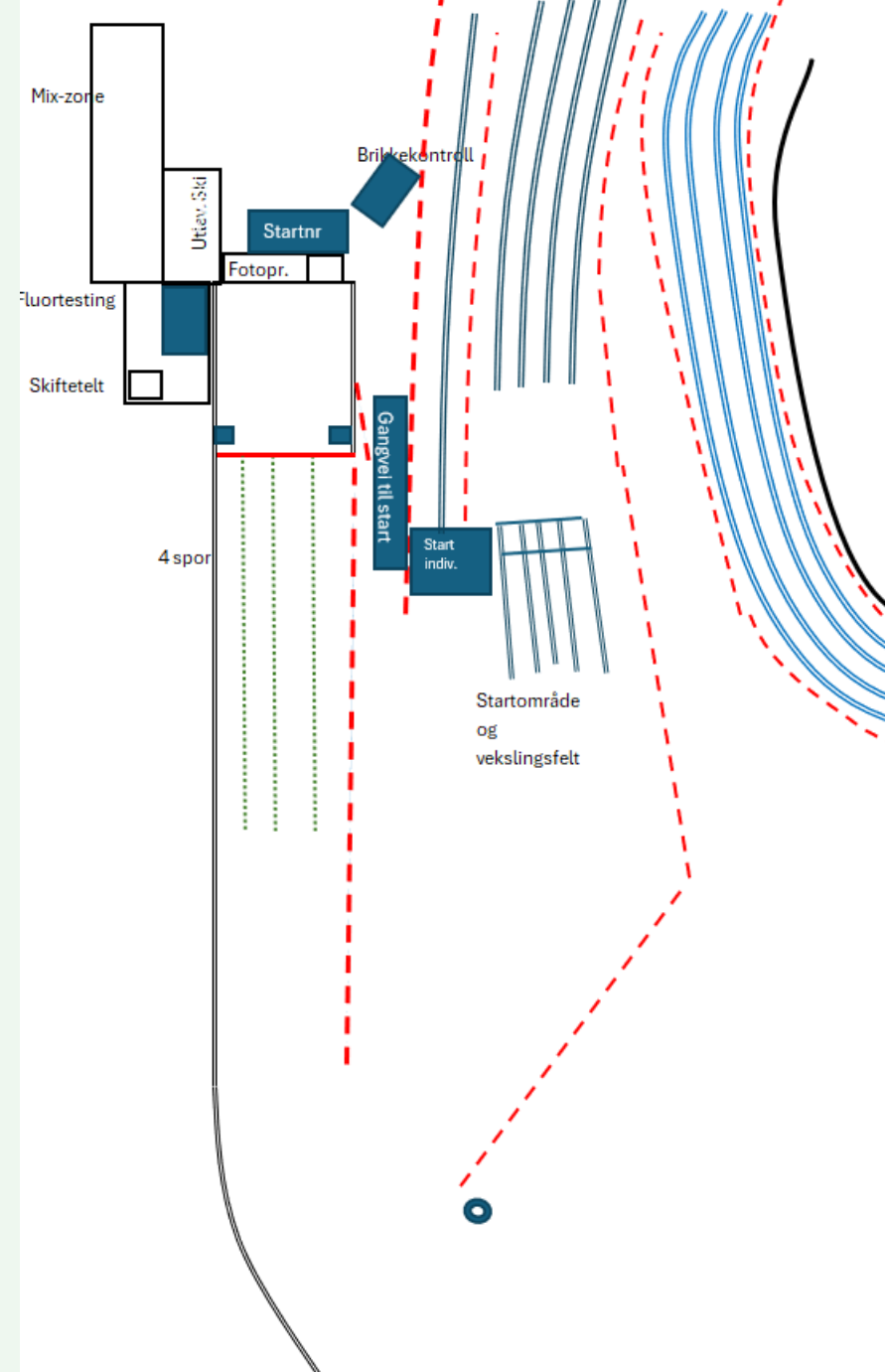
Strykninger meldes innen kl 16.00 torsdag på rennkontoret eller på e-post til rennkontor@lygna-skisenter.no

Startnummer og brikker fredag 27/3

- Startnummer og brikker hentes ved inngangen til start fra **60 minutter før utøvers start i prologen**.
 - Startnummer hentes lagvis for sprintstafett
- Startnummer hentes først, deretter kan utøvere hente ut leiebrikker når de viser frem startnummer.
- Samme startnummer brukes i prolog og finaler
- Fredag benyttes leggnummer i sprintfinaler og siste etappe i sprintstafetten.
- Leggnummer hentes ved brikkeutlevering etter prologen fra 30 minutter før første kvartfinale i klassen. Festes på utsiden av **venstre** legg.
- Brikker
 - Sprint jr: 1 tidtakerbrikke (personlig brikke)
 - Sprintstafett: 2 brikker sprintstafett (personlig brikke + 1 lånebrikke)
- Brikkesjekk ved inngang til start.
- Brikkesjekk er også mulig å gjøre på rennkontoret.
- Leiebrikker leveres inn hver dag

Stadion fredag 27/3

- Ingen støttepersonell i startområdet
 - Eget prologspor første 300 meter
 - Felles innmarsj til finaler 3-5 min før start
 - Heat start med elektronisk startpistol
 - 5 startspor
 - Vekslingsfelt 30 meter
 - 4 sport på oppløpet
 - Ingen støttepersonell i målområdet
-
- Ski-innlevering for fluortesting ved mål
 - Ski-utlevering bak målområdet
 - Ski utlevering og justering av feste i sone ved start



Løyper fredag 27/3

NM jr Sprint Kvinner K – 1,2 km

NM jr Sprint Menn K – 1,3 km

NM sprintstafett Kvinner - 1,2 km

NM sprintstafett Menn - 1,3 km

Arrangør har nøytral stavservice på første kulvert i finaler

No-coaching langs løypa.

Coaching soner markert på kartet

- 3-4 spor gjennom løypa
- Ikke spor i utforkjøringer

Teknikksone: Diagonalteknikk

Last ned høyoppløselige kart på [hjemmesiden](https://www.hjemmesiden.no)

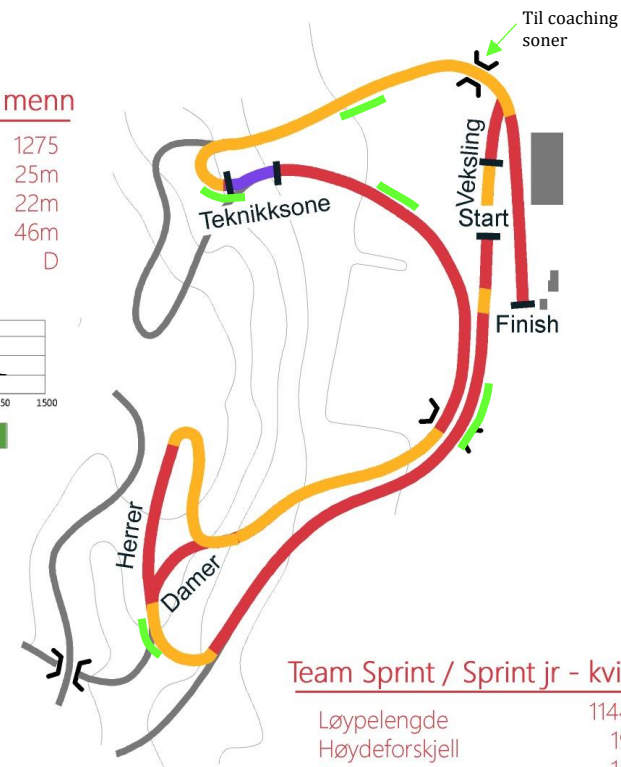
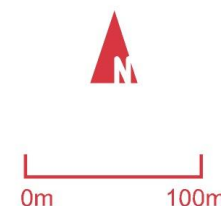
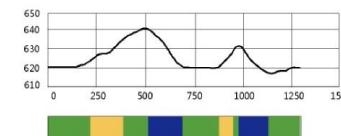
NM del 2 2026 fredag 27. mars

Løypekart - 1,2/1,3km sprint K

Coaching soner
Svingteknikk soner

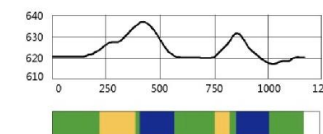
Team Sprint / Sprint jr - menn

Løypelengde	1275
Høydeforskjell	25m
Største stigning	22m
Total stigning	46m
Løypekategori	D



Team Sprint / Sprint jr - kvinner

Løypelengde	1144m
Høydeforskjell	19m
Største stigning	16m
Total stigning	40m
Løypekategori	D



Program lørdag 28/3

08:00 Smøreområdet åpent

10:00 Rennkontor åpent

Konkurranseløyper **stengt** for trening før start

12:00 Første start Kvinner 5 km (K) 1x5km black

Konkurranseløyper **stengt** mellom konkurranser

14:00 Første start Menn 10 km (K) 2x5km black

17:45 NM sprintstafett for service-team (F)

20:00 Løyper stengt for trening



40 år i fart og fellesskap på Lygna

Lørdag feirer Lygna Skisenter og Øståsen skiløyper 40 år.
Det vil bli mye folk og ekstra aktivitet langs løypa

(Ca. 14:00 Premieutdeling Kvinner)

(Ca. 16:50 Premieutdeling Menn)

Startlister og seeding lørdag 28/3

Startlister publiseres på [hjemmesiden](#) og i WhatsApp-gruppe senest klokken 19.00 dagen før konkurransen.

NM 5/10 km:

- Seedes 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 poeng trekkes først i klassen.
- 15 sek. startintervall

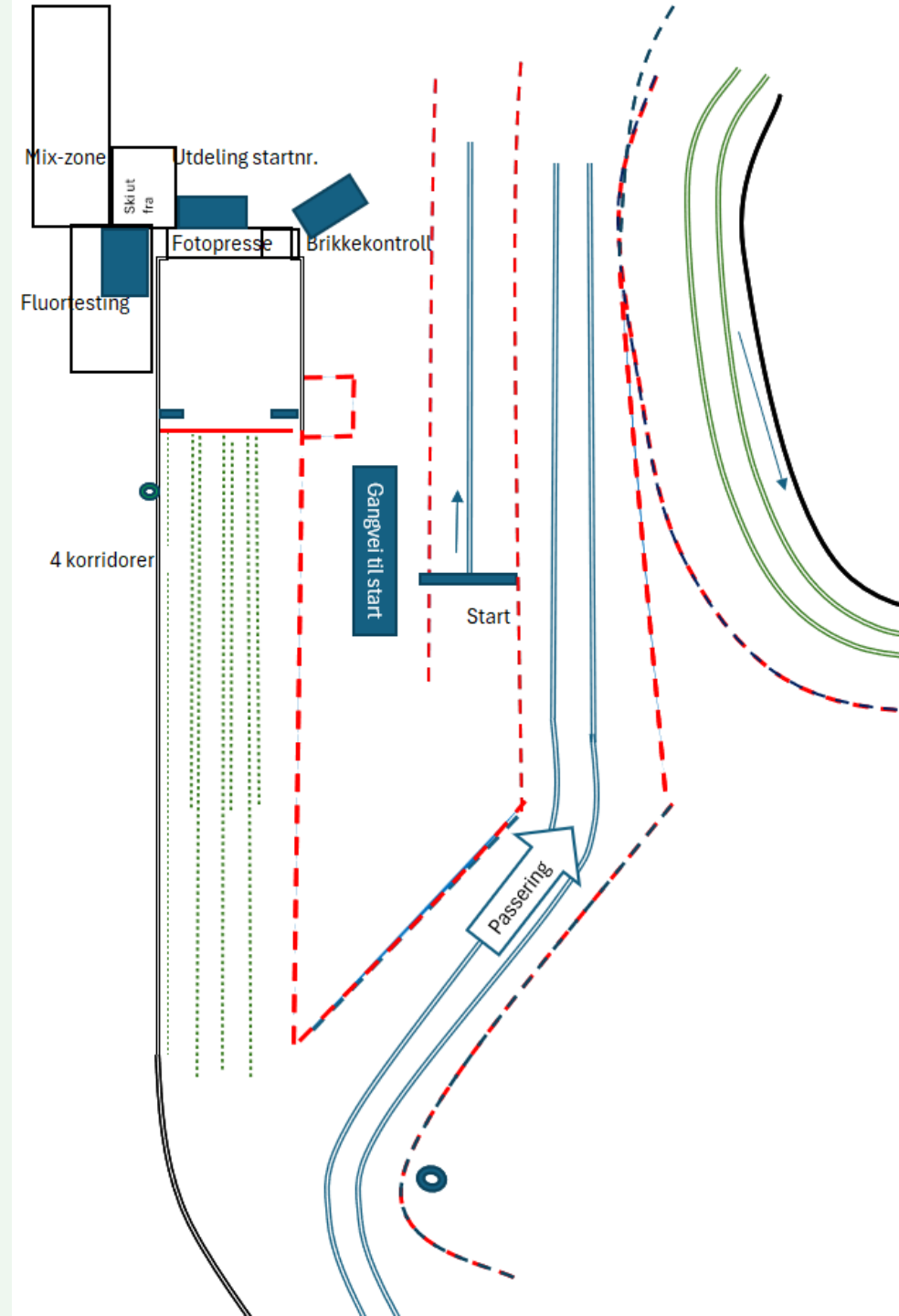
Strykninger meldes innen kl. 18.00 fredag på rennkantoret eller på e-post til rennkantor@lygna-skisenter.no

Startnummer og brikker lørdag 28/3

- Startnummer og brikker hentes ved inngangen til start fra **60 minutter før utøvers start**.
- Startnummer hentes først, deretter kan utøvere hente ut leiebrikker når de viser frem startnummer.
- Brikker
 - Seedet gruppe (120 stk): 2 brikker (personlig brikke + 1 lånebrikke)
 - Øvrige: 1 brikke (personlig brikke)
- Brikkesjekk ved inngang til start.
- Brikkesjekk er også mulig å gjøre på rennkontoret.
- Leiebrikker leveres inn hver dag

Stadion lørdag 28/3

- Ingen støttepersonell i startområdet
- 3 spor til mål
- Ingen støttepersonell i målområdet
- Ski-innlevering for fluortesting i målområdet
- Ski-utlevering bak målområdet



Løyper lørdag 28/3

NM Kvinner 5 km (K) - 1 x 5km black

NM Menn 10 km (K) – 2 x 5km black

No-coaching zone på stadion + no-coaching soner ved TV-punkter merket på kartet

2 spor rundt løypa

Teknikksone: Diagonalteknikk

Timing punkter publiseres på whatsapp

Last ned høyoppløselige kart på [hjemmesiden](https://www.hjemmesiden.no)

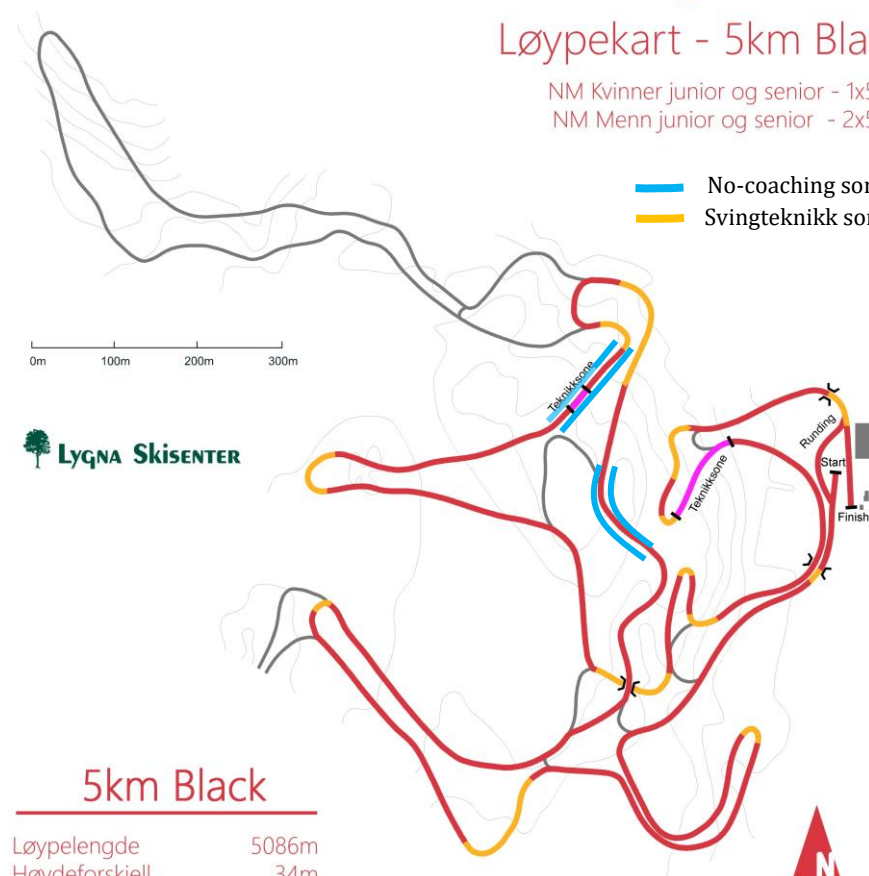


NM del 2 2026 lørdag 28.mars

Løypekart - 5km Black

NM Kvinner junior og senior - 1x5km
NM Menn junior og senior - 2x5km

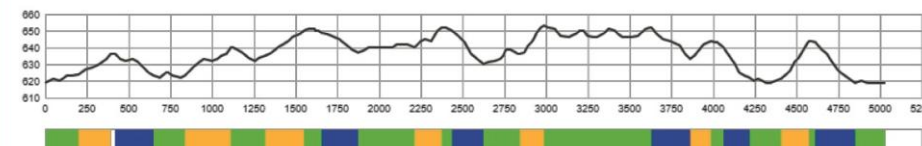
 No-coaching soner
 Svingteknikk soner



5km Black

Løypelengde	5086m
Høydeforskjell	34m
Største stiging	25m
Total stiging	169m
Løypekategori	D

Kart - BK kartservice
emily@benhamkvale.com



Program søndag 29/3

06:00 Smøreområdet åpent

07:00 Rennkontor åpent

Konkurranseløyper **stengt** for trening før start

08:30 Fellesstart K18 (F) 1x7,5 km

08:36 Fellesstart K17 (F) 1x7,5 km

08:56 Fellesstart K19/20 (F) 2x5 km

09:20 Fellesstart M18 (F) 2x5 km

09:26 Fellesstart M17 (F) 2x5 km

10:06 Fellesstart M19/20 (F) 3x5 km

(Ca. 10:00 Premieutdeling Kvinner jr)

(Ca. 11:20 Premieutdeling Menn jr)

11:15 Første Start Kvinner 30km (F) 4x7,5 km

(Ca. 13:40 Premieutdeling)

13:15 Første Start Menn 50km (F) 7x7,5 km

(Ca. 17:10 Premieutdeling)

Startlister og seeding søndag 29/3

Startlister publiseres på [hjemmesiden](#) og i WhatsApp-gruppe senest klokken 19.00 dagen før konkurransen.

Norgescupfinale jr:

- Seedes etter FIS-punkter distanse. Løper med lavest FIS-punkter starter først.

NM 30/50km:

- Seedes etter FIS-punkter distanse.
- De 60 beste herrene og 45 beste damene deles i 3 grupper og trekkes, i rekkefølge på de 60/45 siste startnumrene slik: Fra pulje 3-2-1-3-2-1 osv.
- De uten poeng trekkes først i klassen.
- 20 sek. startintervall

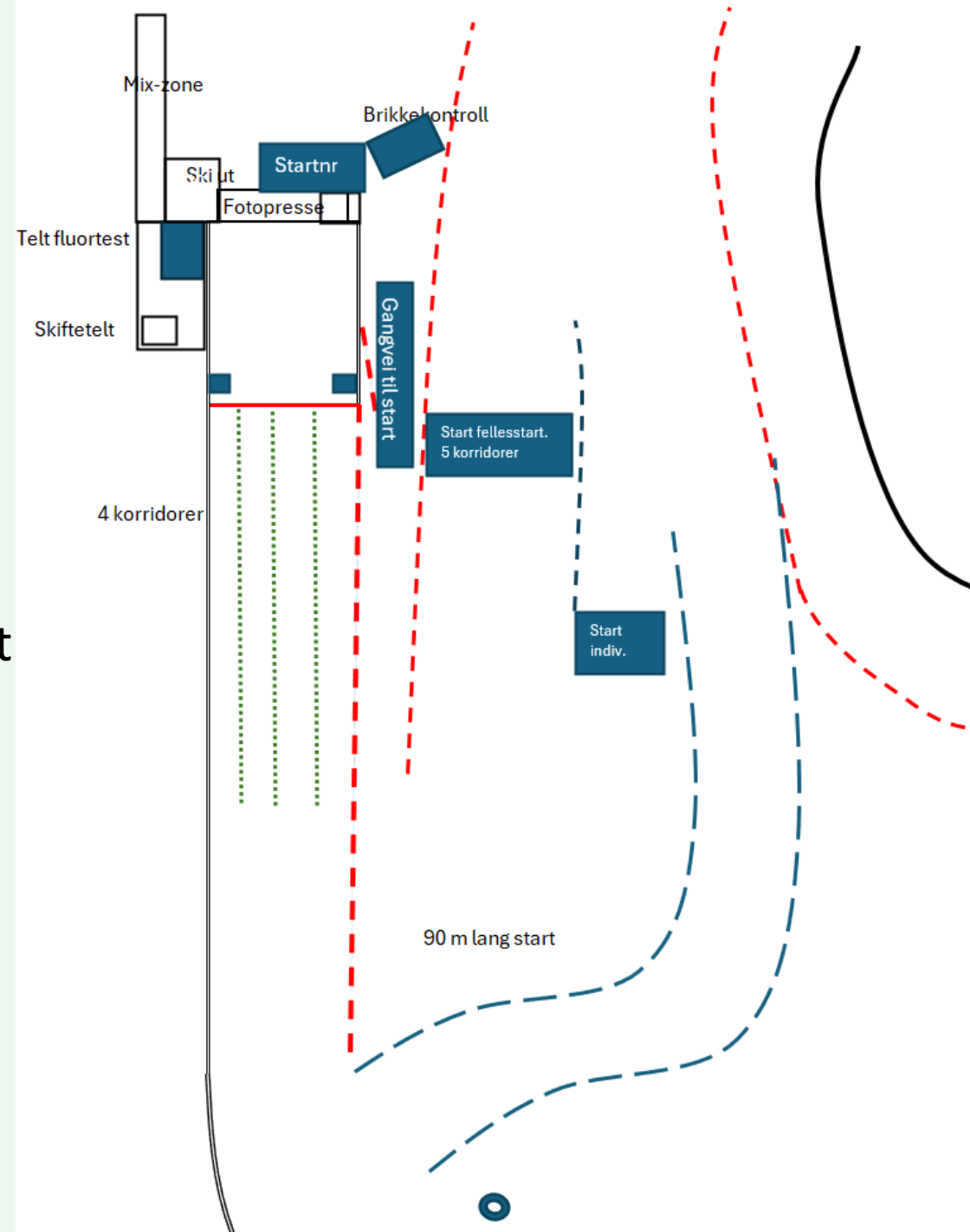
Strykninger meldes innen kl. 18.00 lørdag på rennkantoret eller på e-post til rennkontor@lygna-skisenter.no

Startnummer og brikker søndag 29/3

- Startnummer og brikker hentes ved inngangen til start fra **60 minutter før utøvers start**.
- Startnummer hentes først, deretter kan utøvere hente ut leiebrikker når de viser frem startnummer.
- Søndag benyttes leggnummer i NC-finalen for junior, ikke for senior
- Leggnummer leveres ut sammen med startnummer. Festes på utsiden av venstre legg.
- Brikker
 - Fellesstart jr: 1 tidtakerbrikke (personlig brikke)
 - 30/50km: 2 brikker (personlig brikke + 1 lånebrikke)
- Brikkesjekk ved inngang til start.
- Brikkesjekk er også mulig å gjøre på rennkontoret.
- Leiebrikker leveres inn etter konkurransen

Stadion søndag 29/3

- Felles innmarsj til fellesstarter 5 min før start
- Ingen støttepersonell i startområdet
- Arrangør har nøytral stavservice på første kulvert fellesstarter
- 5 korridorer på fellesstart. Start i fristil
- 4 korridorer til mål
- Ingen støttepersonell i målområdet
- Ski-innlevering for fluortesting i målområdet
- Ski-utlevering bak målområdet



Løyper søndag 29/3

NM Kvinner 30 km (F) - 4 x 7,5km

NM Menn 50 km (F) – 7 x 7,5km black

NC Finale K17 7,5 km (F) - 1 x 7,5km

NC Finale K18 7,5 km (F) - 1 x 7,5km

No-coaching zone på stadion

Arrangør tilbyr løperdrikke på arenapassering
for 30 km og 50 km

Timing punkter publiseres på whatsapp

Last ned høyoppløselige kart på [hjemmesiden](https://www.hjemmesiden.no)

NM del 2 2026 søndag 29.mars

Løypekart - 7,5km

NC Finale K17 7,5 km F - 1x7,5km

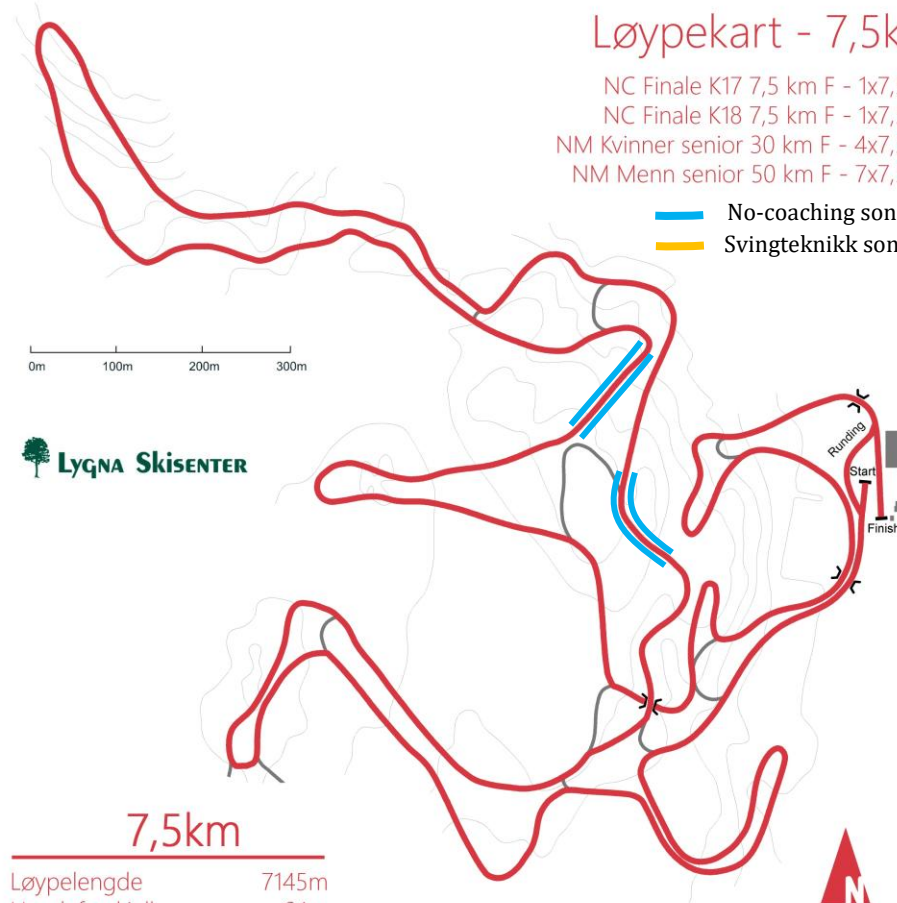
NC Finale K18 7,5 km F - 1x7,5km

NM Kvinner senior 30 km F - 4x7,5km

NM Menn senior 50 km F - 7x7,5km

— No-coaching soner

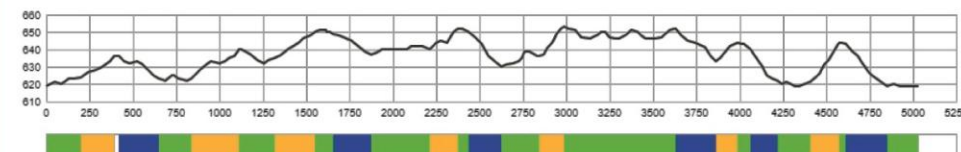
— Svingteknikk soner



7,5km

Løypelengde	7145m
Høydeforskjell	64m
Største stigning	44m
Total stigning	246m
Løypekategori	D

Kart - BK kartservice
emily@benhamkvale.com



Løyper søndag 29/3

NC Finale M17 10 km (F) - 2 x 5km

NC Finale M18 10 km (F) - 2 x 5km

NC Finale M19/20 15 km (F) - 3 x 5km

NC Finale K19/20 10 km (F) - 2 x 5km

Timing punkter publiseres på whatsapp

No-coaching zone på stadion

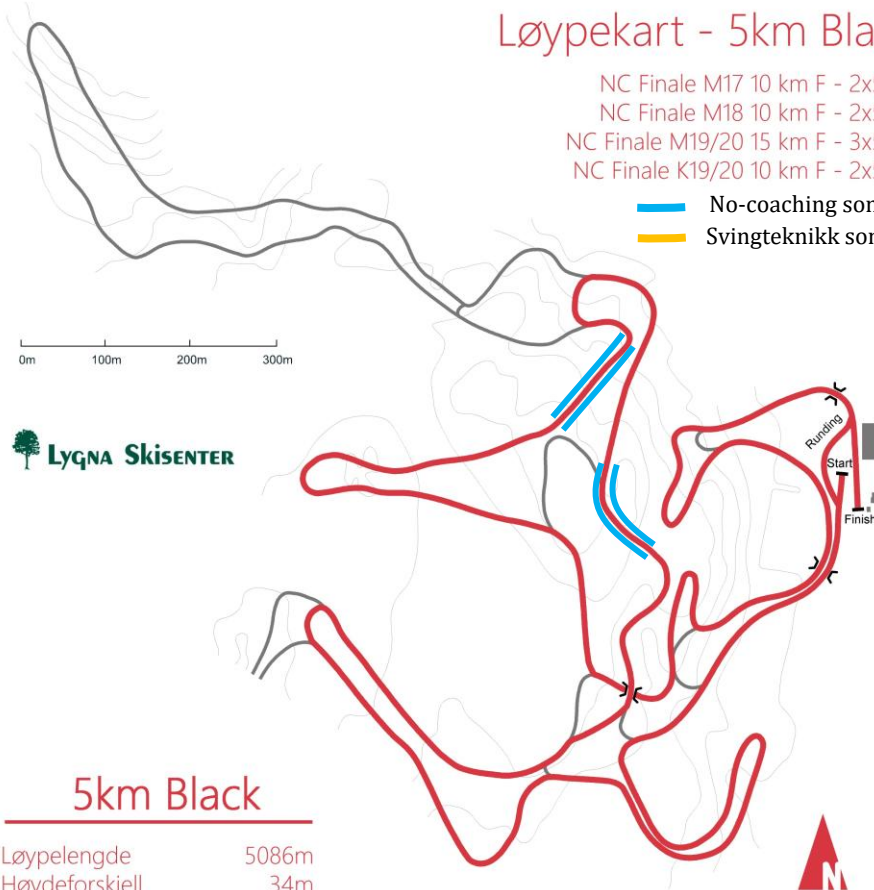
Last ned høyoppløselige kart på [hjemmesiden](https://www.hjemmesiden.no)

NM del 2 2026 søndag 29.mars

Løypekart - 5km Black

NC Finale M17 10 km F - 2x5km
NC Finale M18 10 km F - 2x5km
NC Finale M19/20 15 km F - 3x5km
NC Finale K19/20 10 km F - 2x5km

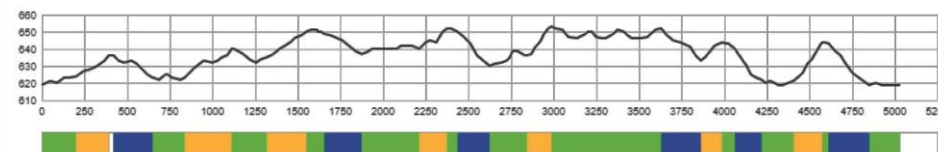
— No-coaching soner
— Svingteknikk soner



5km Black

Løypelengde	5086m
Høydeforskjell	34m
Største stigning	25m
Total stigning	169m
Løypekategori	D

Kart - BK kartservice
emily@benhamkvale.com



Preparering og salting

Salting har vært testet på torsdag og viser god effekt. Foreløpig vurderes følgende plan for salting og preparering

Fredag

- Løyper prepareres natt til fredag
- Salting og re-prepp før team sprint, ca 14.00-15.00. Sprintløyper vil være stengt mellom junior finaler og prolog sprintstafett.

Lørdag

- Løyper prepareres natt til lørdag
- Løyper vil være stengt for trening lørdag morgen (det vil være skitest i løypetraseen som også saltes på samme måte)
- Løypene planlegges saltes kl 11.00 uten re-prepp.

Søndag

- Vurderes etter erfaringer fredag og lørdag

Det vil løpende bli gitt oppdateringer i Whats-app rundt preparering og salting.

Skitesting, oppvarming og trening

- Konkurranseløypene er stengt før start og mellom konkurranser hver dag for å sikre gode forhold.
- Det er mulig å trene i løyper utenfor sprintløypa under konkurransen fredag.
- Torsdag og etter konkurransene fredag og lørdag er løypene åpne for trening frem til kl. 20.00

Skitest

- Skitestområde ligger ved serviceområdet, sør for stadion. Se skilting.
- Skitestområdet prepareres og saltes på samme måte og samme tidspunkt som konkurranseløypene.
- **Lørdag:** Tilbys også skitest i første motbakke ut fra stadion. Ett spor opp og ett ned igjen. Vis hensyn!

Oppvarming

- Oppvarming kan gjøres i turløyper sør for stadion.

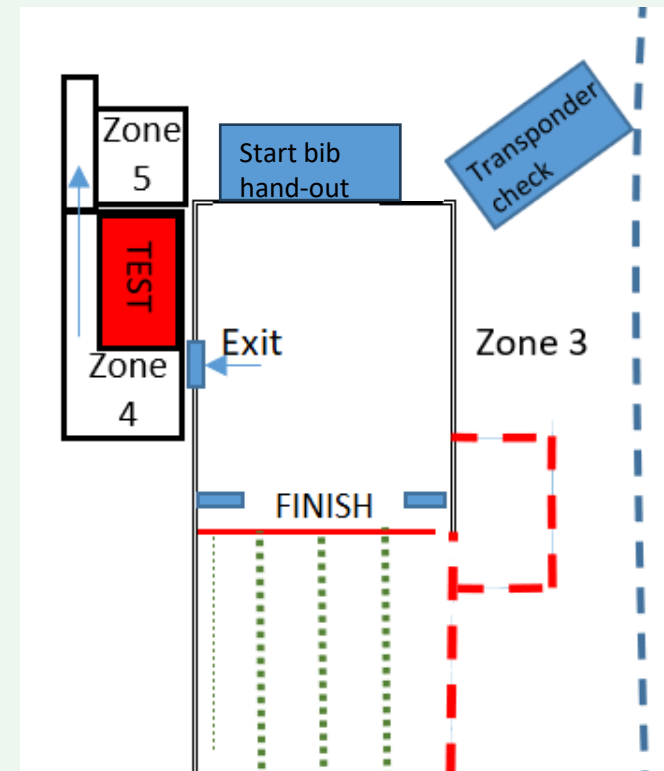


Fluortesting

- Utøver er ansvarlig for å merke ski med startnummer og navn før start. Skimerking skal sitte bak bindingen.
- Ikke merkede ski vil bli sanksjonert.
- Etter målgang skal utøvere som plukkes ut plassere skiene i Zone 4 for fluortest.
- Etter fluortesten er ferdig kan skiene plukkes opp i Zone 5.

Sprint junior finaler:

- Etter kvartfinaler utleveres skiene til de som er gått videre til semifinaler og finale i Zone 3, mens ski til løperne som ryker ut og etter finale utleveres i Zone 5.
- Justering av feste tillatt i Zone 3
- Ikke tillatt å påvirke glidsone mellom heat



Tillatt utstyr i Zone 3 for justering av feste sprintfinaler junior

Utstyr:

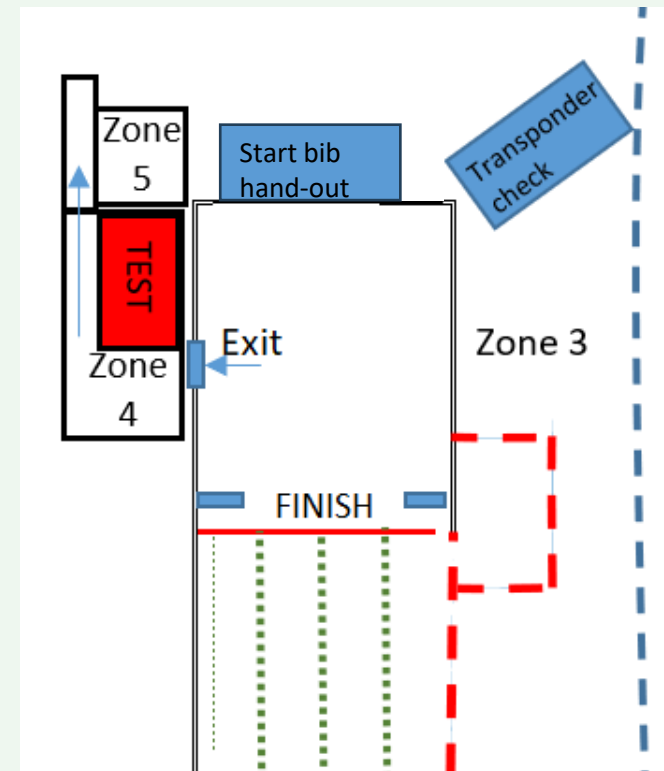
- Smørebord
- Smøreprofil
- Varmepistol
- Kork
- Skraper
- Sandpapir
- Fiberlene/papir

Produkter:

- Festesmurning
- Klister
- Klister-tape
- Tape

Ikke tillatte produkter i startzone ved sprint klassisk

- Spray
- Flytende glider/topping
- Glider



Premiering

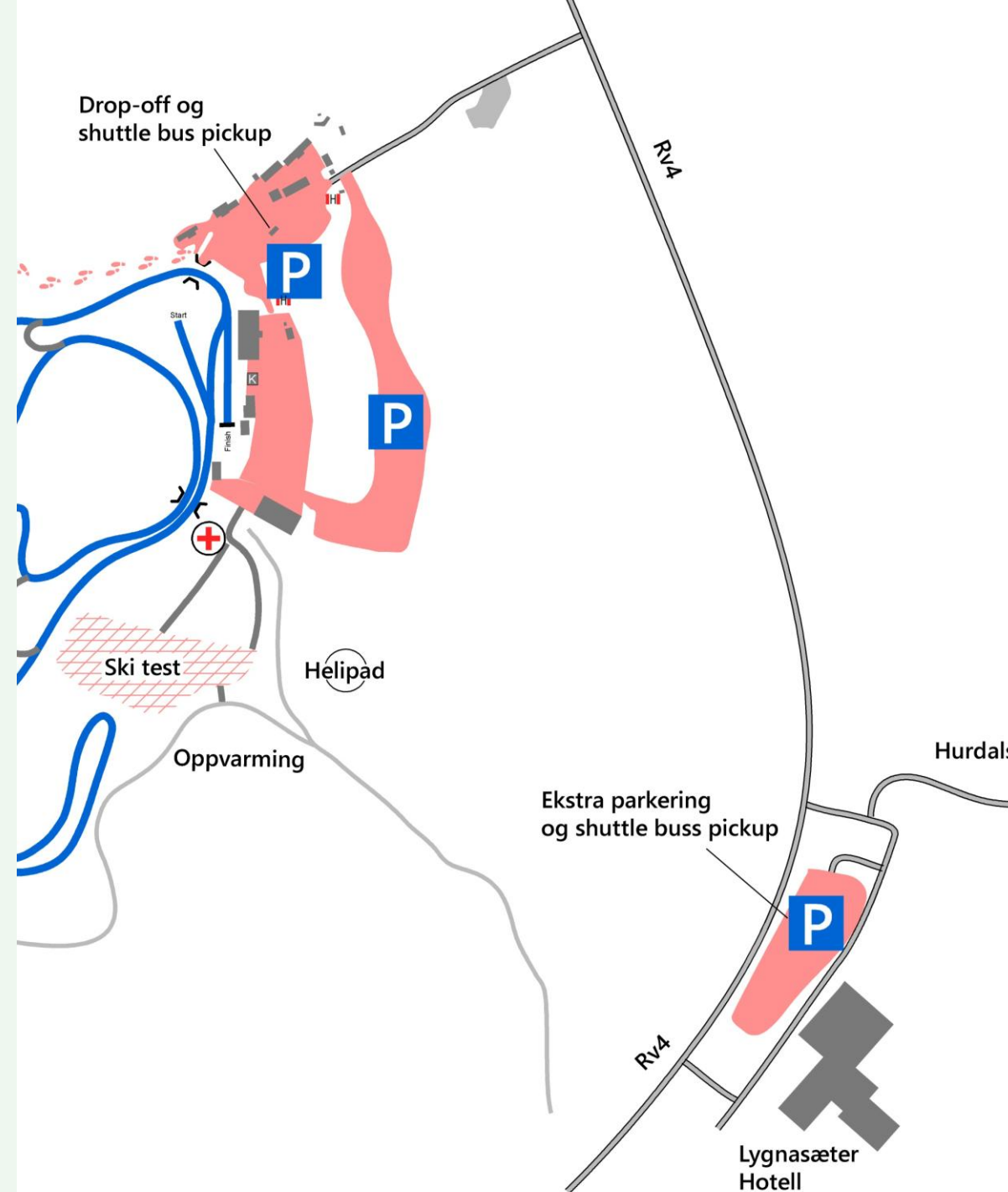
- Premieseremonier gjennomføres utendørs utenfor skistua etter konkurransen. Se tidsskjema
- Topp 6 i hver klasse premieres.
- Topp 3 i K/M 19/20 får pengepremier fra NSF og Langrennsportens venner alle dager
- Topp 3 Norgescup sammenlagt (Senior, U23, K/M 19/20, K/M 18, K/M 17) fra Spar
- Premieutdeling: Ikke ski og utstyr med på premieseremoni. (ICR 207.1.1)

Dopingkontroll

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

Informasjon om parkering

- Pris pr. dag kr 100,- evt. kr. 300,- for alle dager, som betales med Vipps **816851**.
- Parkeringsplassene ved skistadion kommer til å bli fulle enkelte dager. Vi oppmuntrer til samkjøring så langt det lar seg gjøre.
- Når parkeringen blir full lar vi alle komme inn på parkeringen ved arena for å slippe av passasjerer og bagasje. Sjåføren vil bli bedt om å kjøre til ekstraparkeringene i nærheten av Lygnasæter Hotell. Se kart. Veien hit vil bli skiltet.
- Fra ekstraparkering 1 går det løpende shuttle-busser frem og tilbake som vil frakte sjåførene.
- Fra ekstraparkering 2 kan man velge å gå 1 km til arena langs skiløype eller ta løpende skutershuttle med passasjerhenger.
- Om du står på parkeringen og det ikke skulle komme transport, ring 905 53 442
- Pick-up for transport tilbake til parkeringen vil være fra samme sted som dere blir satt av (ved den store skyteskiven som står på det nedre parkeringsområdet) og snøskuter-shuttle fra enden av smøreområdet



Generell info fra arrangør

- Fair Play – For å sikre gode forhold må alle respektere at løypene er stengt.
- Teknikksoner er skiltet langs løypa – se løypekart. Skiltene langs løypa markerer gjeldende teknikksoner.
- No-coaching på indre stadion – se løypekart.
- Ved langing **SKAL** flasker/søppel plukkes opp av støtteapparatet. Vi ønsker ikke at alle løpere og støtteapparat hjelper til med å unngå søl i løypene.
- Løpere som bryter **MÅ** gi beskjed til rennkontoret.
- Junior: Ødelagte eller ikke leverte startnummer faktureres løpers klubb – kr 800,-

Generell info fra TD

Generelt:

- ICR 310.2.2 - klassisk teknikk, svingteknikk i definerte soner
- ICR 343.9 - ...utøvere skal ikke obstruere andre utøvere
- Respekter tidspunktene løypene er stengt - vi gjør det til beste for utøverne
- Respekter coaching soner / no-coaching.

Individuell sprint

- ICR 343.12.7 - justering av festesone er tillatt mellom heatene

Team sprint finaler:

- ICR 326.2.4 - ingen smøring av ski mellom etappene



Info fra NSF

- Takk til Lygna!
- Sprintstafett: Innsetting av reserve er mulig i henhold til pkt 313.4 (sykdom). Frist for å melde endringer er 2 timer før start. Lagets startposisjon bevares ved innsetting av reserve. Leveres på rennkontoret.
- Sprintstafett for service/smøreteam lørdag 17:45 – Påmelding via hjemmesiden før fredag 20:00
- Premieutdeling til SPAR NC Sammenlagt topp 3 søndag alle klasser (senior, U23, 19/20, 18, 17) på søndag



Info fra NSF

- Oppfordrer utøvere, ledere, klubber og team til å dele at det er på Lygna det skjer til helga, og at TV2 og Direktesport sender både på TV og nett.

Direktesports sendetider NM jr. sprint:

- Fredag: 10:25-14:00

TV2s sendetider er:

- Fredag: 1530-1830
- Lørdag: 1130-1700
- Søndag: 1100-1730

- Send informasjon om løpere/historier til TV2 kommentator Petter Skinstad
 - Sendes til petterskinstad@hotmail.com, 97153551 eller [@skiskinstad](https://www.instagram.com/skiskinstad) på Instagram.



Info fra NSF

[NM del 2 - Lygna](#) > Mediebank

Mediebank

Norges skiforbund vil fortløpende legge ut klipp og bilder fra Norgesmesterskapet på Lygna. Vi har også publisert oppdatert informasjon om NTB-avtalen for Norges Skiforbund. Her har utøverne en mulighet til å bruke bilder på egne kanaler.

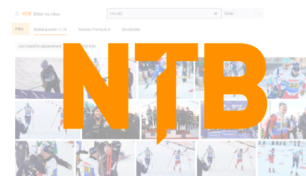
Innhold



Videobank



Bildebank



NTB-bilder

Påmelding - og deltakerlister

Rennprogram

Nyheter

Løypekart

Lagledermøte/info fra juryen

Overnatting

Premieutdeling

Smøreboder

Kontaktinformasjon

Frivillige

For media

Mediebank

NM sprintstafett for service-team

- Lørdag kl. 17.45
- 2-mannslag
- «Fri-teknikk»
- Påmelding innen fredag kl 20.00: <https://forms.cloud.microsoft/e/2m20fKMM0g>

Spørsmål?