

Lagledermøte

NM jr sprint

Equinor NC junior 1, 2, 3

10-12. januar 2020

Agenda

1. Åpning av lagledermøte
2. Opprop av kretser
3. Presentasjon av arrangør
4. Presentasjon av jury
5. Konkurransinformasjon
6. Stadioninformasjon
7. Værmelding
8. Gamle brikker som må byttes
9. Generell info fra TD
10. Generell info fra arrangør / avslutning av møte

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
- ~~Trøms~~
- ~~Østfold~~

Presentasjon av arrangør

- Rennleder: Terje Nilsen, 975 79 691
- Rennsekretær: Hanne S. Kvåle, 951 71 110
- Løypesjef: Dag Anmarkrud
- Lokal tidtaker: Nils Prestkvern
- Stadionsjef: Gudbrand Tingelstad
- Sjef service: Terje Sørbråten
- Starter: Børre Åserud

Presentasjon av jury

- TD: Gunnar Smiseth
- Ass. TD: Anita Østmoe
- Ass. TD: Jorunn Nymo
- Rennleder: Terje Nilsen

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 evt. kontant til parkeringsvakt.

Startlister

Startlister tilgjengelig på rennkontoret og på

<https://www.skiforbundet.no/lygna/equinor-nc-junior/startlister/>

Program fredag 10/1

Trening i konkurranseløypene frem til 9:55. Det kjøres skitestspor i første motbakken ut fra stadion som kan brukes hele dagen.

10:01 Første start M17-M18-M19/20, 10 km klassisk, enkeltstart

Premieseremoni fortløpende i skistua

13:01 Første start K17-K18-K19/20, 5 km klassisk, enkeltstart

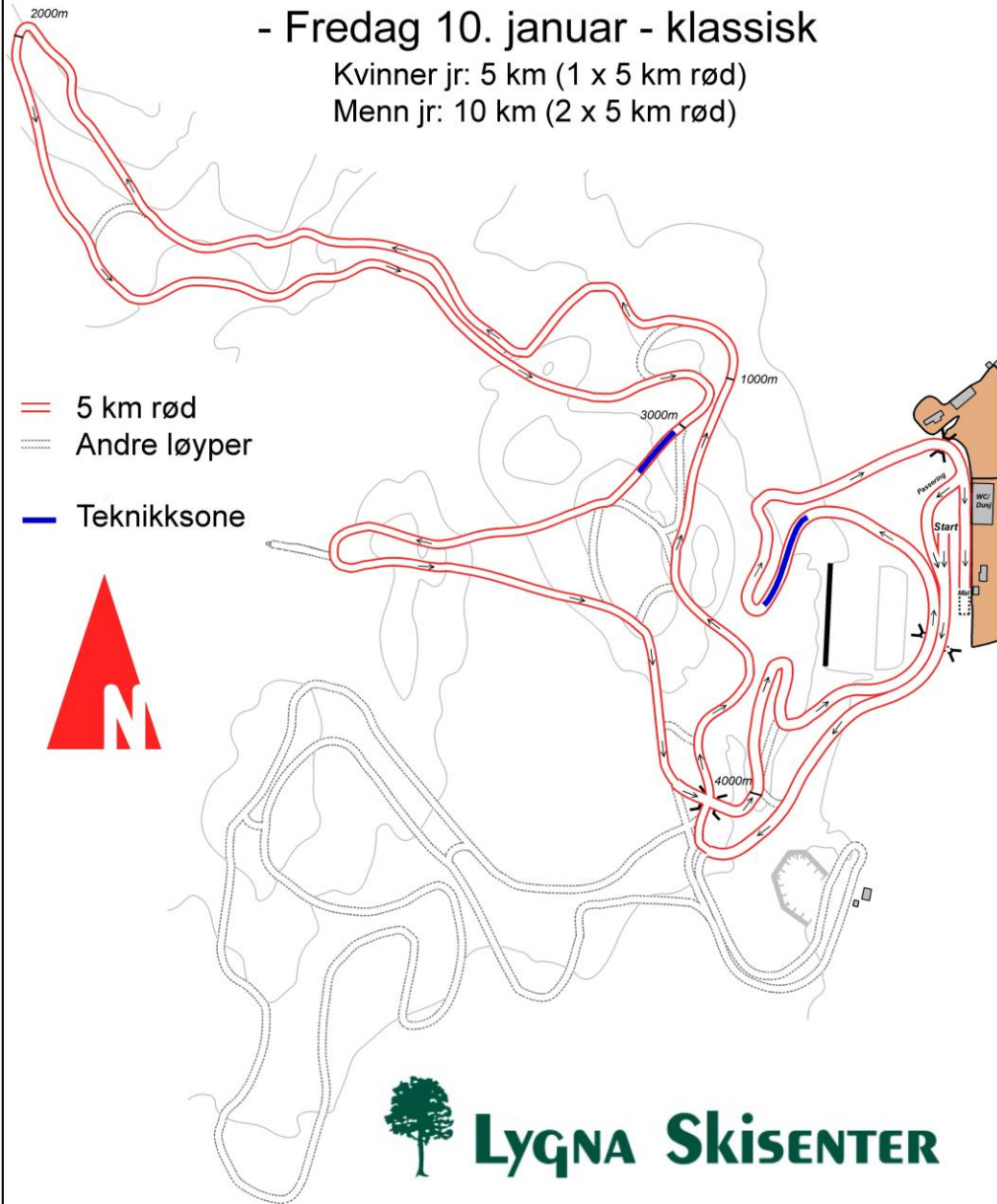
Premieseremoni fortløpende i skistua

Equinor NC Junior 2020

- Fredag 10. januar - klassisk

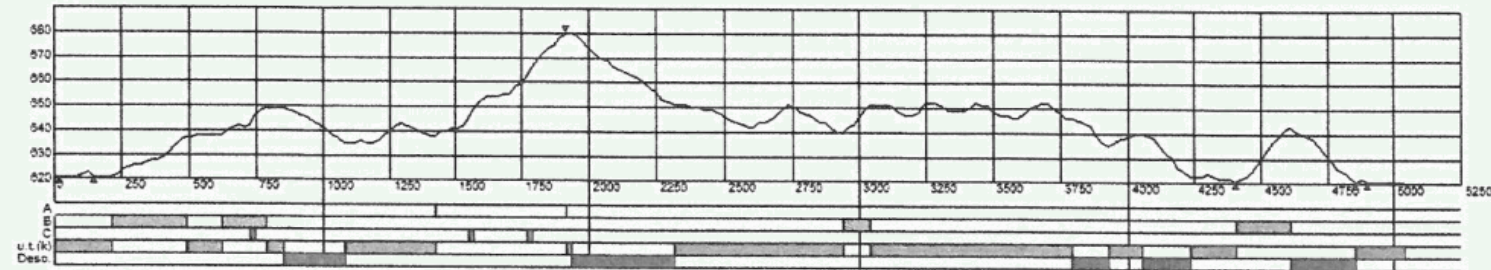
Kvinner jr: 5 km (1 x 5 km rød)

Menn jr: 10 km (2 x 5 km rød)



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		



Kart: BK kartservice
emily@benhamkvale.com

Program lørdag 11/1

Trening i konkurranseløypene frem til 9:25

9:30 Første start prolog M17-M18-M19/20, 1,3 km klassisk

12:15 Første start finaler (ikke tidtaking)

14:30 Premieseremoni NM sprint i skistua

14:30 Første start prolog K17-K18-K19/20, 1,2 km klassisk

16:45 Første start finaler (ikke tidtaking)

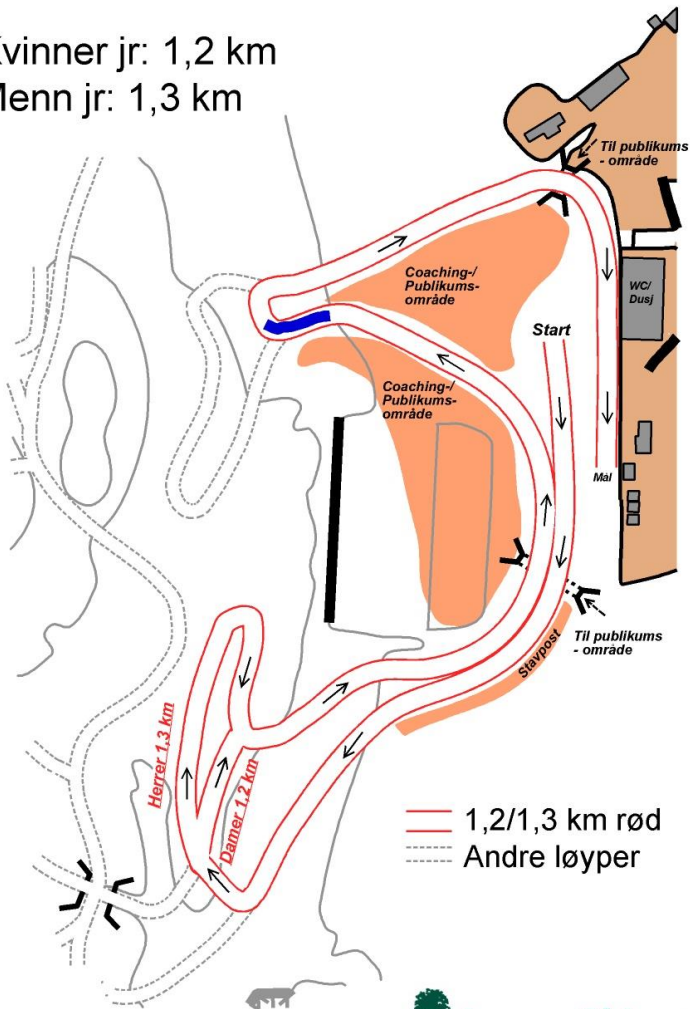
19:00 Premieseremoni NM sprint i skistua

Equinor NC junior

- Løypekart lørdag 11. januar - sprint klassisk

Kvinner jr: 1,2 km

Menn jr: 1,3 km



— 1,2/1,3 km rød
- - - Andre løyper



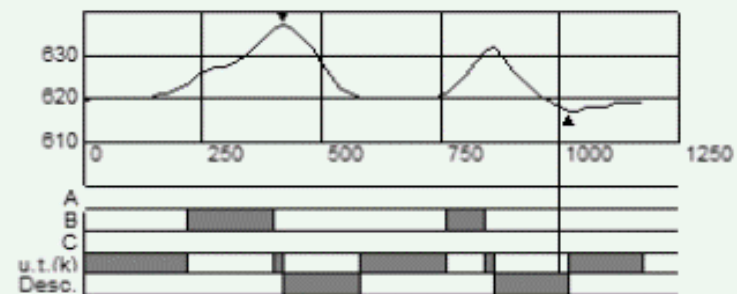
 **LYGNA SKISENTER**

Kart: BK kartservice
emily@benhamkvale.com

 **LYGNA SKISENTER**

1,2 km

Course length:	1172 m	Height Difference (HD):	20 m	Lowest point:	617 m
Category	D	Maximum Climb (MC):	13 m	Highest point	637 m
Competition Level:	COC	Total Climb (TC):	32 m		



Program søndag 12/1

Trening i konkurranseløypene frem til 9:25.

9:31 Første start M17-M18-M19/20, 10 og 15 km friteknikk, enkeltstart

Premieseremoni fortløpende i skistua

13:01 Første start K17-K18-K19/20, 7,5 og 10 km friteknikk, enkeltstart

Premieseremoni fortløpende i skistua

Equinor NC Junior 2020

- Søndag 12 januar - Friteknikk

Kvinner 17år + 18år: 7,5 km (2 x 3,75 km blå)

Kvinner 19-20år: 10 km (2 x 5 km blå)

Menn 17år + 18 år: 10 km (2 x 5 km blå)

Menn 19-20år: 15 km (3 x 5 km blå)

— 5 km blå
--- Andre løyper

Vending 3,75 km



LYGNA SKISENTER



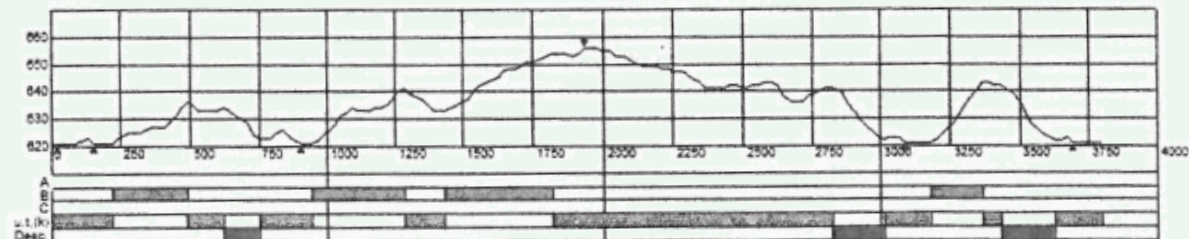
Kart: BK kartservice
emily@benhamkvale.com



LYGNA SKISENTER

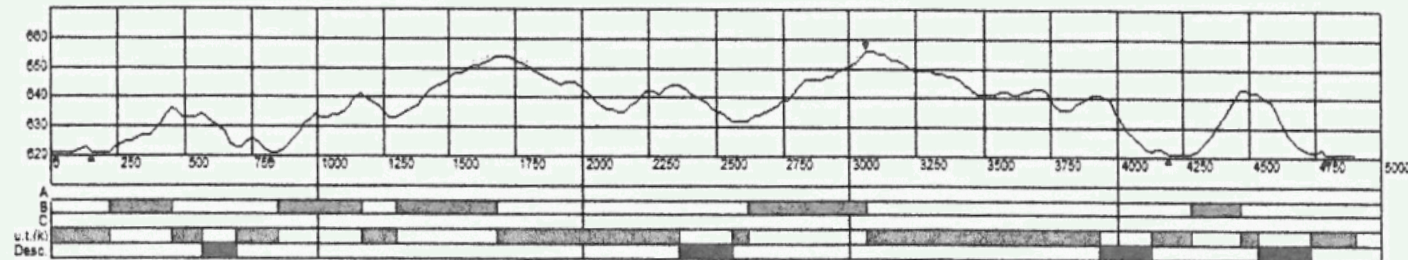
3,75 km blå

Course length:	3800 m	Height Difference (HD):	35 m	Lowest point:	621 m
Category	E	Maximum Climb (MC):	22 m	Highest point	656 m
Competition Level:	COC	Total Climb (TC):	96 m		



5 km blå

Course length:	4900 m	Height Difference (HD):	35 m	Lowest point:	621 m
Category	E	Maximum Climb (MC):	24 m	Highest point	656 m
Competition Level:	COC	Total Climb (TC):	130 m		



OVERSIKTSKART NC LYGNA 2020

Løype rød
Løype blå
Sprint / Fellesdel
Andre løyper

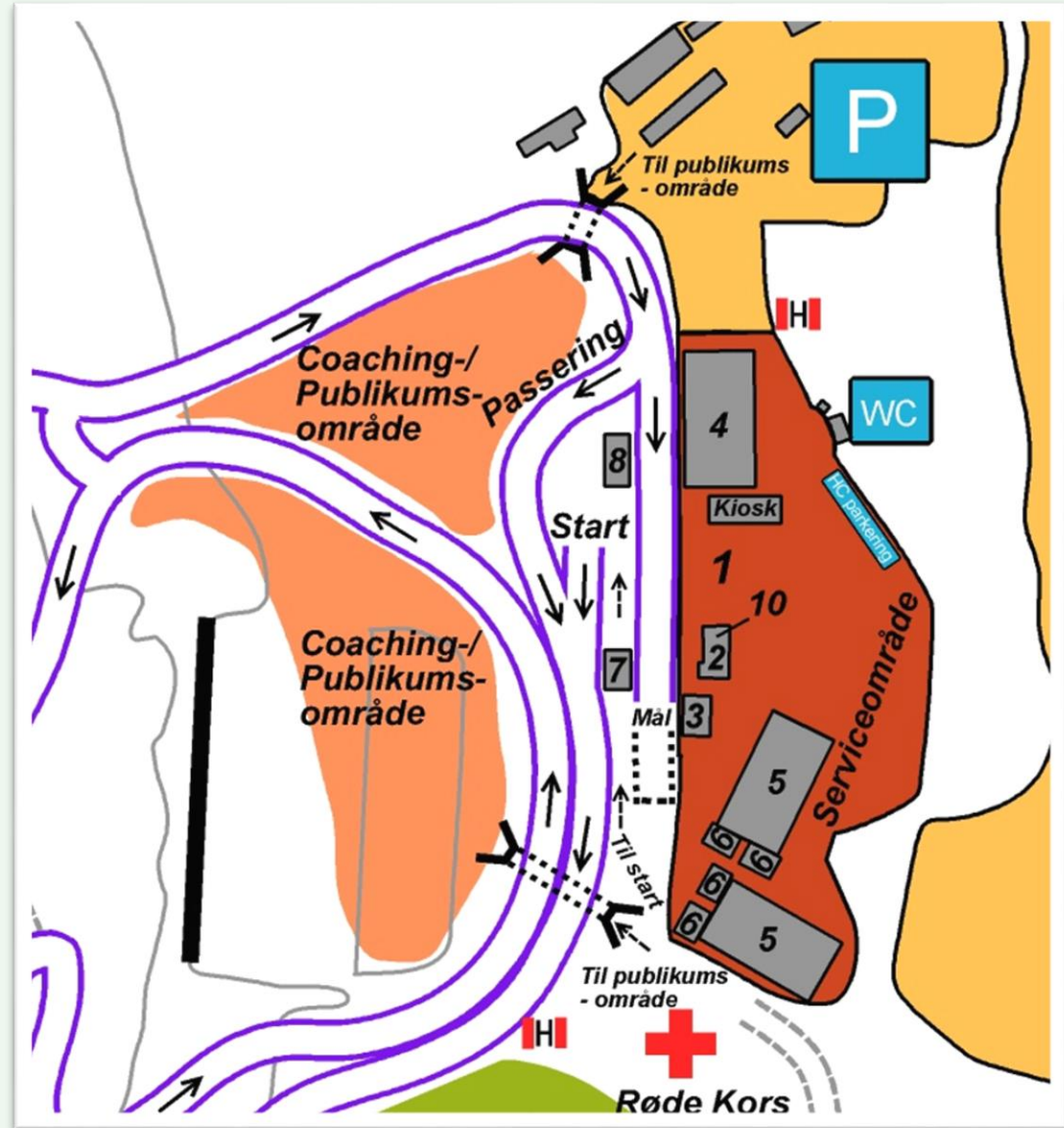
Serviceområde
Parkering
Skitestområde
Brannhydrant

Vending 3,75 km

0 50 100 150 200 250m

1 - Møteplass
2 - Rennkontor/Serviceorg
3 - Speaker/Tidtager
4 - 1. etg: Kafe, Toalett/Dusj, Permieutdeling
2. etg: Servicesenter, Presse, Juryrom, Funk. kantine
5 - Smøretelt
6 - Skitelt
7 - Brikkekontroll
8 - Startnummerutdeling
9 - Miljøstasjon
10 - Møteplass sanitet og utrykning

Lygna Skisenter



Oppvarmingsløype / glitest

- All trening i løypene før de stenger i fartsretning
- Glitestområde og oppvarmingsområde ved smøreteltene, sør for stadion. Se oversiktskart og skilting.
- Disse løypene prepareres på samme måte som konkurranseløypene.
- På fredag vil det også være det mulig å teste ski i egne spor i første motbakken i konkurransetraseen ut fra stadion og i deler av blå løype (*friteknikktrasé*). Se skilting.
- Fint å bruke «*turløypene*» for å komme seg ut langs konkurranseløypene for å heie.

Serviceområde

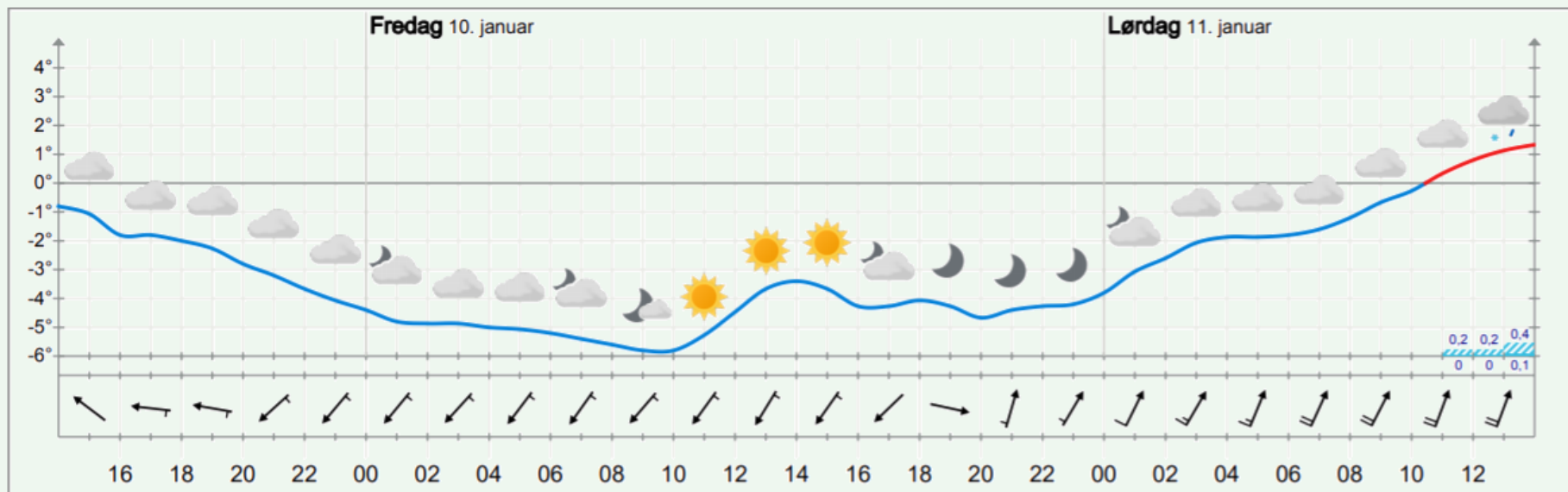
- Det er gjort tiltak for å sikre helse, sikkerhet og avfallshåndtering.
- Utøvere skal **IKKE** inn i smøreteltene. Smørene tar med ski fra smøreteltet og ut i skiteltet hvor utøverne kan hente de. Her finnes det godt med stativer som skiene kan stilles i. **HUSK** å merke skiene godt.
- Alt farlig avfall skal kastes i poser merket *farlig avfall* i smøreteltet.

Se oversiktskart.

Værvarsel for Lygna skytebane

Utskrift: 09.01.2020 kl 13

Meteogrammet for Lygna skytebane torsdag kl 14 til lørdag kl 14



Langtidsvarsel for Lygna skytebane

I morgen 10.01.2020	Lørdag 11.01.2020	Søndag 12.01.2020	Mandag 13.01.2020	Tirsdag 14.01.2020	Onsdag 15.01.2020	Torsdag 16.01.2020	Freðag 17.01.2020	Lørdag 18.01.2020
								
-4°	1°	0°	-1°	1°	2°	0°	1°	-2°
								
Lettskyet. Svak vind, 3 m/s fra nord- nordøst. 0 mm nedbør.	Sludd. Frisk bris, 9 m/s fra sør-sørvest. 1,7 mm nedbør.	Klarvær. Lett bris, 5 m/s fra sørvest. 0 mm nedbør.	Lettskyet. Lett bris, 5 m/s fra sør-sørvest. 0 mm nedbør.	Skyet. Lett bris, 5 m/s fra sør-sørøst. 0 mm nedbør.	Skyet. Lett bris, 5 m/s fra sør-sørvest. 0 mm nedbør.	Skyet. Lett bris, 4 m/s fra sør-sørvest. 0 mm nedbør.	Skyet. Lett bris, 4 m/s fra sør-sørvest. 0 mm nedbør.	Skyet. Svak vind, 3 m/s fra vest-nordvest. 0 mm nedbør.

[Link yr.no](http://Link.yr.no)

Brikker

- Det skal kun benyttes egen brikke.
- Mange løpere er påmeldt med for gamle brikker. Se liste på neste sider. Ta evt. kontakt med rennkontoret.

Premiering

- Topp 6 i hver klasse hver dag premieres inne i Skistua. Se tidsskjema.
- NM jr sprint: 1/3 premiering. Hentes på rennkontoret.
- Deltagerpremier for hele helga til **ALLE** utøvere utleveres på rennkontoret.

Gamle brikker som IKKE kan benyttes

Nye brikker kan kjøpes på rennkontoret

Navn	Brikkenr	Navn	Brikkenr	Navn	Brikkenr
Vebjørn Falk Blom-Hagen	3410735	Fredrik Höner Hanssen	3632213	Petter Myhr	3637519
Inger Kvåle Gissinger	3570413	Hanna Søgård Evensen	3632247	Bendik Håland Pedersen	3638111
Hanna Sørensen Mauset	3571791	Håkon Mjøen Grøndalen	3632288	Anna Bårdseng	3638616
Matias August Nissen	3575297	Sander Haugli	3632544	Marte Sofia Lier	3639226
Katrine Talmo	3583218	Marius Ressem	3632726	Vilma Helena Larsen	3639366
Tor Moe Løite	3586690	Albertine Thorsteinsen	3633815	Adrian Arntsen Sandvold	3639481
Tonje Knutzen	3600616	Martinius Hage Gunnerød	3633948	Erlend Lien Grøtberg	3639515
Jørg Johansen Rye	3604683	Imre Sagbakken Myrland	3634219	Ola Estil Brissach	3639895
Kaja Bollingmo	3606191	Nora Tomine Tretli	3634490	Mari Victoria Robøle Lien	3640612
Henrik Falkenberg Dokset	3610185	Erik Schjølberg	3634672	Emma Bangstad Bergersen	3640745
Ole Conrad Burud	3627049	Jens Høie	3634748	Hedda Bakkemo	3640943
August Jarbeaux	3630191	Tore Bergseng	3634755	Vebjørn Hovdejord	3642071
Niklas Landsem Melhus	3630464	Axel Henrik Larsen	3635323	Fredrikke Louise Donberg Nymoen	3643079
Jøri Vatten	3630670	Ada Eide Longva	3635364	Hannah Lervik	3643376
Sondre Sørli	3630712	Albert Berget	3635869	Erik Ola Jorde	3643699
Markus Mæland	3631017	Emil Solan Gorset	3636040	Herman Mobråthen	3643913
Alma Røttingen	3631074	Odin Aksnes	3636149	Magnus Mobråthen	3644291
Fredrik Hoksrud Myhre	3631488	Mali Eidnes Bakken	3636156	Helene Sæterdal Semb	3645611
Hedda Finne Byrløkken	3631686	Johanne Peroline Norheim	3636537	Alex Hovland-Sunde	3645660
		Kristian Mathias Sølverud Wangen	3637113	Even Riber Haugland	3645769

Gamle brikker som IKKE kan benyttes

Nye brikker kan kjøpes på rennkontoret

Navn	Brikkenr	Navn	Brikkenr	Navn	Brikkenr
Adele Sofie Aschehoug	3646817	Edvard Reier Vangsnes	3654092	Axel Valdemar Dalholt Ivan	3658796
Ole Gunnar Lund Jensen	3647120	Eskil Linge Glomnes	3654753	Vegard Eikevik	3658812
Tørres Lutnæs	3647260	Halvor Bakken	3654910	Aud Øyen Halås	3659018
Katrine Magnussøn	3647310	Tuva Bratvold Fossen	3655081	Johannes Edelssønn Galåen	3659216
Karen Skjæveland	3648235	Sivert Laderud Berge	3655727	Astrid Bø	3659315
Tuva Henden Grøtte	3648664	Carina Sveen	3655867	Oskar Myrvang Olsen	3659588
Vebjørn Salte Håland	3649001	Truls Bratvold Fossen	3655909	Petter Alexander Dehli Fraser	3660024
Helene Antonsen Eggen	3649464	Gjendine Eidslott	3655982	Malene Gunleiksrud Wold	3660297
Anders August Jensen	3649738	Jesper Jørgensen	3656303	Maren Navarrete Aaberg	3660644
Knut Steckmest	3649902	Tirill Marie Møller Gundersen	3656915	Mia Støkken	3660800
Morten Skaanes	3650223	Nora Edelsdatter Galåen	3657004	Jone Aurora Renå	3662277
Tobias Nikolai Overvik	3650470	Magnus Myhre Næssset	3657244	Eivind Brandsæter	3664844
Marie Vikeså Rekeland	3650678	Mats Opsal	3657293	Vebjørn Molvik Nilsen	3665494
Fredrik Nordby	3650827	Helena Vesteng	3657418	Sindre Esmann Milvang	3665890
Selma Vatne Leirvik	3651551	Helene Skarphol Villadsen	3657566	Markus Vonstett	3666211
Maren Karlsen Bekkestad	3651890	Peter Oliver Nergaard	3657756	Gabriel Solve Bondevik	3668183
Mikkel Pedersen	3651932	Martin Lund Sjøen	3658002	Kristoffer Pettersen Trålim	3668563
Erik Hans Edward Haddon	3652252	Sivert Andre Ahlquist	3658382	Marianne Haug	3670593
Peder Aarstad Berg	3652971	Ask Grøtan Wang	3658440	Herman Hellesnes Kleivi	3670601
Trygve Eriksen	3653953	Ane Grøtan Wang	3658754	Lea Sofie Bratland	3671757

Gamle brikker som IKKE kan benyttes

Nye brikker kan kjøpes på rennkontoret

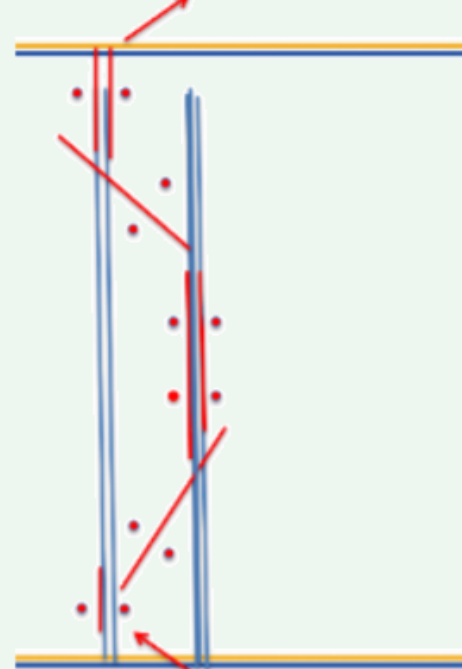
Navn	Brikkenr	Navn	Brikkenr	Navn	Brikkenr
Simon Salinas Hannestad	3671963	Kamilla Øvretveit	3695731	Henriette Bjørnstøl Berg	3725736
Thea Land	3672573	Niclas Johansen Svardal	3696523	Wictor Holme	3727757
Mia Halvorsen-Røgeberg	3672623	Oscar Reiersen	3697620	Karoline Årland	3729647
Tuva Sveadalen	3672854	Kaisa Bergin Holtan	3698008	Jo Mallaug	3729803
Marius Hvidsten	3673308	Ole Andreas Brækken	3698503	Emma Mallaug	3730223
Kolbein Olavson Klette	3675170	Aleksander Gausen Bakke	3700119	Marthe Skoglund Østvold	3731130
Felix Petersen Wiggen	3675923	Tiril Kristine Knotten	3700580		
Amanda Adolfsen Darell	3677523	Andreas Richard Blix	3701109		
Maren Hamre Køber	3679941	Simon Kivle Westergren	3701257		
Johanne Grønlien Gjedrem	3681657	Tobias Dilling Gomo	3701505		
Hallvard Dahle	3682127	Marcus Tunestveit Andersen	3704228		
Erlend Børli	3682663	Johannes Lønnestad Flaaten	3705142		
Daniel Hetland	3683596	Helene Martinsen	3706108		
Magnus Klevenberg	3684115	Ane Hjørungdal Vika	3710605		
Lars Erik Gyving Hoppestad	3684313	Olve Løseth	3712171		
Marthine Herger Lindgren	3688330	Viktoria Røvik Kvamvold	3712452		
Audun Nesheim Hægeland	3689171	Even Thorvaldsen	3712510		
Hedda Nordgård Jakobsen	3691276	Maren Kjølstad Røflo	3714524		
Maren Hjelmeset Kirkeeide	3694692	Martin Nevland	3717345		
Ella Ellingsen Mortensen	3694783	Eirik Osvik Flekke	3718970		

Info fra TD

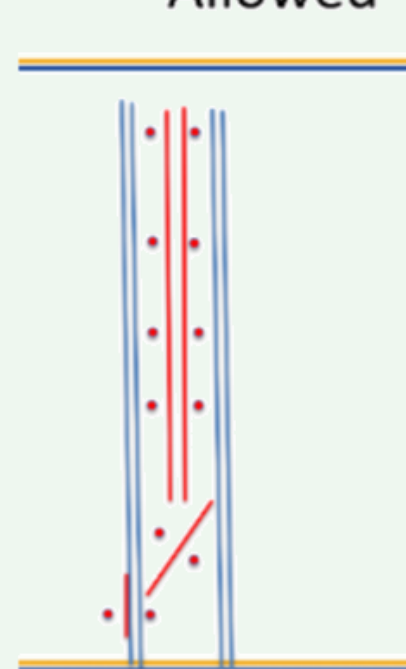
- Klassisk teknikk – Ikke svingteknikk der det er satt spor
- Passering – Ved passering må løper som passerer være foran omgående løperes ski
- Lagledere forholder seg til arrangørens anvisninger

Info fra TD forts.

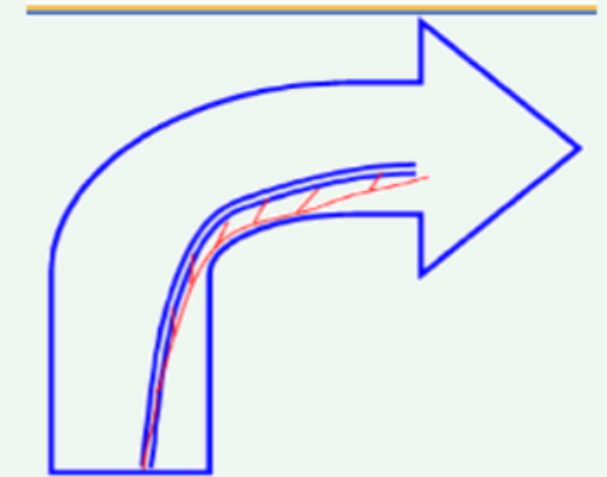
Violation of ICR



Allowed



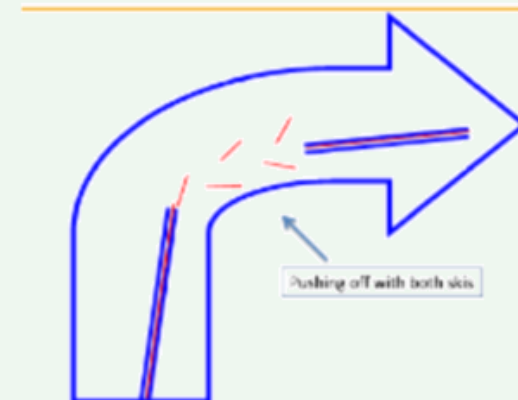
Violation of ICR



Correct turning technique



Incorrect turning technique



Info fra TD forts.

Sprintskjema uten tidtaking i heatene

Oppdatert 06.11.2014

Kvartfinale				Semi Final			Finale		
pl. i prolog	startnr	0:00:00	Kv. 1						
1				► Top 2 to S1					
10									
11				2 beste tredje- plasserte, se nedenfor					
20									
21									
30									
		(tid)	Kv. 2						
4				► Top 2 til S1					
7									
14									
17									
24									
27									
			V3						
5				► 1. til S1					
6				► 2. til S2					
15									
16									
25									
26									
			V4						
2				► Top 2 to S2					
9									
12									
19									
22									
29									
			V5						
3				► Top 2 to S2					
8									
13									
18									
23									
28									

Semifinale 1				
startnr		S1		
			► 3 beste direkte til Finale	

finalen bør være minst 20 min senere enn S2

startnr.		Finale

Semifinale 2 (S2)				
startnr				
			► 3 beste direkte til Finale	

Generell info fra arrangør

- Startnummer:
 - Hentes av den enkelte løper i startområdet i forkant av start
 - I sprinten beholder løperne startnummeret fra prologen i heatene. I startområdet før kvartfinalene får løperne utdelt leggnummer som skal festes på utsiden av **venstre** legg.

HUSK å levere startnummer i målområdet eller på rennkantoret om du ikke går videre i heatene!

- Teknikksoner er skiltet langs løypa – se løypekart.
- Lagledere skal **IKKE** krysse løypene inne på arena. Bruk kulverter.
- Alle som bryter løpet – **MÅ** gi beskjed på rennkantor.

Lykke til!