



SKINNM

MERÅKER2019



Foto: NTB Scanpix

INNBYDELSE

På vegne av Norges Skiforbund har IL Varden Meråker gleden av å invitere til NM i langrenn 2019 (del I)



GROVA
31.JAN-3.FEB

RENNPROGRAM:

Torsdag 31. januar

- 10.15** FH 7,5 km sittende menn og kvinner senior
FH 5 km sittende menn og kvinner junior
- 10.50** FH 10 km klassisk kvinner stående , junior og senior
- 11.00** 10 km klassisk damer
- 12.50** FH 15 km stående menn junior og senior
- 13.00** 15 km klassisk menn

Fredag 1. februar

- 11.10** Sprint prolog funksjonshemmede
- 11.30** Sprint fristil, prolog, kvinner og menn
- 13.40** Sprint finaler funksjonshemmede
- 14.00** Sprint fristil, finaler, kvinner og menn

Lørdag 2. februar

- 10.15** 15 km (7,5+7,5 km) skiathlon kvinner
- 13.00** 30 km (15+15km) skiathlon menn

Søndag 3. februar

- 11.00** Stafett 3x5 km KKF kvinner
- 12.15** Stafett 3x10 km KKF menn

Påmelding individuelle øvelser

Det skal benyttes online påmelding via Min Idrett/SportsAdmin. Påmeldingsfrist er tirsdag 22. januar 2019.

Obs! Det er ingen etteranmeldinger! Vi gjør oppmerksom på at det er deltakerbegrensning i NM senior menn (langrenn), og viser til NSF's sesonginformasjon. Alle løpere i langrenn må være innmeldt på FIS-punktlista og ha underskrevet Athletes

declaration. Etter at påmeldingsfristen har utløpt, vil påmeldingslistene bli lagt ut på våre hjemmesider for kontroll i løpet av fredag 25. januar. Korrigeringer må snarest meldes til vigdis@idrettsforbundet.no. Listene blir fjernet fra websiden kl. 24.00 søndag 27. januar. Korrigerte påmeldingslister blir lagt ut tirsdag 29. januar.

Påmeldinger til stafetter

Påmelding skal gjøres via SportsAdmin av klubbens ansvarlige for påmelding, med antatt lagoppstilling og starttrekkefølge. Samme frister som i avsnittet over. Endelig lagoppstilling og starttrekkefølge skal meldes til NM-kontoret i Grova, eller via e-post til vigdis@idrettsforbundet.no, senest innen lørdag 2. februar kl. 15.00. Klubbene informerer om hvem som er kontaktperson.

Skilisens

Løpere uten gyldig skilisens (sesonglisens) må løse engangslisens for hver start. Engangslisens koster kr 60,- for løpere under 25 år og kr 150,- for 26 år og eldre.

Startkontingent

Ifølge rennreglementet skal startkontingenten følge påmeldingen. **Dette betyr at en påmelding ikke er gyldig før startkontingent er betalt.** Startkontingent individuelt: kr 145,- pr. start. Startkontingent stafett: kr 435,- pr. lag. Startkontingent innbetales til bankkonto 4202.51.63510 innen tirsdag 22. januar 2019.

Treningstider (offisiell trening)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| Onsdag 30.01 | kl. 11.00 - 14.00 |
| Torsdag 31.01 | kl. 15.30 - 17.00 |
| Fredag 01.02 | kl. 16.00 - 18.00 |
| Lørdag 02.02 | kl. 15.00 - 17.00 |

Startnummer/brikker

Startnummer og brikker hentes av den enkelte løper ved start. Startnummer til stafett hentes på NM kontoret i Grova lørdag ettermiddag. Trekning av startnummer vil bli gjort på lagledermøtene.

NM kontor (rennkontor)

Det vil være NM kontor i Grova skisenter fra onsdag 30. januar. Åpningstid onsdag fra kl. 09.00- 16.00. Øvrige dager fra kl. 08.00 til en time etter avsluttet renn.

Akkreditering ledere

Kretser/ Team bes melde inn behov for akkrediteringer for ledere/støtteapparat. Det regnes 3 ledere per 10 løpere.

Startlister

Startlistene vil bli lagt ut på www.nmski2019.no umiddelbart etter trekning.

Løypekart/løypeprofil

Løypekart/løypeprofil vil bli lagt ut på www.nmski2019.no

Lagledermøte

Onsdag 30.01 kl. 16.30- 17.30 på Meråker vg. skole (auditorium).

Fredag 01.02 kl. 17.30- 18.30 Meråker vg. skole (auditorium).

Etter lagledermøtet fredag 01.02 arrangeres treningsfaglig seminar på Meråker skole (se bakerst). Presentasjonene/informasjon fra lagledermøtene vil umiddelbart bli lagt ut på nettsiden.

Smøreboder og bobil

PRISER:

Alt. 1

Container eller stor brakke 6m X 2,5m; kr. 9.500,- Lys, varme, strøm, låsbar, separat smørecontainer.

Alt. 2

Enklere smørebod; kr. 7.500,- Lys, varme, strøm.

Alt. 3

Plass til smørevogn/- telt og strøm; kr. 4.500,-

Alt. 4

Plass til Bobil med strøm og parkering; kr. 400,- pr døgn.

Bestilling gjøres til Nils Reidar Dalåmo per mail til:

nre-dala@online.no. Telefonnummer: 913 20 658. Betales ved bestilling til kontonr. 4202.51.63510 eller VIPPS til 123076 innen 15. januar 2019.

Merk betalingen tydelig med riktig klubb/krets og kontaktperson med tlf. nummer.

NB: Bindende bestilling. Ingen refusjon.

Dopingkontroll

Det gjøres oppmerksom på at det kan bli utført dopingkontroll. Utøverne har rett til å ha med seg ledsager ved kontrollen.

Premiering

Det vil bli utdelt blomster til topp 3 på arena rett etter hver distanse. I etterkant gjennomføres premieutdeling for de seks beste, med NSF's medaljer og diplomer i kafeteriateltet. Premiene leveres av lokale leverandører. Forsvarsstabens vandrepokal blir tildelt den krets som har beste 3- manns lag i skiathlon (30 km) menn (sammenlagt tid). Deltagerpremier til alle hentes på NM kontoret.

Kontaktpersoner

Kretsene må melde inn navn, mobilnummer, e-post og bosted under NM for sine kontaktpersoner i tilfelle noe uforutsett skulle inntreffe. Kontaktinformasjon meldes NM kontoret v/Bjørg Torvik, tlf. 920 48 369, bjorg.torvik@nmski2019.no.

Hovedkomiteleder	Bjørg Sissel Kvannli	Bjorg.sissel.kvannli@nmski2019.no	911 61 063
Nestleder	Torbjørn Berg Strømstad	Torbjorn.berg.stromstad@nmski2019.no	915 18 723
Rennleder	Unni H. Iversen	Unni.iversen@nmski2019.no	930 42 654
TD	John Aalberg	Johnaalberg@gmail.com	902 24 699
Logistikk og rigging	Roar Stav	Roar.stav@nmski2019.no	988 32 170
Seremoni/Kultur	Mimmi Raaen Sandmæl	Mimmi.raaen.sandmal@nmski2019.no	930 60 062
Pressekontakt	Marius Ringen	Marius.ringen@nmski2019.no	992 66 887

Parkering

Parkering tilknyttet arena i Grova skisenter.

Garderober

Det er garderober/dusj ved Meråker vg skole.

Kafeteria/kiosk

Det er kafeteria/salgstelt på arena.

Resultatlist

Resultatlist vil bli slått opp på arena. I tillegg vil de bli lagt ut på arrangørens hjemmeside:

www.nmski2019.no og Facebook.

Treningsfaglig seminar

Trenerklubben og NSF inviterer til trenerseminar under årets NM.

Fredag 1. Februar, umiddelbart etter lagledermøtet på Meråker skole (100m fra MVS). Tema: "Fra Oddvar til Johannes - Utvikling av langrennstrening gjennom 50 år".

Seminaret er åpent for alle. Varighet: Ca.45 min.

www.nmski2019.no



VELKOMMEN TIL STRÅLENDE
NM-DAGER I MERÅKER
31.JAN- 3.FEB!



SKINM

MERÅKER2019



Foto: NTB Scanpix

VI SKAPER SKIHISTORIE!

GROVA

31.JAN- 3.FEB



SpareBank **1**
SMN