



Equinor NC 2023

Gjerdrum og Åsen IL

Lagledermøte

Saksliste

- Presentasjon av organisasjonskomite
- Presentasjon av juryen
- Seeding og trekning
- Stadionbeskrivelse
- Løypebeskrivelser
- Preparering
- Skitesting og trening i løypene
- Informasjon fra TD



Juryen

- TD Geir Mauseth
- Ass TD Thomas Eliassen Darell
- Rennleder Rolf Hauger



Organisasjonskomite

- Rennleder: Rolf Hauger
- Ass rennleder: Steinar Hagen
- Tidtaker: Svein Ove Lamøy / Emit
- Sekretariat: Ronny Bryntesen
- Arenaansvarlig: Morten Jødahl
- Løypesjef: Bjørn Haga
- Speaker: Bjørn Helge Røtterud
- Leder skigruppa: Espen Tollefsen
- Sanitet: Nannestad Røde Kors



Værmelding



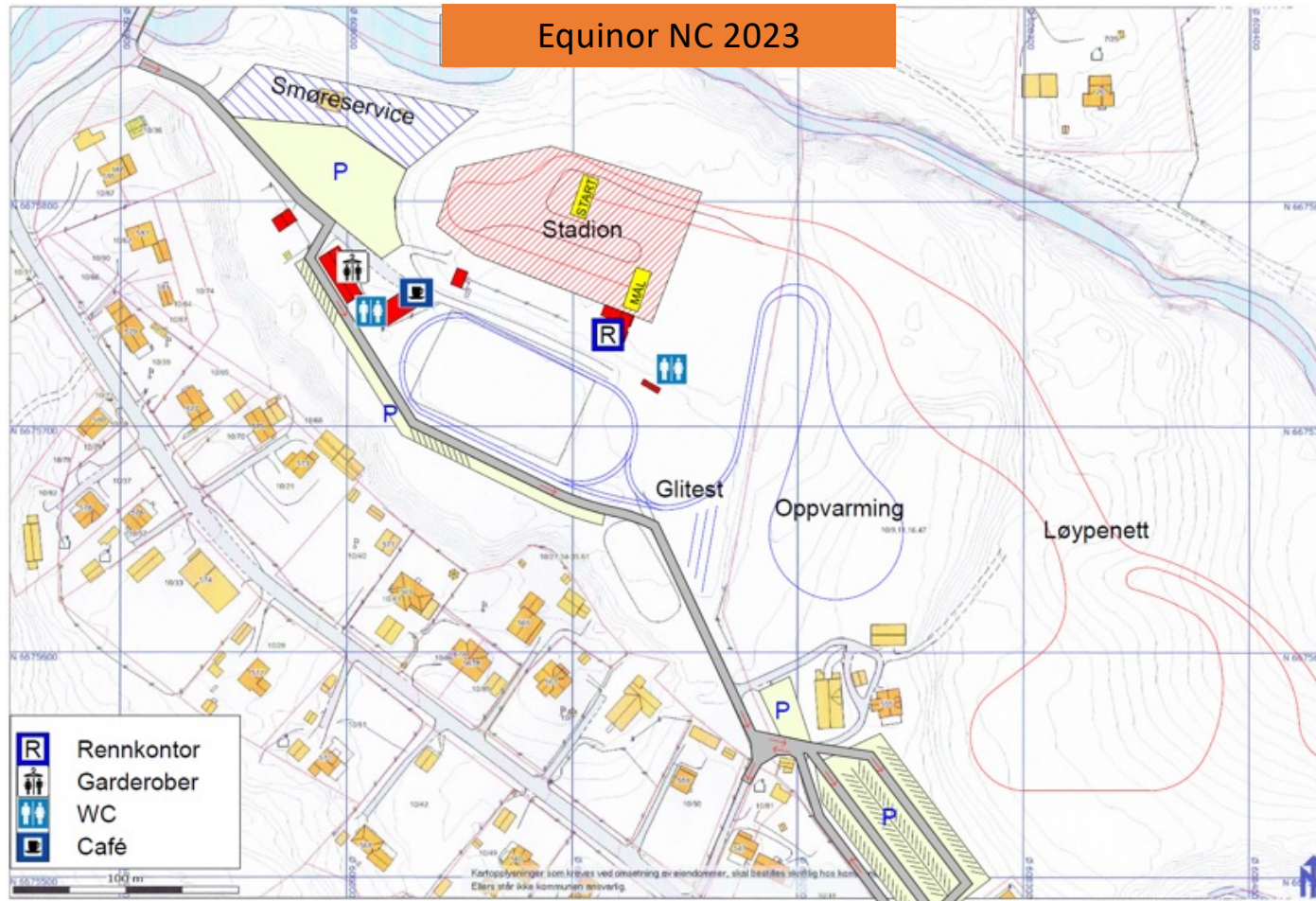
- <https://www.yr.no/nb/v%C3%A6rvarsel/daglig-tabell/1-86391/Norge/Viken/Nannestad/R%C3%B8tterudmoen>

Seeding og trekning (minitour)

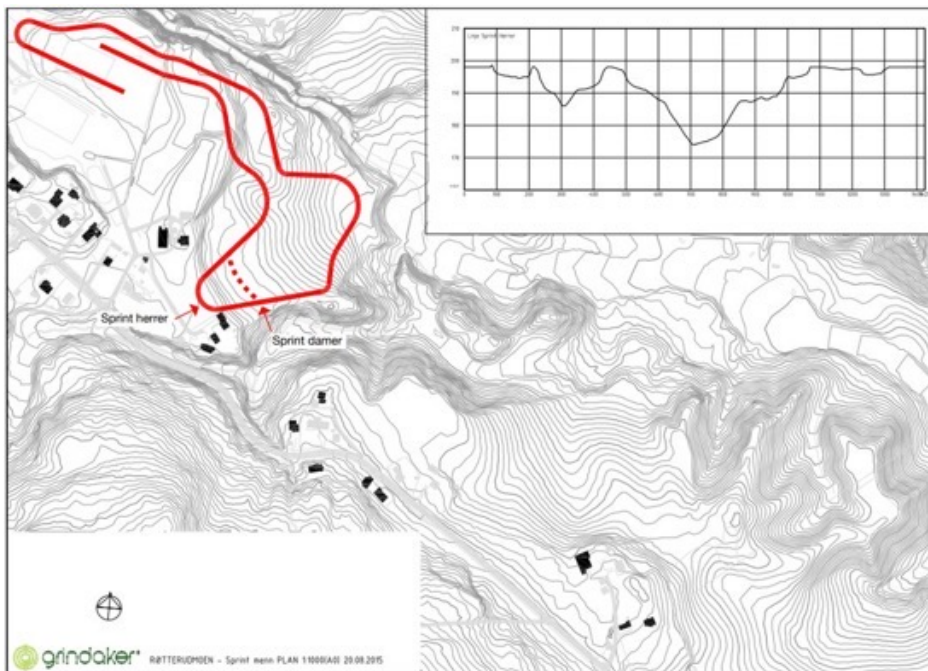


- Seeding etter FIS punkter fredag og lørdag
- Fredag og lørdagen starter de beste først
- Søndag starter etter poenglisten minitour fredag og lørdag, beste til slutt
- Startlister trekkes / settes opp kvelden før start ca kl. 18.00
- Strykninger eller endringer til asgeir@skiforbundet.no innen kl 16.00 dagen før konkurransen

Stadion

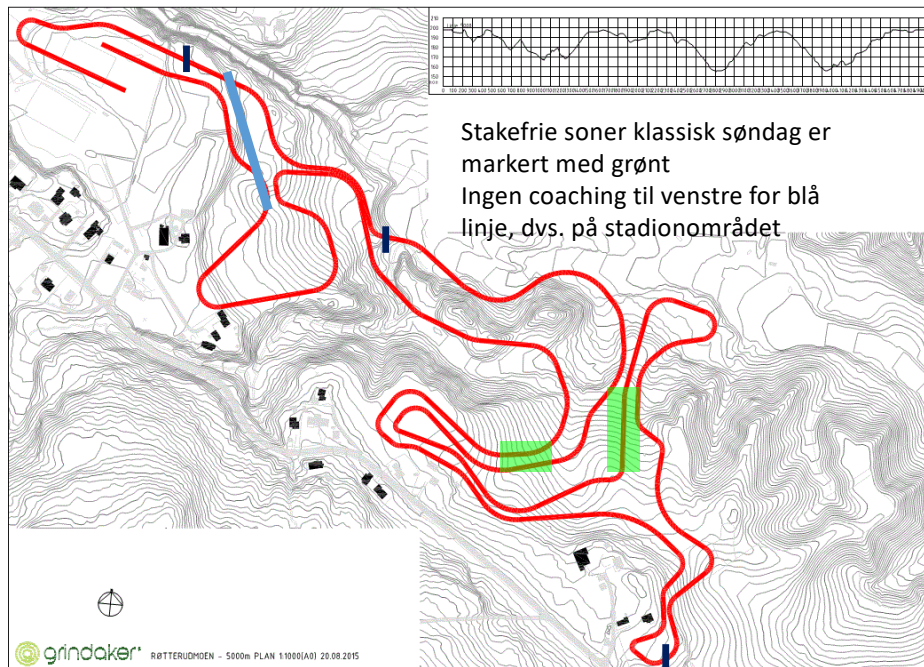


Sprint



- Lengde: 1420 meter
- Høydeforskjell: 24 meter
- Maks stigning: 22 meter
- Total stigning: 41 meter
- Høyeste punkt: 198 moh
- Laveste punkt: 174 moh

5 km



- Lengde: 4960 meter
- Høydeforskjell: 43 meter
- Maks stigning: 46 meter
- Total stigning: 179 meter
- Høyeste punkt: 198 moh
- Laveste punkt: 155 moh
- Mellomtider på mørke blå streker

Preparering



- Løypene settes etter kl. 20.00 hver kveld, ved snøfall tidlig på morgenen
- Værmelding for fredag er usikker med tanke på nedbørsform. Ved behov kjøres løypene så tett på rennstart som mulig for begge klasser
- Fredag fri teknikk fellesstart: 5 startspor
- Lørdag fri teknikk sprint
- Søndag klassisk, 2 spor, idealspor, slettes i skarpe svinger og utforbakker

Test og trening



- Test i løypene frem til 10 min. før start alle dager
 - Fredag åpen løype til 9:50 + ca. 11:10 – 11:50
 - Lørdag åpen løype til 9:50
 - Søndag åpen løype til 9:35
- Lørdag: oppvarming / test i ytre del av 5 km – gå på beina fra oppvarmingsløype og over sprintløypene
- Langing / coaching fra ca 400 meter etter start, så langs hele løypa til toppen av siste bakke før stadion, se kart 5 km
- NB! Ikke stå foran kamera i TV soner!!
- Anbefaler sekundering via vei til ytre deler av løypa
- NB: all sekundering og langing til fots!

Program

På hjemmeside [HER](#)



Sekretariat ved målgang på stadion



- Enkeltvis utdeling av startnummer på morgenen før start
 - Alle dager fra 8:00
- Egen brikkekontroll i sekretariat + kontroll av arrangør før start lørdag og søndag
- Samme startnummer etter prolog lørdag
- Alle som kvalifiserer seg til sprintfinaler får lårnummer (festes høyre side) i sekretariat på stadion

Tidsplan sprintfinaler



Kvinner						
Kvartfinale 1	11:50					
Kvartfinale 2	11:55	Semifinale 1	12:40			
Kvartfinale 3	12:00			Finale		13:05
Kvartfinale 4	12:05	Semifinale 2	12:45			
Kvartfinale 5	12:10					
Menn						
Kvartfinale 1	12:15					
Kvartfinale 2	12:20	Semifinale 1	12:55			
Kvartfinale 3	12:25			Finale		13:20
Kvartfinale 4	12:30	Semifinale 2	13:00			
Kvartfinale 5	12:35					

Premieutdeling



- De seks beste i hver klasse premieres ved personlig fremmøte på premieutdeling, holdes utenfor målgården
 - Fredag ca. kl. 11:30 for kvinner og ca.kl. 13:30 for menn
 - Lørdag ca. kl. 11:40 for Para, ca. kl. 13.30 for kvinner og menn
 - Søndag ca kl. 10:30 for Para sittende, ca. kl. 12:00 Para stående og kvinner, ca kl. 14:00 for menn

Info fra TD



- All trening og oppvarming i løype traséen SKAL foregå i fartsretningen
- Skigåing i løype traséen er forbudt når rennet pågår
- NB! Respekter stengt løype 10 min før første start alle dager
- Vi legger ut kort info etter jurymøter på hjemmeside, løpende info på WhatsApp
- Juryrommet er i kafehuset fredag og søndag, lørdag ved målgård