

# Sesonginformasjoner Langrenn 2022-2023

Oppdatert pr 25. November 2022

Det som er merket rødt er ikke «verifisert» pr dato.

## Innhold

GENERELT .....	2
FIS-lisens 2022-2023: .....	2
Beitosprinten .....	3
World Cup 2022-2023.....	3
World Cup periode I.....	5
World Cup periode II .....	6
World Cup periode III .....	7
World Cup periode IV .....	8
U23 og Jr-VM .....	9
NM senior.....	10
Deltagerbegrensning i NM senior: .....	10
Del 2: JUNIOR.....	11
Junior VM 2022 .....	11
Nordisk Juniorlandskamp, Jyväskylä FIN (klasse 17 og 18 år).....	12
Juniorløpere i større senior-renn?.....	12
Del 4: DIVERSE REGLER.....	15
Klassiske soner:.....	15
Startkontingenter, betaling .....	15
Regler for Skandinavisk Cup og Equinor Norges Cup senior .....	15
Regler for Equinor Norges Cup Junior 2022-2023 .....	16
Regler om seeding og startoppsett, Equinor NC juniorer .....	16
Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon. ....	17
Helseattest 2022/2023: .....	18

## GENERELT

*Norges Skiforbund, langrenns verdier er: Folkelig, Inkluderende, Offensiv, Ærlig  
Dette vil gjøre langrenns-Norge #godesammen*

### FIS-lisens 2022-2023:

- Alle løpere som deltar i FIS-renn (NM, cuprenn, internasjonale renn, fra junioralder og opp) skal ha FIS-kode, og dermed være innmeldt på FIS-lista.

**For å få ha en aktiv FIS-kode, må utøveren også ha løst NSFs årslisens**

- **Innmelding/utmelding** skal gjøres til ditt respektive kretskontor innen 1. oktober hvert år. Dette gjelder både de som skal meldes inn som nye løpere, og de som ikke skal være aktive løpere kommende sesong. Års-prisen for å stå som aktiv på FIS-liste er kr 350,- pr utøver pr sesong. Kontaktperson i NSF er erik.husby@skiforbundet.no

**NB!** Før innmelding på FIS-pkt-lista skal utøveren underskrive "Athletes' Declaration". Dette er en erklæring om at utøveren kjenner til at deltagelse i idrettskonkurranser nødvendigvis kan medføre en viss risiko (skader etc) Underskrevet Athletes' Declaration sendes inn til skikretsen. Athletes' Declaration skal underskrives kun en gang i løpet av karrieren.

#### Deltakelse i terminfestede skirenn:

- Alle løperne som skal løse NSF's skilisens fra den dato de fyller 13 år
- Løperne skal delta i den klassen de tilhører i forhold til sin alder.
- Det betyr for eksempel at senior-klassene ikke er åpne for juniorløpere
- Imidlertid er noen senior-arrangement åpnet for et begrenset antall juniorløpere, og disse arrangementene er angitt i dette dokumentet.

#### Fluor-regler:

I henhold til FIS sitt vedtak, har Skistyret vedtatt følgende:

- Norges Skiforbund opprettholder totalforbudet mot fluorholdige glidprodukter i alle konkurranser, i alle grener for klasser t.o.m. 16 år
- EU/EØS har forbudt produksjon, salg og bruk av produkter som inneholder C8/PFOA. Disse produktene vil som en følge av dette forbudet, være forbudt i alle konkurranser for alle aldersklasser

## Del 1: SENIOR

### Beitosprinten

#### Deltagerbegrensning i sesong-åpninga på Beitostølen 18.-21. november 2022:

Rennene på Beitostølen arrangeres med «FIS-senior status», noe som innebærer at åpningshelga på Beitostølen kun er for senior-løpere

#### Følgende begrensninger gjelder:

- **Fredag, sprint K:**  
De 90/150 beste (K/M), påmeldte senior-løperne, etter gjeldende FIS-liste, sprint får starte.
- **Lørdag, 10 km K:**  
De 100/170 beste (K/M), påmeldte senior-løperne etter gjeldende FIS-liste, distanse får starte
- **Søndag, 10 km F:**  
De 80/170 beste (K/M), påmeldte senior-løperne etter gjeldende FIS-liste, distanse får starte

Henvisning til FIS-punkt-liste nr. 2, som gjelder fra 13/10 til 23/11-2022

NB! Alle løpere MÅ sørge for å melde seg på til rennet i rett tid. Påmeldingsfrist: Søndag 13. november 2022

NB! Påmeldte løpere som ikke skal starte, må snarest mulig melde fra til [vigdis@idrettsforbundet.no](mailto:vigdis@idrettsforbundet.no) Reserverliste vil bli prioritert og satt opp og reserver kan settes inn helt frem til lagledermøtet. Det er løpernes eget ansvar å følge med på de oppdaterte listene. Liste 1, tirsdag formiddag (14. nov.) og liste 2, torsdag formiddag (16. nov.) på skiforbundets hjemmesider.

## World Cup 2022-2023

Målsetning for Norges Skiforbund Langrenn (NSFL) er å være verdens beste langrennsnasjon sesongen 2022-2023 målt i antall medaljer i VM i Planica, og i antall verdenscup (WC) - poeng. Det er også et uttalt mål å lede/vinne Skandinavisk Cup sammenlagt både for kvinner og menn.

Med stor bredde og mange gode utøvere byr også sesongen 2022-2023 på utfordringer med hensyn til uttak av lag fra helg til helg på WC og ikke minst på uttak til troppen til VM i Planica. NSFL må prioritere enkelte utøvere for at vi skal nå våre overordnede mål.

### **Kvoter i WC - periode I er:**

6 (anses som grunnkvote) + siste års vinnere av WC (totalt 1 av hvert kjønn) + vinner Skandinavisk Cup (COC) sist sesong.

Johannes Høsflot Klæbo ble WC-total vinnere og har derfor friplass til WC i periode 1. Det samme har og vinnerne av Skandinavisk Cup sammenlagt, Mattis Stenshagen og Marte Skaanes.

Etter hver periode får WC - leder og leder COC personlig friplass i påfølgende periode, personlig friplass gjelder ikke automatisk på WC i Norge eller Tour de Ski. Her er det andre kriterier som ligger til grunn for å bygge opp det totale antall løpere som kan stille til start. Ingen friplass for vinner/leder av sprint eller distanse WC, kun den som leder WC totalt. NSFL forbeholder seg retten til å vurdere om lederen av COC skal delta på de WC-renn som han/hun i prinsippet kan gå.

Ny periode starter; 1. november, 26. desember, 9. Januar og 6. mars.

På Tour de Ski (TDC) er kvoten til Norge på maks 10 utøvere av hvert kjønn. Utgangspunktet er grunnkvote + 4 utøvere som er topp 20 i WC sprint sammenlagt og/eller WC-/COC -leder. NSFL har mulighet til å droppe en WC - helg i løpet av sesongen, dersom vi finner det hensiktsmessig mot andre hensyn. Bortsett fra det, må vi alltid stille med minimum 3 av hvert kjønn.

FIS- reglene for World Cup:

[https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1654174819/fis-prod/assets/World\\_Cup\\_Rules\\_Cross-Country\\_2022-23.pdf](https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1654174819/fis-prod/assets/World_Cup_Rules_Cross-Country_2022-23.pdf)

### **Uttak**

På alle WC - renn før jul vil i utgangspunktet utøvere fra elitelandslagene (EL) bli prioritert. Men utøvere fra EL vil skjønsmessig bli vurdert om de er i god nok form for å delta i WC på bekostning av ikke EL - utøvere.

Unntak er de med friplass fra COC og i tilfeller hvor vi har sykdom/forfall og det åpner seg mulighet for utøvere fra rekrutt, Team Elon, kretslog, klubber og andre team.

Det samme gjelder WC Lillehammer og Beitostølen, men her vil det naturlig nok åpne seg muligheter basert på resultat fra Gålå og Beitostølen.

Vinner Equinor NC Gålå Sprint F har friplass til Sprint F WC Lillehammer, tilsvarende vil vinner 10F ha friplass til WC Lillehammer 10F, og vinner Equinor NC 20km K vil ha friplass til WC Lillehammer 20km K.

WC Beitostølen, Vinner sprint K Beitostølen har friplass til sprint K. Lag til stafett tar ut som en totalvurdering etter Ruka, Lillehammer, Beitostølen

WC Holmenkollen, 50 F Fellesstart i Kollen: Friplass til vinner fra 20 F fellesstart fra Equinor NC Åsen 19.02

WC Drammen, Sprint K, friplass til vinner av sprint K Equinor NC Mjøs Ski 10.03

Etter jul vil det bli litt større mulighet for å kvalifisere seg til WC-renn for utøvere utenfor EL. Nedenfor vil vi gå igjennom hver enkelt helg og eventuelle unntak fra fulle kvoter vil bli omtalt her. Dersom vi velger å ikke stille med fulle kvoter, kan det være av hensyn NSF langrenn sine overordnede mål. Vi skal ta hensyn til et støtteapparat som skal være på topp en hel vinter, derfor må vi sørge for alle arbeider innenfor forsvarlige rammer igjennom



NORGES  
SKIFORBUND  
LANGRENN

SpareBank **1**

**CRAFT**

sesongen.

Basert på hver enkelt EL - utøver sin trenings- og rennplan vil landslagsutøvere i enkelte tilfeller bli prioritert i noen konkurranser, fordi det er ett viktig renn med tanke på hovedmålet til NSFL. Dette utelukker ikke utøvere fra andre regions-, krets- eller klubblag, men terskelen for nevnte løpere kan enkelte ganger ligge litt høyere.

Skjønnsmessige vurderinger vil bli benyttet i alle uttak. Yngre utøvere vil bli prioritert foran eldre utøvere, alt annet likt.

Langrennssjef tar sammen med trenere for EL og rekrutt ut lagene til WC og kommuniserer uttak.

Hovedregelen er at vi tar ut/offentliggjør troppene til hvert enkelt WC-renn mandag i forkant av hvert renn (kl. 12.00 på [www.skiforbundet.no/langrenn](http://www.skiforbundet.no/langrenn) )

## World Cup periode I

Her er **terminlisten for World Cup**

### **Ruka, 25.11 - 27.11:**

Sprint K, 10 K og 20 F jaktstart

Her vil EL bli prioritert

### **Lillehammer, 02.12 - 04.12:**

10 F, Sprint F og 20 km K

Maksimal tillatt kvote for hvert kjønn er 12, hvorav 2 må være U23, uavhengig av COC og WC - leder.

Utøvere fra elitelandslag er prioritert.

Vinner Equinor NC Gålå 20km K har friplass til 20 km K, Vinner 10 F på Gålå har friplass til 10 F, Vinner Sprint Gålå har friplass til Sprint F.

### ***WC løpere utenfor NSF elitelag:***

Smøring, også for utøvere utenfor landslag, gjøres av vårt felles smøreteam.

Startkrav i nasjonal kvote i WC er 120 FIS-pkt eller bedre.

Uttaket til løpere utenfor elite -landslag gruppe skjer etter følgende kriterier:

- Leder Equinor norgescup distanse og sprint. Se pkt over
- Resultater Beitostølen og Gålå.
- Resultater i WC sesongen 20/21

NB! NSF kan organisere overnatting for nasjonal kvote.

De som har behov for dette, sier ifra til NSFL

## **Beitostølen, 09.12 - 11.12:**

Sprint K, 10 K og Mixed stafett 4x5km K/F (K/M/K/M).

Maksimal tillatt kvote for hvert kjønn er 12, hvorav 2 må være U23, uavhengig av COC og WC - leder.

Utøvere fra elitelandslag er prioritert.

Vinner sprint K Beitostølen har friplass til sprint K. Uttak til 10 K følger generelle uttakskriterier skissert under i aktuell stilart. Lag til stafett tas ut etter en totalvurdering etter Ruka, Lillehammer, Beitostølen

### ***WC løpere utenfor NSF elitelag:***

Smøring, også for utøvere utenfor landslag, gjøres av vårt felles smøreteam. Startkrav i nasjonal kvote i WC er 120 FIS-pkt eller bedre.

Uttaket til løpere utenfor elite -landslag gruppe skjer etter følgende kriterier:

- Resultater Equinor norgescup distanse og sprint.
- Resultater i WC sesongen 22/23
- Resultater i WC sesongen 21/22

NB! NSF kan organisere overnatting for nasjonal kvote. De som har behov for dette, sier ifra til NSFL

## **Davos, 17.12 – 18.12:**

Sprint F og 20 F.

Kan ta ut 6 løpere i grunnkvote i tillegg til vinner WC 21/22 + vinner COC 21/22.

20 F og Sprint F tas ut etter følgende kriterier i henhold til prestasjoner i sprint og distanse i stilarten F:

- WC resultater sesongen 22/23 i stilart F
- Resultater sesongen 22/23 i stilart F
- Resultater sesongen 21/22 i stilart F

## **World Cup periode II**

### **Tour de ski:**

I utgangspunktet 10 utøvere av hvert kjønn. EL prioriteres.

Vi gjør fortløpende vurdering på å sende utøvere som kun deltar med mål om å sanke flest mulig poeng for WC-sprint, i den grad de kjemper om sammenlagtseier. Vi gjør fortløpende vurderinger underveis på enkeltutøvere, til det beste for laget og enkeltutøver, med tanke på å avslutte touren før de siste etappene.

Kvoten på 10 utøvere pr kjønn består av: grunnkvote på 6, øvrige 4 må enten være fra topp 20 sprint WC, WC-leder eller COC-leder.

## World Cup periode III

### Milano 21.01 – 22.01:

Sprint F, Team-Sprint F

Vinner NM sprint friklass

- WC resultater Sprint sesongen 22/23 i stilart F
- COC og Equinor NC resultater sprint sesongen 22/23 i stilart F
- WC resultater sprint sesongen 21/22 i stilart F

### Les Rousses 27.01 – 29.01:

10 F, Sprint K og 20 K fellesstart

Følgende kriterier ligger til grunn for uttak 10 F:

Vinner 15 F i NM har friklass.

- WC resultater sesongen 22/23 i stilart F
- Resultater i COC/NC i stilart F
  
- WC resultater Sprint og distanse sesongen 22/23 i stilart K
- COC og Equinor NC resultater sprint og distanse sesongen 22/23 i stilart K
- WC resultater sprint og distanse sesongen 21/22 i stilart K

### Toblach, 03.02 – 05.02:

Sprint F, 10 F og Stafett 4x7,5km K/F

Kommer til å bruke denne helgen som viktig inn mot VM Planica og prioriterer derfor også en del VM-løpere.

Vinner 15 F i NM har friklass.

Følgende kriterier ligger til grunn for uttak 10 F og sprint F:

- Relevante WC resultater 22/23
- Relevante Scan Cup og Equinor NC resultater 22/23
- Relevante WC resultater 21/22

### FIS Nordic World Ski Championships 2023, Planica (SLO)

Totalt kan 24 utøvere representere Norge i VM, 12 fra hvert kjønn.

Endelig uttak gjøres 30.01, men enkeltutøvere kan bli uttatt fortløpende.

Hovedkriterie for uttak til VM er:

- Relevante WC resultater 22/23
- Relevante Scan Cup og Equinor NC resultater 22/23

- Relevante WC resultater 21/22

## World Cup periode IV

### Holmenkollen (50F/50F masstart) og Drammen (Sprint C)

Fullle kvoter 12 + 12, hvorav det må være 2 U23 av hvert kjønn.

*WC løpere utenfor NSF elitelag:*

Drammen og i Kollen har vi felles smøreopplegg for alle utøvere.

Startkrav i nasjonal kvote i WC er 120 FIS-pkt eller bedre

50 F Fellesstart i Kollen: Friplass til vinner fra 20 F fellesstart fra Åsen 19.02

WC Drammen, Sprint K, friplass til vinner av sprint K Equinor NC Mjøs Ski 10.03

### Uttaket skjer etter følgende kriterier:

- Resultater WC 2022/2023
- Resultater U23 og Jr VM
- Resultater COC
- Løpere som er i god form vil bli prioritert, da målsettingen er at løpere utenfor elite-landslag skal hevde seg blant de internasjonale løperne. Dermed behøver ikke sammenlagtlisten fra COC og Equinor NC være et absolutt ift uttaket.
- Skjønn

NB! NSF kan organisere overnatting for nasjonal kvote.

### Falun, 17.03 – 19.03:

10 K, Sprint F, mixed stafett 4x5km C/F (K/M/K/M)

Siste del av sesongen vil vi prioritere løpere som er i red group, eller som har mulighet for å kvalifisere til red group, da dette er viktig for å sikre ressurser for neste års sesong

- Relevante WC resultater 22/23
- Relevante Scan Cup og EC resultater 22/23
- Relevante WC resultater 21/22

### Tallin, 21.03:

Sprint F

Løpere fra Falun prioriteres

### Lahti, 24.03 – 26.03:

Team Sprint F, Sprint K og 20 K Fellesstart

- Relevante WC resultater 22/23
- Relevante Scan Cup og EC resultater 22/23
- Relevante WC resultater 21/22



NORGES  
SKIFORBUND  
LANGRENN

SpareBank **1**

**CRAFT**



## U23 og Jr-VM

U23 og Junior-VM, Whistler (CAN) 28.01 – 04.02

### Rennprogram:

28.01.2023: Sprint C. Junior  
29.01.2023: Sprint C. U-23  
30.01.2023: 20 km C. Fellesstart. Junior  
31.01.2023: 20 km C. Fellesstart. U-23  
02.02.2023: 10 km F. Individuell start. Junior  
03.02.2023: 10 km F. Individuell start. U-23  
04.02.2023: 4 x 5 km Mixed Stafett. Junior og U-23.

### Uttakskriterier U 23-VM:

For uttak blir det lagt vekt på resultater i prioriteringsordning World Cup, Skandinavisk Cup og Equinor Norges-Cup. Endelig uttak gjøres etter Scan Cup i Rovaniemi. Troppen vil bestå av minimum 6 løpere av hvert kjønn. Utøvere som presterer i både sprint og distanse vil ha en fordel i uttaket.

Dato uttak: Onsdag 11. januar 2023. Uttaket offentliggjøres og legges ut på [www.skiforbundet.no/langrenn](http://www.skiforbundet.no/langrenn).

Ansvarlig trener: Monika Kørre.

### Skandinavisk Cup 2022-2023:

Det blir ikke gjort noen uttak fra NSF sin side til Skandinavisk cup i sesongen 2022/2023, med unntak av at Equinor Rekruttlandslag kommer til å ha et eget opplegg for sine og eventuelle løpere fra elitelandslag.

Vi forutsetter at øvrige nasjonale løpere reiser sammen med sine respektive team eller klubber.

NB: Alle norske løpere og ledere må melde seg på online via [NSFs terminliste](#).

Alle løpere (team/klubb) må selv ordne reise og overnatting.

Se nærmere info på vår webside for Skandinavisk Cup:

<http://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/skandinavisk-cup/>

Se også den internasjonale siden for Skandinavisk Cup: <https://www.skiforbundet.no/sc/>

Alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt i konkurranser, herunder Scandinavian Cup må ha godkjent helseattest.

NSF vil samarbeide med andre klubber og «team» som deltar:

- Det kan innhentes smøretips fra leder av det norske smøreteamet.

På NSF's nettside informeres om forbundets reiseopplegg og bosted, samt bestillingsadresse for smørebod.

## NM senior

### Deltagerbegrensning i NM senior:

#### NM Vind, Gjøvik:

På dette NM senior er det deltagerbegrensning for menn og kvinner.

Begrensningen gjelder for alle utenlandske løpere, som ikke går for norske klubber. De kan ikke delta i NM. Utenlandske løpere som går for norske klubber kan delta.

Det er bare på skiathlon-distansene at det er antallsbegrensninger. Her tillates 150 løpere (K/M) å starte

I NM stafettene er det ikke krav om FIS-kode, da stafetten ikke er FIS-renn. Det gjelder både NM-stafetten på Vind, Gjøvik og teamsprinten på Tolga.

Men det er deltakerbegrensning på stafettene på Vind, Gjøvik.

Her må minimum en av løperne på laget ha oppnådd FIS-poeng de siste 12 månedene før stafetten for at laget skal kunne stille til start.

**I tillegg må løpere/lag som blir tatt igjen med en runde, øyeblikkelig vike til siden og uhindret slippe lagene forbi.** De kan heller ikke legge seg på «hjul» på løpere som de blir tatt igjen av.

Regelen er laget for at man skal slippe å ta stafettlag ut av stafetten.

Dersom denne oppfordringen ikke følges blir lagene tatt ut av konkurransen.

Vær oppmerksom på regel 201.3.2.2 som sier at i lagkonkurranser og stafetter, kan én utenlandsk statsborger delta på hvert lag, så lenge de er startberettiget etter pkt 203. Løperen kan konkurrere internasjonalt for sin opprinnelige nasjon, men ikke konkurrere nasjonalt i denne nasjonen

Juniorenes deltakelse i NM er omtalt junior-kapitlet lenger nede i dokumentet

#### NM senior, Tolga 29.03 – 31.03:

NSF har ikke smøretrailer eller NSF smøreteam/WC team til stede på NM Tolga.

#### Teamsprint F, onsdag 29. mars:

Vanlige stafettregler gjelder, dvs at rennet er åpent for jenter 15 år og eldre, og for gutter 17 år og eldre.

Lagene seedes etter følgende oppsett:

- 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 til sammen, 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.

Startlistene på kvalifiseringen settes opp slik:

Med f.eks 4 semifinaler blir det: (startnummer)

- Semifinale 1: 1-8- 9 -16-17 -
- Semifinale 2: 2-7-10-15 -18
- Semifinale 3: 3-6-11-14 - osv
- Semifinale 4: 4-5-12-13 - osv

For å komprimere arrangementet kan man ha inntil 25 lag i hver semifinale, mens det i finalene kan være inntil 15 lag  
Starttrekkefølgene på semifinalene trekkes.

### **NM 5 og 10 km K torsdag 30. mars på Tolga:**

Distansene er for alle løpere, 17 år og eldre. Startlistene settes opp 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 punkter trekkes først i klassen.

Distansen teller som Equinor Norgescuprenn i alle klasser, senior og junior.

Resultatlistene settes opp klassevis

Det lages:

- En premieliste for Norgesmesterskapet totalt
- En Equinor Norgescup liste, senior og U23
- En Equinor Norgescup liste i junior

### **30 og 50 km F på Tolga tirsdag 31. mars:**

Distansene er ikke åpne for juniorer

## **Del 2: JUNIOR**

### **Junior VM 2022**

#### **Junior VM, Whistler (CAN)**

#### **Uttakskriterier VM Junior:**

Det vil bli lagt vekt på følgende renn:

16.-18.desember 2022: VM-uttaksrenn, Bardufoss.

6. - 8.januar 2023: Equinor Norgescup, Jr. Lillehammer

Målsettingen er alltid å stille det best mulige laget som kan være med å kjempe om medaljer på alle øvelser i VM Junior.

Det tas først og fremst ut løpere i klasse 19/20 år. Løpere i klasse 18 år kan bli vurdert, men må prestere bedre enn løperne i klasse 19/20 år. Fire utøvere kan stille til start per distanse. Vi vil ta ut minimum 6 løpere av hvert kjønn. Utøvere som presterer i både sprint og distanse vil ha en fordel i uttaket. Løpere i klasse 17 år vil ikke bli vurdert. De har muligheten til å kvalifisere seg til Nordisk Juniorlandskamp.

**Dato uttak VM junior: Onsdag 11.januar 2023.** Uttaket legges ut på [www.skiforbundet.no/langrenn](http://www.skiforbundet.no/langrenn)

Junior-trener: Kristian Dahl.

## Nordisk Juniorlandskamp, Jyväskylä FIN (klasse 17 og 18 år)

17. februar: Sprint K

18. februar: 5 km F/10 km F

19. februar: 3x3km stafett (KFF) – 3x5km stafett (KFF)

For Nordisk Juniorlandskamp foretas uttaket etter Equinor Norgescup-lista etter rennene på Lillehammer 06.-08.01.2023

Antall løpere: 6 jenter og 6 gutter. Det kan være ulikt antall fra hver årsklasse (17- 18 år), normalt med klar overvekt fra eldste klasse.) Oppdatert liste og uttak legges ut på

[www.skiforbundet.no/langrenn](http://www.skiforbundet.no/langrenn)

Kontaktperson Nordisk juniorlandskamp; langrenn: Brit Baldishol 951 78 884

Hovedleder: Renate Tjetland, leder: Christian Bakke

### Juniorløpere i større senior-renn?

#### Beitosprinten 18. – 20.11 november:

Rennene er FIS-senior renn. Ingen konkurranser er åpne for junior-løpere

#### Scandinavisk Cup, (Østersund, Rovaniemi og Madona)

Juniorenes deltakelse i Skandinavisk Cup er beskrevet i

**«General quota rules for Scandinavian cup events»**

Fra Norge kan de 10 beste kvinner og 10 beste menn delta, rangert etter FIS-punkter

**NB! Alle norske løpere som skal gå ScanCup må ha godkjent helseattest.**

#### NM senior, Vind, Gjøvik:

##### Sprint, (F) torsdag 19. januar:

De 10 beste junior-løperne rangert etter i FIS-punkter (FIS-liste 5/2023, sprint)

##### 10 km (F) og 15 km (F), fredag 20. januar:

De 10 beste junior-løperne rangert etter i FIS-punkter (FIS-liste 5/2023, distanse)

#### NM senior, Tolga:

##### Teamsprint F, onsdag 29. mars:

Vanlige stafettregler gjelder, dvs at rennet er åpent for jenter 15 år og eldre, og for gutter 17 år og eldre.

##### NM 5 (K) og 10 km (K) torsdag 30. mars:

Distansene er for alle løpere, 17 år og eldre.

##### 30 km (K) og 50 km (K), fredag 31. mars:

Ikke åpent for juniorløpere (Arrangeres samme dag som Equinor NC sprint junior)

## Del 3. PARA

### Nasjonale konkurranser:

NM:

- Juniorutøvere på NSF Para Langrenn Elite vil automatisk konkurrere i seniorklassen i NM
- Dersom juniorutøver på NSF Para Langrenn Elite har beste juniortid, kåres ingen norgesmester i juniorklassen.

NC:

- Junior utøvere uttatt på NSF Para Langrenn Elite vil automatisk konkurrere i seniorklassen i NC.
- Utøvere som ønsker å kvalifisere seg til VM / PL / WC må stille i seniorklassen.

### Uttakskriterier til internasjonale oppgaver for Paralangrenn 2022-2023:

#### 10.-14. desember 2022 WC Vuokatti

Distanser: 10.12: 10/5 km C (stå/sitt), 11.12: Sprint F, 14.12:10 km C

Uttak baseres på:

- NC Beitostølen 18.11 – Sprint C
- NC Beitostølen 18.11 – 10/6 km C (stå/sitt)
- NC Gålå 25.11 – Sprint F
- NC Gålå 26.11 – 10/10 F (stå/sitt)
- NC Gålå 27.11 – 20/5 km C (stå/sitt)

Kriterier: 1) Ha realistiske muligheter til å plassere seg i den beste halvdel i sin klasse.

2) Som et minimum kunne plassere seg før siste ¼-del i sin klasse

#### 11.-13. januar 2023 WC Planica, SLO

Distanser: 11.1: 5 km C, 12.1: Sprint C, 13.1: 10 km F

Uttak baseres på:

WC Vuokatti + NC konkurranser på Beitostølen/Gålå

Kriterier: 1) Ha realistiske muligheter til å plassere seg i den beste halvdel i sin klasse.

2) Som et minimum kunne plassere seg før siste ¼-del i sin klasse

#### 21.-29. januar 2023 VM Östersund, SWE

Distanser: 22.1: 20 km C, 24.1: Sprint F, 28.1: 10 km F, 29.1: Stafett

Uttak baseres på:

WC Vuokatti og Planica + NC konkurranser Beitostølen /Gålå



NORGES  
SKIFORBUND  
LANGRENN

SpareBank **1**

**CRAFT**

Kriterier: 1) Helhetsvurdering av sesongen til og med WC i Planica.

2) Oppnådd minimum 1 rangering på 180 WNPS-poeng eller lavere i WC

3) 1 plassering blant øvre halvdel eller 2 plasseringer øvre  $\frac{3}{4}$  i sin klasse i WC

4) Realistiske muligheter til å plassere seg i den beste halvdel i sin klasse.

NB! Løpere som ikke er kvalifisert for individuell start kan bli tatt ut til stafett. Løper vil kunne starte i relevant individuell øvelse.

### **1.-8. mars 2023 WC Soldier Hollow, USA**

Distanser: 1.3: Sprint C, 2.3: 5 km F, 8.3: 20 km F

Uttak baseres på:

VM, WC + NC

Kriterier: 1) Helhetsvurdering av sesongen til og med VM i Östersund.

2) Aktuelle løpere må ha realistiske muligheter for å plassere seg i den beste halvdel i sin klasse.

### **Generelle kriterier:**

- Utøverne må ha en reell mulighet til plasseringer i øverste 1/2 i sin klasse i WC (stående, sittende og synshemmede)
- Prestasjon vil bli vurdert opp mot den enkeltes funksjonshemming. (Eks: B1 utøver går raskere enn LW 2 utøver, men LW2 utøver har større reell sjanse til å prestere bedre i sin klasse enn B1. LW 2 vil da bli foretrukket)
- Deltagelse i Norges Cup og NM.
- Man vil ta i betraktning distanser og stilarter som gåes i forhold til uttak.
- Skjønn vil bli brukt i de enkelte uttak. Eksempler på hva som legges i begrepet skjønn:
  - Tidligere toppresultater i mesterskap.
  - Yngre løpere kan prioriteres foran eldre løpere.
  - Vurdering rundt prinsippet om å gi tilbud om internasjonal matching til løpere som er på et stadium i karrieren hvor dette vil kunne ansees som viktig erfaring for videre utvikling.
  - For ledsager av utøvere i klasse B1 – B3, må ledsager inneha et høyt nok sportslig nivå til å utføre ledsagerrollen på en tilfredsstillende måte. Dersom dette ikke er tilfelle, forbeholder NSF seg retten til å ta ut ledsager på vegne av utøver.
  - Alle som skal delta i Norges Cup/NM/HL må ha godkjent klassifisering, enten nasjonal eller internasjonal. Internasjonal klassifisering overstyrer nasjonal klassifisering om forskjeller i resultat.

## Del 4: DIVERSE REGLER

### Klassiske soner:

- NSF vil ha soner på alle klassiske renn i Equinor Norgescup junior og senior, samt de klassiske øvelsene i Hovedlandsrennet. Dette inkludert klassiske etapper i stafettene.
- Det skal også opprettes soner i alle klassiske renn på krets og sonenivå. Dette for at det ikke skal være utøvere som vinner klassisk langrenn på blanke ski, uten festesmurning. Vårt hovedbudskap er: Bevare klassisk langrenn som stilart uten å opprette en tredje stilart.
- Juryen har den endelige avgjørelsen i forhold til den praktiske gjennomføringen på rennstedet.

### Startkontingenter, betaling:

I henhold til rennreglementet skal startkontingenten følge påmeldingen. Dette betyr at en påmelding prinsipielt ikke er gyldig før startkontingenten er betalt.

Det betyr at arrangørene står fritt i å etter-fakturere startkontingenten, eller bruke et system som gjør at man **ikke** får meldt seg på uten å betale startkontingenten samtidig.

### Regler for Skandinavisk Cup og Equinor Norges Cup senior

I Skandinavisk cup og i Equinor Norges Cup benyttes denne skalaen:

Plass nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Poeng:	100	95	90	85	80	75	72	69	66	63	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
Plass nr:	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Poeng:	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

I Skandinavisk Cup er det 9 renn i sesongen 2022-2023.

Alle renn teller i sammendraget. I Skandinavisk Cup er det eget seedingsreglement.

### 10+10 juniorer, rangert etter FIS-punkter kan delta i Skandinavisk Cup

Om noen arrangører må ha deltakerbegrensing er denne beskrevet i

**«General quota rules for Scandinavian cup events»**

**NB! Alle norske løpere som skal gå ScanCup må ha godkjent helseattest.**

I Equinor Norges Cup senior er det 14 renn, alle teller i sammendraget. World Cup-skalaen benyttes.

Ved delt plassering, får begge løperne den høyeste poengsummen. Plassen under blir «borte» Utenlandske løpere tas ut av lista, bortsett fra utenlandske løpere som går for norske klubber. De andre flyttes opp.

### Regler om seeding ved oppsett av startlista i Equinor Norges Cup, senior:

Prinsippene i Regel 313.5.1 følges.



Den meste brukte seedingsmåten er at startfeltet deles inn i grupper etter FIS-poeng, med et tilnærmet likt antall utøvere i hver gruppe.

Løpere uten FIS-pkt settes i gruppe 1.

Hver gruppe er på minimum 20 og maks 45 løpere.

Hver gruppe trekkes innbyrdes. Gruppene starter normalt i rekkefølge 1-2-3-4.

Ved **fellesstarter** blir startlisten satt opp på bakgrunn av FIS-pkt med beste løper på beste startnummer. Løpere uten FIS-punkter stiller bakerst og trekkes innbyrdes.

### U23 mesterskapet 2023, er lagt inn i Equinor NC på MjøsSki

Her kan også alle juniorløpere født i 2003 og 2004 (K/M 19/20) delta, og de skal melde seg på i seniorklassen

## Regler for Equinor Norges Cup Junior 2022-2023

Equinor Norges Cup for Junior 2021-2022 består av 10 renn, pluss finalerennet.

Poeng i hvert renn gis de 50 beste i hver klasse.

Poengskalaen (WC-skala) som benyttes gir poeng til de 50 beste løperne i hver klasse:

<b>Plass nr:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>Poeng:</b>	100	95	90	85	80	75	72	69	66	63	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
<b>Plass nr:</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>Poeng:</b>	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Etter NC, Lillehammer, NC Voss og NM Alta vil de 50 beste i sammenlagt-lista hver klasse være finaleklare. Alle renn teller i sammendraget.

I tillegg vil de løperne som er topp 50 etter løpene på Tolga og Savalen også være finale-klare

*NB: De som er kvalifisert til finalen, må melde seg på til NM på Tolga, innen den fastsatte påmeldingsfristen.*

Startlista i finalen følger poenglista, dvs. at den som leder hver klasse har laveste startnummer i klassen.

Poengene som hver løper oppnår i finalen, legges til den poengsum som forelå etter renn nr 10.

Dette blir da den endelige poengstillingen i Equinor Norgescup 2023.

Poengberegning av en løper som starter i en høyere klasse:

I enkelte tilfeller kan Norges Skiforbund ta ut en løper til å delta i en høyere klasse. I slike tilfeller tar løperen med seg de opptjente poengene til den klassen hun/han tilhører.

Poengberegningen i den tilhørende klassen blir ikke berørt av dette. Det vil si at to løpere kan få samme poengsum.

Løperen tas ut og beregnes ikke med i klassen hun/han har gått i.

## Regler om seeding og startoppsett, Equinor NC juniorer:

### Equinor NC Lillehammer

Guttene starter først alle dagene:





M/K 19/20 seedes etter FIS-punkter (FIS-liste 4/2022 av 22. desember)  
For klassene M/K 17 og M/K 18 trekkes startlistene for løp 1 (sprint K) og løp 2 (7,5 km F).  
Søndagens fellesstarter i M/K 17 og M/K 18 seedes etter resultatlista lørdag. De som ikke har resultat fra den dagen, trekkes sist i startfeltet

### **Equinor NC og NM Sprint, Voss:**

#### **Startoppsett:**

Jentene starter først alle dagene - deretter alle gutteklassene

#### **Seeding:**

17- og 18 årsklassene seedes etter sprint-liste og distanseliste etter NC Lillehammer. Løpere uten poeng trekkes først i distanse og sist i sprint prolog.

Klassene 19/20 seedes etter gjeldende FIS-punktliste.

I prologene i sprint-konkurransene starter den med lavest FIS-punkter først i hver klasse.

I distanse-rennene deles de startende i puljer på max 45 løpere og den beste gruppa trekkes sist i klassen.

### **Equinor NM junior, Alta**

#### **Startoppsett:**

Guttene starter først alle dagene - deretter alle jente-klassene

#### **Seeding:**

På distanserennene deles løperne inn i grupper på max 45 løpere etter gjeldende FIS-punktliste. Deretter trekkes det innbyrdes i disse gruppene. Den gruppa med de løperne som har lavest poeng, starter til sist. De som ikke har FIS-poeng fra distanserennene trekkes helt først i klassene.

Vær oppmerksom på regel 201.3.2.2 som sier at i **lagkonkurranser** og **stafetter**, kan én utenlandsk statsborger delta på hvert lag, så lenge de er startberettiget etter pkt 203. Løperen kan konkurrere internasjonalt for sin opprinnelige nasjon, men ikke konkurrere nasjonalt i denne nasjonen

---

### **Equinor NC Sprint fredag 31. mars, Savalen:**

17- og 18 årsklassene seedes etter sammenlagt sprint-liste i Equinor NC. Løpere uten poeng trekkes sist.

19/20 klassene seedes etter fis poeng, sprint (FIS liste 8, av 30.03.2022)

### **Equinor junior-finaler, lørdag 01. april, Tolga:**

Startrekkefølge:

Jenteklassene starter først, deretter alle gutteklassene

Startlistene settes opp etter rekkefølgen i Equinor Norgescupen før finalerennet. Den med høyest poengsum, har det laveste startnummeret

## **Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon.**

### **Reklameregler:**



Reglementet om reklamemerker på oppvarmingstøy og konkurransebekledning, rennreglementets pkt 206-207.

**For sesongen 2022-2023 gjelder følgende retningslinjer for landslagsløpere:**

Løperne er i alle sammenhenger pålagt å følge klesinstruks gjeldende for det aktuelle laget. Klubber med løpere på landslagene kan få kopi av retningslinjene ved henvendelse til Norges Skiforbund Langrenn

**Helseattest 2022/2023:**

**Denne sesongen: Ny digital løsning**

Helseattesten er et samarbeidsprosjekt mellom flere særforbund og Sunn Idrett der vi gjennom dette systemet helseklarerer alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt. Nytt av året er at dette skjer digitalt.

**Formålet** med helseattesten bygger på at Norsk idrett setter utøvernes helse foran prestasjon, samt ønsker sunne og friske utøvere. Helseattesten skal avdekke om utøver har ernæringsmessige eller andre relevante medisinske utfordringer i forhold til vurderingen om de er helsemessig skikket til å representere et eller flere av særforbundene som krever helseattest.

**I 2022/2023 sesongen gjelder helseklarerer for følgende konkurranser:**

Alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt i konkurranser på ski og på rulleski, herunder: OL, VM, WC, Junior VM, U23 VM, Nordisk Juniorlandskamp, EYOF/YOG Gjelder deltagelse i Scandinavian Cup - også i Norge.

NSF langrenn gjennomgår alle helseattestene som sendes inn, uavhengig av om utøvere skal representere eller ikke.

**Praktisk** er det opp til utøverne selv å administrere prosessen.

For skisesongen skal helseattesten gjennomføres (fyller ut egenerklæring og gjennomføre legeundersøkelse) mellom 1. oktober og 1. november for utøvere som skal delta i internasjonale renn i november.

Utøvere som skal representere senere i sesongen må levere helseattest minimum 4 uker før uttak/deltagelse.

For rulleskisesongen skal helseattesten leveres mellom 1. april og 1. mai for utøvere som skal delta i internasjonale rulleskikonkurranser i mai.

Utøvere som skal gå internasjonale rulleskikonkurranser senere må levere helseattest minimum 4 uker før konkurranse.

Det er utøver/foresatte sitt ansvar at helseattesten er levert i tide, og er godkjent.

**Helseattesten** består av to deler. Både egenerklæringsskjemaet og legeerklæringen må være utfylt, samt signert og sendt inn digitalt før innleveringsfristen.

**Vurdering** av attesten utføres av ernæringsfysiolog/lege i forbundet når egenerklæring og legeundersøkelse er sendt inn. Ved godkjent attest vil du motta en SMS på det. Om det trengs

ytterligere informasjon eller attesten ikke er godkjent vil du bli kontaktet av helseattestteamet i NSF.

Det er frivillig å gi fra seg helseopplysningene. Ved signering av helseattesten legges det til grunn at utøver har avgitt helseopplysningene basert på et frivillig, uttrykkelig og informert samtykke. Samtykket kan til enhver tid trekkes tilbake. Helseopplysningene vil da bli slettet. Er utøver under 16 år, skal foresatte med-signere. (foresatte logger inn og fyller ut sammen med utøver)

Alle utøvere (gutter og jenter) som skal vurderes for representasjonsoppgaver i regi av NSF langrenn og kombinert må avgi helseopplysninger ved å sende inn helseattesten.

### **Flyten i den digitale ordningen:**

#### **For utøver:**

#### **Egenerklæringen:**

- 1: Den digitale Helseattestløsningen krever at utøver over 16 år har egen Bank ID.  
For utøver under 16 år logger foresatte inn.
- 2: Utøver/foresatt går inn på følgende link: [Link til innlogging](#)
- 3: logger seg på med Bank ID eller Bank ID på mobil
- 4: Dersom du er logget inn som foresatt må du velg hvem du ønsker å registrere.
- 5: Svar på skjemaet ved å følge instruksjonen og avslutt med å trykke på **Send Egenerklæring**
- 6: Du vil motta SMS med bekreftelse på mottatt egenerklæring.

#### **Legeundersøkelsen:**

- 1: Bestill time hos legen i god tid
- 2: Skriv ut infoskrivet med papirutgave av legeundersøkelsen under og ta det med til legen i tilfelle legen av en eller annen grunn ikke får sendt inn digitalt.
- 3: Legen går gjennom egenerklæringen, fyller ut og sender inn legeundersøkelsen.
- 4: Dersom legen ikke får sendt inn digitalt må du som utøver ta bilde av legeerklæringen, gå inn på egenerklæringslinken på nytt og laste bildet opp der.

#### [Lenke til infoskrivet for leger](#)

#### **For legen:**

Legeerklæringen:

- 1: Legen går inn på følgende link: [Link til innlogging](#)
- 2: Logg inn med Bank ID eller Bank ID på mobil
- 3: Fyll inn fødselsnummeret til utøveren og trykk søk
- 4: Trykk på kortet med utøveren og du vil få opp to faner
- 5: Gå inn på egenerklæringen og gå gjennom den
- 6: Gå så inn på Helseattesten og fyll ut legeerklæringen
- 7: Huk av for samtykke og send inn
- 8: Når det er gjort vil du få en bekreftelse på SMS.

#### **Habil/inhabil lege:**

*At en person er «inhabil» eller «habil» innebærer at det foreligger omstendigheter som er egnet til å svekke tilliten til hans eller hennes upartiskhet. Hvis slike forhold foreligger,*

*forutsetter reglene om habilitet at vedkommende ikke skal delta i behandlingen og i avgjørelsen av den konkrete saken. «Habil» vil si at vedkommende ikke er i en slik situasjon. Det er flere hensyn som taler for at den som har egeninteresse i utfallet av en sak, eller som har et nært slektskap eller vennskap til noen av partene, ikke bør behandle eller avgjøre vedkommende sak: For det første kan det være fare for at vedkommende vil opptre partisk. For det andre er det av stor betydning at folk har tillit til at tjenestemenn opptre upartisk. Og for det tredje tjener habilitetsreglene til å beskytte tjenestemenn mot utilbørlig press utenfra.*

**Helseattest-team og oppfølging:**

Helseteam som har ansvaret for helseattest i langrenn er:

Torger Hansen – Rådgiver

Helge Andreas Felberg – Klinisk ernæringsfysiolog

Ellen Moen – Lege

Brit Baldishol - Administrative rutiner

**Anke på avgjørelse:**

Dersom det er uenighet i avgjørelsen om resultatene av helseattest skal dette ankes til:

Ola Rønsen [ola.ronsens@skiforbundet.no](mailto:ola.ronsens@skiforbundet.no), mobil: 455 05 239

Dersom avgjørelsen om ikke godkjent helseattest skal ankes, må dette meddeles Ola Rønsen innen 1 uke etter at informasjonen om avgjørelsen er meddelt utøver/foresatte.

Ankemuligheten gjelder kun avslag på **behandlet** helseattest.

**Øvrige spørsmål:**

Spørsmål om behandling av opplysninger, hvem som har tilgang til opplysningene, oppfølging av helseattesten samt øvrige spørsmål om helseattesten kan rettes til Brit Baldishol på mobil 951 78 884 eller [brit@skiforbundet.no](mailto:brit@skiforbundet.no)