

Sesonginformasjoner Langrenn 2018-2019

Ajourført pr 14. november 2018

Innhold

Generelt.....	2
Del 1: SENIOR.....	3
Beitosprinten	3
World Cup 2018-2019.....	3
World Cup periode I.....	5
World Cup periode II	7
World Cup Periode III.....	7
World Cup periode IV	7
World Cup Periode IV.....	8
U23-VM	10
NM senior.....	11
Del 2: JUNIOR.....	12
Junior VM i Lahti, FIN 2019	12
European Youth Olympic Festival (EYOF).....	13
Nordisk Juniorlandskamp, Otepää, 25.-27.januar (klasse 17 og 18 år)	13
Uttak av juniorløpere til andre større senior-renn	14
Del 3: Para.....	15
Del 4: DIVERSE REGLER.....	16
Klassiske soner kommende sesong	16
Startkontingenter, betaling	17
Regler for Skandinavisk Cup og Equinor Norges Cup	17
Regler for Equinor Norges Cup Junior 2018-2019	17
Regler om seeding og startoppsett, Equinor NC juniorer	18
Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon.	19
Helse-attest 2018/2019	20

Generelt

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

FIS-lisens 2018-2019:

- 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
- **Innmelding/avmelding** skal gjøres til ditt respektive kretskontor innen 1. oktober hvert år. Dette gjelder altså både de som skal meldes inn som nye løpere, og de som allerede står der, men som skal tas vekk. Års-prisen for å stå som aktiv på FIS-liste er kr 350,- pr utøver pr sesong. Kontaktperson i NSF er asgeir@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 livet.

Deltakelse i skirenn:

- Løperne skal delta i den klassen de tilhører i forhold til sin alder.
- Det betyr at senior-klassene i utgangspunktet ikke er åpen for juniorløpere
- Noen senior-arrangement er åpnet for et begrenset antall juniorløpere, og disse arrangementene er angitt i dette dokumentet. Det gjelder f.eks NM senior

Fluor-regler for langrennsløpere til og med 16 år:

Etter NSF Langrenns høstmøte i oktober 2018 fattet Langrennskomiteen i NSF følgende vedtak, datert 21.oktober 2018:

"Langrennskomiteen i Norges skiforbund innfører et fluorforbud i klassene til og med 16 år. Forbudet gjelder fra og med sesongen 2018-2019 og omfatter fluorholdige glid produkter"

- Det vil bli tatt stikkprøver før start i enkelte konkurranser.
- Resultatene av disse stikkprøvene blir kommunisert til gjeldende klubb i etterkant av mottatt prøvesvar
- Fordi testmetodene fortsatt er under utprøving, vil ikke resultatene forårsake forføyninger mot enkeltutøvere

Del 1: SENIOR

Beitosprinten

Deltagerbegrensning i sesong-åpninga på Beitostølen 17.-19. november 2018:

Av hensyn til gjennomføringen, må NSF begrense deltagelsen i dette rennet.
I tillegg til reglene nedenfor, disponerer NSF 5 wildcard pr kjønn pr distanse

Følgende begrensninger gjelder:

- Kvinner: Fredag og lørdag kan alle påmeldte løpere med inntil 300 FIS-punkter delta
Kvinner: Søndag kan de 80 beste påmeldte løperne delta
Junior, se under **del 2 Junior** lenger nede i dokumentet
- **Fredag, 15 km K, menn:**
De 180 beste, påmeldte løperne, etter gjeldende FIS-liste, distanse, får starte.
Junior, se under **del 2 Junior** lenger nede i dokumentet
- **Lørdag, sprint F, menn:**
De 180 beste, påmeldte løperne etter gjeldende FIS-liste, sprint
Junior, se under **del 2 Junior** lenger nede i dokumentet
- **Søndag, 15 km F, menn:**
De 130 beste, påmeldte løperne etter gjeldende FIS-liste, distanse
Junior, se under **del 2 Junior** lenger nede i dokumentet

Henvisning til FIS-punkt-liste nr. 2, som gjelder fra 19/10 til 22/11-2018

NB! Alle løpere MÅ sørge for å melde seg på til rennet i rett tid.
Påmeldingsfrist: Søndag 11. november 2018

NB! Påmeldte løpere som ikke skal starte, må snarest mulig melde fra til 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 (13. nov.) og liste 2, torsdag formiddag (15. nov.) på skiforbundets hjemmesider.

World Cup 2018-2019

Målsetning for Norges Skiforbund Langrenn (NSFL) er å være verdens beste langrennsnasjon sesongen 18-19 målt i antall verdenscup (WC) – poeng og beste nasjon i Verdensmesterskapet (VM) Seefeld målt i antall medaljer. Det er også et uttalt mål å lede / vinne Skandinavisk Cup sammenlagt både for kvinner og menn.

SpareBank 




DÆHLIE

Med stor bredde og mange gode utøvere byr også sesongen 18 –19 byr på utfordringer med hensyn til uttak av lag fra helg til helg på WC.
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 (Johannes H Klæbo og Heidi Weng) + vinner Skandinavisk Cup (COC) sist sesong, Martin L Nyenget og Tiril U Weng. Disse plassene er personlige.

Etter hver periode får WC – leder og leder COC personlig friplass i påfølgende periode. 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, 29. desember, 12. Januar, 9. februar og 9. mars.

På minitour, Tour de Ski (TDC) og WC – finale Quebec 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 ei 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 (se for øvrig http://www.fis-ski.com/mm/Document/documentlibrary/Cross-Country/03/07/54/RulesWCCC_1819_may2018_all_English.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 Veidekke, krets- og klubber og andre team.

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

Leder av EquinorCup (EC) totalt begge kjønn, etter Gålå får personlig plass under WC Lillehammer. På WC Beitostølen får leder EC distanse personlig plass. Det samme gjelder leder av EC før uttak WC Drammen og WC Holmenkollen. I Drammen vil leder EC sprint få friplass, mens i Holmenkollen er det leder av distanse-cup som får delta. Det samme gjelder COC – leder / vinner.

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 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.

Skjønsmessige vurderinger vil bli benyttet i alle uttak. Yngre utøvere vil bli prioritert foran

SpareBank 1



DÆHLIE

eldre utøvere, alt annet likt.

Landslagssjef 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)

World Cup periode I

Ruka:

Sprint C og 10/15 C.

Utgangspunktet er kun elite. 8 kvinner og 8 menn til hver distanse.

NFSL har valgt å ta ut forhånd 9 menn til sprint C og 15 C, for utenom Klæbo og Nyenget.

Det forutsetter imidlertid at de forhåndsuttatte på dette tidspunktet er velfungerende utøvere.

Navn på utøvere: Eirik Brandsdal, Pål Golberg, Sindre Bjørnestad Skar, Sondre Turvoll

Fossli, Emil Iversen, Martin Johnsrud Sundby, Simen Hegstad Krüger, Hans Christer Holund og Didrik Tønseth.

Lillehammer:

Minitour med sprint F, 10/15 F og 10/15 C.

Maksimal tillatt kvote for hvert kjønn er 15, uavhengig av COC og WC – leder.

Utøvere fra elitelandslag er prioritert.

EC ledere fra Gålå og COC – vinner (2018) har friplass.

WC løpere utenfor NSF elitelag:

Anders Bystrøm er hovedleder for utøvere som ikke er på elite-landslag. Smøring for utøvere utenfor elite-lag organiseres i rekrutt-trailer gjennom rekruttlaget sitt smøreopplegg.

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

Hovedleder har ansvar for følgende:

- * Kontakte de utøverne som ikke er på elite-landslag
- * Påmelding for samtlige løpere utenfor elite.
- * Vurdere bestilling av felles overnatting (overnattingen bekostes ikke av NSF)
- * Delta på lagledermøter på vegne av utøverne
- * Organisere infomøter for utøverne etter lagledermøtene
- * I nødvendig utstrekning å bistå løperne med prepping og skitesting
- * Organisere sekundering og evt drikkestasjoner

SpareBank 




DÆHLIE

Smøreteamet har ansvar for følgende:

- * Alt av testing (produkt, manuelt, feste)
- * Sørg for at uttatt utøver har en fast smører å forholde seg til når det gjelder ski og test
- * God kommunikasjon med utøvers faste smører
- * Holde en god dialog med NSF's Elitetrailer

Uttaket til løpere utenfor elite -landslag gruppe skjer etter følgende kriterier (i prioritert rekkefølge):

1. Leder COC og EquinorCup
2. Resultater Beitostølen og Gålå.
3. Resultater i WC sesongen 17/18.

Beitostølen:

15/30 F og stafett.

Norge kan stille med 2 stafettlag for hvert kjønn på søndag.

Maksimal tillatt kvote for hvert kjønn er 15, uavhengig av COC og WC – leder.

Utøvere fra elitelandslag er prioritert.

EC ledere fra Gålå og COC – vinner (2018) har friplass.

WC løpere utenfor NSF elitelag:

Anders Bystrøm er hovedleder for utøvere som ikke er på elite-landslag. Smøring for utøvere utenfor elite-lag organiseres i rekrutt-trailer gjennom rekruttlaget sitt smøreopplegg.

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

Hovedleder har ansvar for følgende:

- * Kontakte de utøverne som ikke er på elite-landslag
- * Påmelding for samtlige løpere utenfor elite.
- * Vurdere bestilling av felles overnatting (overnattingen bekostes ikke av NSF)
- * Delta på lagledermøter på vegne av utøverne
- * Organisere infomøter for utøverne etter lagledermøtene
- * I nødvendig utstrekning å bistå løperne med prepping og skitesting
- * Organisere sekundering og evt drikkestasjoner

Smøreteamet har ansvar for følgende:

- * Alt av testing (produkt, manuelt, feste)
- * Sørg for at uttatt utøver har en fast smører å forholde seg til når det gjelder ski og test
- * God kommunikasjon med utøvers faste smører
- * Holde en god dialog med NSF's Elitetrailer

Uttaket til løpere utenfor elite -landslag gruppe skjer etter følgende kriterier (i prioritert rekkefølge):



1. Leder COC og EquinorCup
2. Resultater Beitostølen og Gålå.
3. Resultater i WC sesongen 17/18.

Davos:

Sprint F og 10/15F.

De fleste kvinnene reiser søndag 9.12, mens gutta bor lavt og reiser dagen før konkurranse. Støtteapparat reiser torsdag 13.

World Cup periode II

Tour de ski:

I utgangspunktet 10 utøvere av hvert kjønn, dersom vi vurderer at utøver har mulighet for god sammenlagt plassering eller topp plassering i enkeltrenn. Elite-landslagsutøvere 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, i forhold til å avslutte touren før de siste etappene.

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

World Cup Periode III

Dresden:

Sprint F og sprint-stafett F.

Otepää:

Sprint C og 10/15 C

Ulricehamn:

10/15 F og stafett.

World Cup periode IV

Lahti



Sprint F og Team Sprint C

Cogne

Sprint F og 10/15 C

VM Seefeld:

Totalt kan 24 utøvere representere Norge i VM fra NSFL, dvs 12 av hvert kjønn. Vi blir å operere med hjemmeværende reserver.

Utøvere som frem til uttakstidspunktet (mandag 11.2.2018 kl 12.00) har prestert på et nivå som tilsier at de er medaljekandidater i Seefeld vil bli tatt ut.

Konkret innebærer dette at de har topp 3 plasseringer i WC sesongen 18/19 på distanser like rennprogrammet i VM. For menn sprint er følgende renn å regne som uttaksrenn: WC Lillehammer, Davos og Lahti. Samt COC Vuokatti og NM i Meråker.

For kvinner og menn gjelder for øvrig WC-konkurranser og NM i Meråker.

Uttakskriterier er ikke rigide og skjønn vil i stor grad bli avgjørende for den totale troppen. *Langrennskomiteen beslutter endelige uttak på mesterskap.*

World Cup Periode IV

Drammen (Sprint C) og Holmenkollen (30F / 50F MS)

Fuller kvoter 15 + 15.

Leder av EC sprint og COC får friplass i Drammen, mens i Holmenkollen byttes leder av sprint EC med leder distanse.

WC løpere utenfor NSF elitelag:

Anders Bystrøm er hovedleder for utøvere som ikke er på elite- landslag. Smøring for utøvere utenfor elite-lag organiseres i rekrutt-trailer gjennom rekruttlaget sitt smøreopplegg.

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

Hovedleder har ansvar for følgende:

- * Kontakte de utøverne som ikke er på elite-landslag
- * Påmelding for samtlige løpere utenfor elite.
- * Vurdere bestilling av felles overnatting (overnattingen bekostes ikke av NSF)
- * Delta på lagledermøter på vegne av utøverne
- * Organisere infomøter for utøverne etter lagledermøtene
- * I nødvendig utstrekning å bistå løperne med preparering og skitesting
- * Organisere sekundering og drikkestasjoner

Smøreteamet har ansvar for følgende:

- * Alt av testing (produkt, manuelt, feste)



- * Sørge for at uttatt utøver har en fast smører å forholde seg til når det gjelder ski og test
- * God kommunikasjon med utøvers faste smører
- * Holde en god dialog med NSF's Elitetrailer

Uttaket av løpere utenfor elite-landslagene skjer etter følgende kriterier (i prioritert rekkefølge):

1. Leder / vinner EC i hhv sprint (for Drammen) og distanse (for Holmenkollen) har friplass, det samme gjelder COC total.
2. Resultater fra VM
3. Resultater WC 2018/2019
4. Resultater COC
5. 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 EC være et absolutt ift uttaket.
6. Skjønn

Falun

Sprint F og 10/15F

Quebec (WC – finale):

Sprint F, 10/15k C MS og 10/15k F jaktstart.

Utøvere som kan vinne WC distanse eller sprint vil bli prioritert.

For øvrig vil utøvere som ligger best an sammenlagt i WC totalt bli tatt ut til Quebec, selvsagt vil forutvikling til hver enkelt utøver vurderes. Vi gjør også en vurdering ift hvilke utøvere som er / eller har mulighet til å gå seg inn i Red Group

(<http://www.fis-ski.com/inside-fis/document-library/cross-country/index.html#deeplink=quotas>)

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

U23-VM

U 23-VM i Lahti, Finland, 20. januar – 27. januar 2019

Gjelder utøvere født i 1996 -1997 -1998

Rennprogram:

- 21. januar: Sprint K
- 23. januar: Kvinner 10km F, Menn 15km F
- 25. januar: Kvinner 20km K fellesstart, Menn 30km K fellesstart

Uttakskriterier U 23-VM:

For uttak blir det lagt vekt på resultater i prioriteringsordning World Cup, Skandinavisk Cup og Equinor Norges-Cup (Gålå).

Troppen vil bestå av 4 - 8 løpere av hvert kjønn.

Dato uttak: Mandag 14. januar. Uttaket legges ut på www.skiforbundet.no/langrenn

Hovedleder: Anders Byström

Skandinavisk Cup 2018-2019

Det blir ikke gjort noen uttak fra NSF sin side til Skandinavisk cup i sesongen 2018-2019, med unntak av at Langrennslandslaget Rekrutt kommer til å ha et eget opplegg.

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/>

NSF vil dekke reise og opphold til Skandinavisk cup i Vuokatti for alle løperne som er blant de tre beste på sammenlagt-lista, etter Skandinavisk Cup i Østersund.

NSF vil dekke reise og opphold til Skandinavisk cup i Madona for alle løperne som er blant de tre beste på sammenlagt-lista, etter Skandinavisk Cup i Vuokatti.

Vi har som mål at den norske smøretraileren vil være til stede i Østersund, Vuokatti og Madona.

Traileren brukes av smøreteamet for Langrennslandslaget Rekrutt, Team Veidekke Nord-Norge, Team Veidekke Midt-Norge, Team Veidekke Innlandet, Team Veidekke Oslofjord og Team Veidekke Vest, etter nærmere avtale.

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

- Det kan innhentes smøretips fra leder av det norske smøreteamet.
- Felles løpermøte organiseres og ledes av hovedleder, og avholdes etter lagledermøtet.

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

Hovedleder: Anders Byström mobil: 480 10 858

Smøresjef: Trond Wiggo Hagen mobil: 419 03 672



NM senior

Deltagerbegrensning i NM senior:

Ved **NM senior, Meråker** er det deltagerbegrensning for menn og kvinner.

Begrensningen gjelder distansene 10/15 km K kvinner/menn (31. Januar), sprint F, kvinner og menn (01. februar) og skiathlon, kvinner/menn (02. februar)

Alle individuelle distanser er åpne for alle løpere, også utenlandske, som går for norske klubber

På **15 km** får de 180 beste- og **skiathlon**-distansen får de 150 beste løperne gå.

Det er gjeldende FIS-punktliste, (nr. 5, som gjelder fra 17.01- 13.02.2019) som danner grunnlaget for hvem disse er.

Løpere som på grunn av skader eller andre, spesielle årsaker ikke har 5 tellende FIS-renn, kan etter søknad bli vurdert til å få starte. Søknaden sendes: asgeir@skiforbundet.no innen påmeldingsdatoen til NM.

I vurderingen av søknaden, vil NSF ta i betraktning FIS-poengene oppnådd i konkurranser denne sesongen.

I NM stafettene er det ikke krav om FIS-kode, da stafetten ikke er FIS-renn. Det gjelder både NM-stafetten i Meråker og teamsprinten på Lygna.

Men det er deltakerbegrensning på stafettene på NM Meråker.

Her må minimum en av løperne i laget ha oppnådd FIS-poeng 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.

Men 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, såfremt 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, Lygna:

Teamsprint K, torsdag 28. 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 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.

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

Startrekkefølgene på semifinalene trekkes.

NM 5 og 10 km F fredag 29. mars, Lygna:

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 mesterskapsliste U23-mesterskap, 19-23 år (Selv om en 17 eller 18 åring har beste tid, vil han/hun ikke bli U23 mester)
- En Equinor Norgescup liste i junior

30 og 50 km K lørdag 30. mars:

Distansene er ikke åpne for juniorer

Del 2: JUNIOR

Junior VM i Lahti, FIN 2019

- 20. januar: Sprint K
- 22. januar: Kvinner 5km F, Menn 10km F
- 24. februar: Kvinner 20km K fellesstart, menn 30km K fellesstart
- 27. februar: Stafetter, kvinner 4x3,3km og menn 4x5km

Uttakskriterier VM Junior:

Det vil bli lagt vekt på følgende renn: Mønstringsrennet på Hovden 14.-16. desember og Equinor NC, Konnerud 11.-13. januar + skjønn fra juniorlandslagstrener.

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 klart bedre enn løperne i klasse 19/20 år. Det tas ut løpere med tanke på hver distanse i VM Junior. Det kan bety at for eksempel rene sprintere kan bli tatt med. Løpere i klasse 17 år vil ikke bli vurdert. De har muligheten til å kvalifisere seg til Nordisk

SpareBank 1



DÆHLIE

Juniorlandskamp.

Vedr mønstringsrennet, 14.-16. desember på Hovden:

Rennet er VM-mønstring for junior, det vil si for klasse 19/20 år.

Løpere i 17- og 18 årsklassene, kan delta i den juniorklassen, for å få matching med eldre løpere.

Når det gjelder uttak til JrVM er det uttaksreglene ovenfor som gjelder.

Overnatting Junior VM:

Hele den norske langrenns-troppen bor samlet under mesterskapet

Dato uttak VM junior: 15. januar kl. 14.00. Uttaket legges ut på

www.skiforbundet.no/langrenn

Hovedleder: Brit Baldishol mobil: 951 78 884

Junior-trener: Monika Kørre mobil: 975 47 228

European Youth Olympic Festival (EYOF)

Arrangementet går i Sarajevo 9.-16. februar 2019 og omfatter klassene 17 og 18 år

Program:

Gutter:

10 km klassisk

Sprint klassisk

7,5 km. Fri

Mixed stafett

Jenter:

7,5 km klassisk

Sprint klassisk

5 km. Fri

Mixed stafett

For EYOF foretas uttaket etter Equinor Norgescup-lista etter rennene på Konnerud 11.-13. januar. Antall løpere: **4 jenter og 4 gutter**. Det kan være ulikt antall fra hver årsklasse (17 år - 18 år, normalt med klar overvekt fra eldste klasse.) Oppdatert liste og uttak legges ut på www.skiforbundet.no/langrenn.

Prioritering EYOF / Nordisk landskamp: De 4 antatt beste gutter og 4 antatt beste jenter tas ut til EYOF, de 6 neste tas ut til Nordisk landskamp.

Kontaktperson EYOF, langrenn: Pål Rise, mobil: 481 72 128

Nordisk Juniorlandskamp, Otepää, 25.-27.januar (klasse 17 og 18 år)

25. januar: Sprint K

26. januar: Kvinner 5 km F, menn 10 km F

27. januar: Stafetter KFF (K 3x3km, M 3x5km)

For Nordisk Juniorlandskamp foretas uttaket etter Equinor Norgescup-lista etter rennene på Konnerud 11.-13. Januar.

SpareBank 1



DÆHLIE

Antall løpere: 6 jenter og 6 gutter. Det kan være ulikt antall fra hver årsklasse (17 år - 18 år, normalt med klar overvekt fra eldste klasse.) Oppdatert liste og uttak legges ut på www.skiforbundet.no/langrenn

Prioritering EYOF / Nordisk landskamp: De 4 antatt beste gutter og 4 antatt beste jenter tas ut til EYOF, de 6 neste tas ut til Nordisk landskamp.

Hovedledere Nordisk Juniorlandskamp, langrenn:

Tina Bøgseth mobil 452 00 959

Pål Rise mobil 481 72 128

Uttak av juniorløpere til andre større senior-renn

Beitosprinten 16.-18. november:

Langrennskomiteen åpner for at juniorlandslagsløpere kan delta i seniorklassene. Forutsatt at de er innenfor det antallet som er kvalifisert på hver distanse. (Se avsnittet Senior, ovenfor)

I tillegg får følgende løpere gå sprintrennene:

- Løpere som var blant de 7 beste løperne født i 1999, på den sammenlagte sprint-listen i fjorårets Equinor Norgescup 19/20 år.
- Løpere som var blant de 3 beste løperne født i 2000, på den sammenlagte sprint-listen i fjorårets Equinor Norgescup 18 år.

På distanserennene:

I tillegg gjelder følgende for distanserennene:

- Løpere som var blant de 7 beste løperne født i 1999, på den sammenlagte distanse-listen i fjorårets Equinor Norgescup 19/20 år.
- Løpere som var blant de 3 beste løperne født i 2000, på den sammenlagte distanse-listen i fjorårets Equinor Norgescup 18 år.

Forutsetningen for å få gå, er at løperne ovenfor er innenfor det antallet som er kvalifisert på hver distanse. (Se avsnittet Senior, ovenfor)

NSF vil understreke at Beitosprinten ikke regnes som et viktig renn for juniorene.

NM senior, Meråker:

10 km K og 15 km M, klassisk teknikk torsdag 31. januar:

Løpere på juniorlandslaget og løpere som er blant de 10 beste i distanserennene i 19-20 år i Equinor Norgescup, Konnerud, 11. januar.

Sprint, Fri teknikk fredag 1. februar:

SpareBank 1



Løpere på juniorlandslaget og løpere som var blant de 10 beste klasse 19-20 år på sprinten i fri teknikk, i Equinor Norgescup, Konnerud, 12. januar.

Skiathlon, 7,5+7,5 km K, og 15+15 km M, lørdag 2. februar:

Løpere på juniorlandslaget og løpere som er blant de 10 beste i Equinor Norgescup klasse 19-20 år i samlet poengsum i renn nr. 1 og 3, Konnerud, dvs. 11. og 13. januar (NSF/LK setter opp liste over disse)

U23 mesterskapet, Hommelvik il:

Her kan også alle juniorløpere født i 1999 og 2000 (K/M 19/20) delta, og de skal melde seg på i seniorklassen

NM senior, Lygna:

Teamsprint K, torsdag 28. mars:

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

NM 5 og 10 km F fredag 29.mars:

Distansene er for alle løpere, 17 år og eldre.

30 og 50 km F lørdag 30. mars:

Distansene er ikke åpne for juniorer

Del 3: Para

Uttakskriterier til internasjonale oppgaver for Paralangrenn 2018-19

World Cup 1 Vuokatti, FIN 10.-16. desember 2018:

- Uttaket baseres på NC Gålå 23.-25.nov.
- Treningsprogresjon i oppkjøringa blir tatt i betraktning.
- Utøvere aktuelle for klassifisering
- Unge utøvere som bekrefter form under NC Gålå.

World Cup 2 Østersund, SWE 14.-19.jan 2019:

- Resultater NC Gålå + WC Vuokatti
- Unge utøvere som viser fremgang og har gode idrettslige holdninger.
- Skjønn

VM Prince George, CAN 10. – 24. Feb 2019

- Medaljekandidater
- WC resultater desember og januar
- Utøverne må ha en reell mulighet til plasseringer i øverste 1/3 i sin klasse.

- Oppfylt kvalifiseringskrav satt IPC.
 - IPC`s krav:
 - Gyldig WPSN Lisens 2018/2019
 - Må ha oppnådd WC poeng i sesongen 2018/2019
 - Inneha internasjonal klassifiseringsstatus Confirmed eller Review 2019

World Cup 3 Sapporo, JPN 8.-15. Mars 2019

- WC resultater desember og januar
- Resultater VM
- Mulighet til topp 3 plassering sammenlagt WC

Generelle kriterier:

- Utøverne må ha en reell mulighet til plasseringer i øverste 1/2 i sin klasse (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 definerte uttaksrenn.
- Man vil ta i betraktning distanser og stilarter som går i forhold til uttak.
- Skjønn vil bli brukt i de enkelte uttak.

Skjønn:

- 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.

Del 4: DIVERSE REGLER

Klassiske soner kommende sesong

- 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.
- Skikretsene oppfordres til å innføre sone-ordningen også på kretsplan
- Juryen har den endelige avgjørelsen i forhold til den praktiske gjennomføringen på rennstedet.

Coach-vester 2018 (de hvite vestene)

Hver skikrets skal kunne disponere inntil 5 stk vester. Godkjente team og utstyrsleverandører i skipoolen kan bestille inntil 3 stk vester.

Vestene **kan** bli brukt på nasjonale TV-sendte skirenn (Beitostølen og NM), Equinor Norges

SpareBank 



cup og Junior NM og Hovedlandsrennet.

Det er opp til juryen i hvert arrangement å bestemme hvordan og hvor vestene skal benyttes. Pris pr. vest er kr 150,- som faktureres fra NSF.

Har dere spørsmål og/eller vil bestille coach-vester, send en e-post til:
asgeir@skiforbundet.no

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

I **Skandinavisk Cup** er det 9 renn i sesongen 2018-2019.

I Skandinavisk cup benyttes en skala med 50 poeng til vinneren, deretter 46-43-40-37-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-15-14-osv

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

I **Equinor Norges Cup senior** er det 17 renn, hvorav de 15 beste rennene teller i poengsammendraget.

Vanlig World Cup poengskala benyttes.

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

Prinsippene i Regel 313.5.1 følges.

Løpere uten FIS-pkt settes i gruppe 1.

Startfeltet deler inn i grupper etter FIS-poeng, med et tilnærmet likt antall utøvere i hver gruppe.

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.

Regler for Equinor Norges Cup Junior 2018-2019

Equinor Norges Cup for Junior 2018-2019 består av 9 renn, pluss finalerennet.

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

Fra og med sesongen 2018-2019 innføres ny poengskala.

Denne vil gi poeng til de 50 beste løperne i hver klasse slik:

100-90-82-75-70-66-62-58-55-52-49-46-44-42-40-38-36-34-32-31-30-29-28-27-26-25-24-23-22-21-20-19-18-17-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Av de 8 første rennene, teller de 6 beste i sammendraget.

På den poenglista som da foreligger, går de **50** beste jentene og de **50** beste guttene i hver klasse, til finalen.



NB: De som er kvalifisert til finalen, må melde seg på til NM-arrangøren på Lygna («online påmelding»), innen den fastsatte påmeldingsfristen.

Etter renn nr. 9, fredag 29. mars, lages nye poenglister. Renn nr. 9 teller dermed fullt ut i cupen (strykes ikke). Dersom noen løpere gjennom gode resultater i renn nr. 9 har klart å komme blant de 50 beste på poenglista, får også disse starte i finalen i tillegg til de som allerede er kvalifisert. Disse «ekstra» kvalifiserte blir automatisk etteranmeldt til finalen, og slipper å betale dobbelt startkontingent.

Startliste for finalen blir satt opp når poenglista etter renn nr. 9 er klar.

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. 9. Dette blir da den endelige poengstillingen i Equinor Norgescup

Regler om seeding og startoppsett, Equinor NC juniorer:

Equinor NC Konnerud:

Startoppsett:

Jenteklassene starter først alle dagene - deretter alle gutteklassene

Seeding:

Ingen seeding for 17- og 18 årsklassene.

I 19/20 seedes det 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 NC, Åsen il:

Startoppsett:

Gutteklassene starter først alle dagene - deretter alle jenteklassene

Seeding:

I sprint-konkurranser seedes de 50 beste på gjeldende sprintliste i Equinor NC i klassene 17, 18 og 19/20. Lederen i sprint-cupen starter først osv. Startnumrene fra 51 trekkes.

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.

Equinor NM junior, Savalen:

Startoppsett:

Jenteklassene starter først alle dagene - deretter alle gutteklassene

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, såfremt de er startberettiget etter pkt 203. Løperen kan konkurrere internasjonalt for sin opprinnelige nasjon, men ikke konkurrere nasjonalt i denne nasjonen

Equinor junior-finaler, søndag 31. mars, Lygna:

Startrekkefølge:

Gutteklassene klassene starter først, deretter alle jenteklassene

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.

En «kortversjon» som beskriver hva som er tillatt på hodeplagg og bekledning (konkurransedrakt, oppvarmingsdrakt), finner du i et **eget oppsett («Reklamereglene, kortversjon»)**

Se <https://www.skiforbundet.no/langrenn/regler-og-retningslinjer/>

Sponsor/logo-informasjon for landslagsløpere:

NSF innehar alle markedsmessige rettigheter tilknyttet utøvere på NSF's representasjonslag. Med referanse til felles rennreglement punkt 210.6.1, kan ikke utøvere tatt ut på sentrale representasjonslag inngå i kretser og klubbers samarbeidsavtaler med næringslivet.

NSF kan dispensere fra disse regler etter skriftlig søknad fra krets/klubb.

Fellesreglementet ligger på våre hjemmesider www.skiforbundet.no (se under «Arrangement» – «Lover og regler»). Under «lover og regler/fellesreglementer» finnes og regler for Norges Skiforbund og underordnede org. ledds samarbeid med næringslivet.

For sesongen 2018-2019 vil følgende retningslinjer gjelde for landslagsløpere:

Løperne er i alle sammenhenger pålagt å følge klesinstruks gjeldende for det aktuelle laget. Kopi kan fås ved henvendelse til Norges Skiforbund Langrenn eller Norges Skiforbund Markedsavdelingen.

Løpere på elitelandslagene (Allround og sprint) 2018-2019:

Som nevnt overfor innehar Norges Skiforbund alle rettigheter tilknyttet markedsmessige forhold. Løperne plikter likevel å eksponere «sitt landslag» sine samarbeidspartnere på



klubbdrakten, inkludert hodeplagg.

I NM og nasjonale renn har løpere på alle seniorlag anledning til å eksponere en individuell samarbeidspartner med 50 cm² på konkurransedrakt og 50 cm² på overtrekks-dressen. Slik eksponering kommer i tillegg til lagets samarbeidspartnere. Dvs. at hovedsponsor-merket på konkurransedress halveres fra 100 til 50cm². Detaljer omkring dette står i de forskjellige klesinstruksene. Slik eksponering er kun tillatt dersom det foreligger en signert avtale mellom NSF på vegne av utøver, og den aktuelle samarbeidspart. Disse rettighetene kan ikke overføres til krets eller klubb.

Rekruttlandslag, Juniorlandslagsløpere og Team Veidekke-løpere sesongen 2018-2019

Forbundets trenings- og konkurransebekledning (landslagsdrakten), med forbundets sponsormarkering (Equinor/Veidekke), skal benyttes på alle NSF's treningsamlinger, og i alle konkurranser hvor utøveren representerer NSF. Dette omfatter internasjonale konkurranser, og dessuten Equinor Norgescup-renn, samt NM junior og NM senior individuelt. På landslagsdrakten er det «frigitt» 50 cm² til annen sponsor enn landslaget (avtale må godkjennes av NSF).

Utøver gis anledning til å benytte klubbdress i **NM stafett** og **NM Teamsprint**. NSF-lagets sponsorer skal eksponeres, inkludert hodeplagg med hovedsponsor i front. I andre individuelle renn i NM skal BD offisiell landslagsbekledning benyttes.

Ytterligere informasjon om løper-avtaler og klesinstruks rettes til NSF sin markedsavdeling. Klubber som har landslagsløpere kan også kontakte sine løpere for ytterligere detaljer i klesinstruks og løper-avtale.

Helse-attest 2018/2019

Samtlige løpere som har som mål å bli tatt ut til å representere Norge Nordisk juniorlandskamp, Junior VM, U23 VM eller WC må ha godkjent helse-attest.

Fristen for å få godkjent attest er tre uker før en representasjon, gjerne før 1. november. Hver utøver har selv ansvar for å ordne helse-attesten.

Mer informasjon om helse-attesten vil bli distribuert på NSF's hjemmesider, sendt til klubber, krets og skigymnas og gjennomgått på høstmøtet.

Her er link til Helse-attest skjemaet:

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/nyhetsarkiv/2018/10/helseattest/>

SpareBank 1



DÆHLIE