



Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER



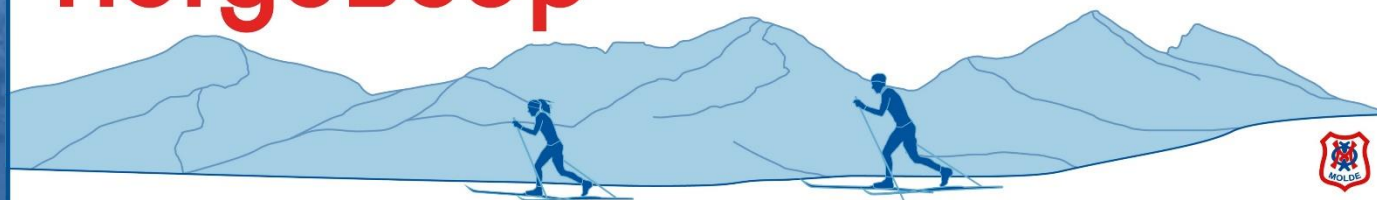
EQUINOR NORGESCUP JUNIOR 2025

10-12.januar

LAGLEDERMØTE 10.01.2025

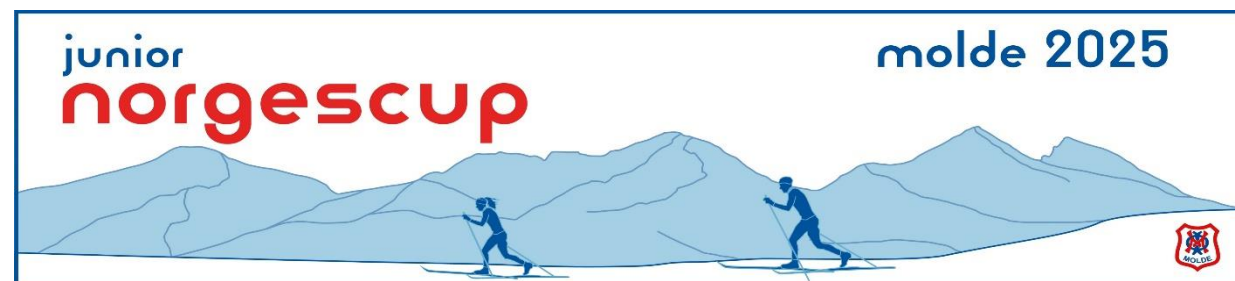
junior
norgescup

molde 2025



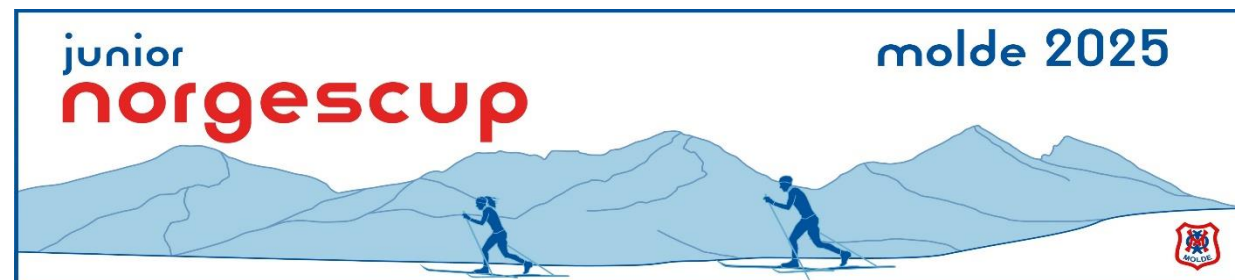
AGENDA

- Åpning av lagledermøte
- Opprop av kretser
- Oppsummering første dag
- Værmelding
- Konkurransinformasjon
- Skitesting og trening
- Fluortesting
- Generell info fra arrangør
- Generell info fra TD
- Generell info fra Norges Skiforbund



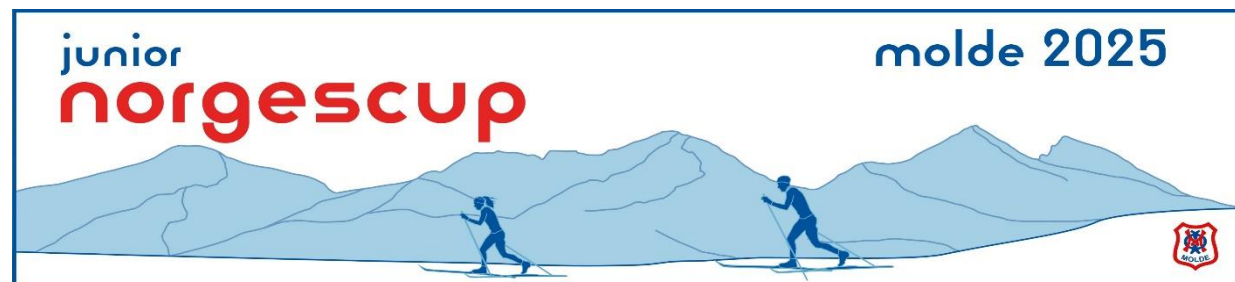
OPPROP

- Agder og Rogaland
- Akershus
- Buskerud
- Finnmark
- Hedmark
- Hordaland
- Møre og Romsdal
- Nordland
- Nord-Trøndelag
- Oppland
- Oslo
- Sogn og Fjordane
- Sør-Trøndelag
- Troms
- Vestfold og Telemark
- Østfold



OPPSUMMERING FØRSTE DAG

- Alt har fungert fint – arrangør er veldig fornøyd med dagens gjennomføring
- Vi vil åpne opp for flere plasser for coaching og publikum
- Viktig at alle holder seg på riktig side av mønepanner





Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

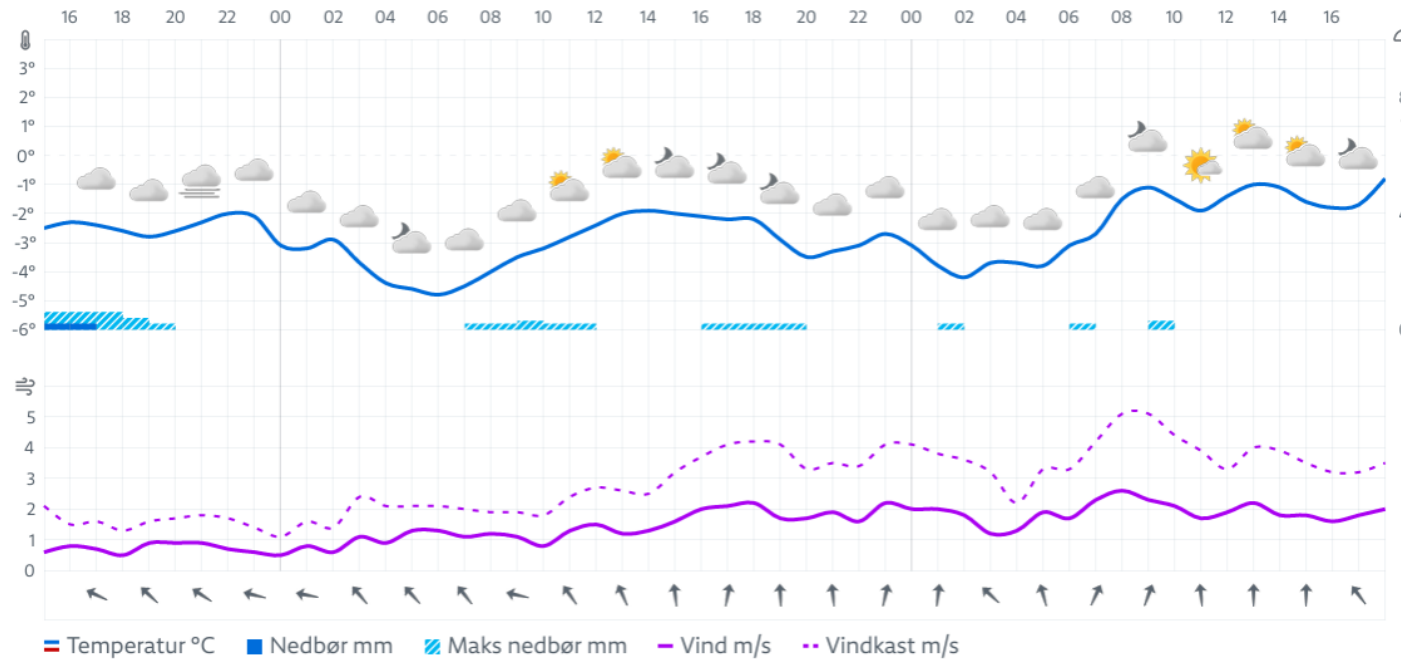
VÆRMELDING/VÆRSTASJON

Meteogram 10. jan. kl. 15:00 – 12. jan. kl. 18:00

Fr. 10. jan.

Lø. 11. jan.

Sø. 12. jan.

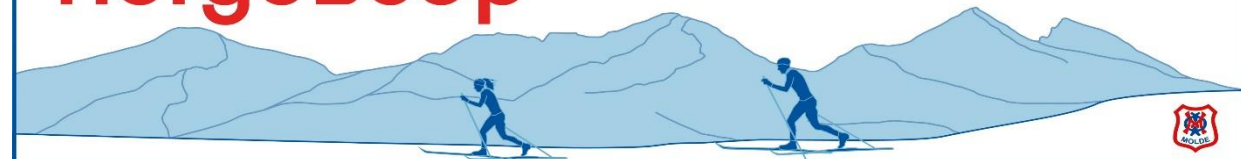


[Link yr.no](http://Link_yr.no)

[Link Værstasjon Skaret](#)

junior
norgescup

molde 2025



PROGRAM/DISTANSER

Torsdag 09.01:

Offisiell trening:

12.00-14.00 – Distanse K/F

Åpne løyper utenom konkurranseprogram:

Torsdag 14.00 - 20.00

Fredag 16.30 - 20.00

Lørdag 16.00 - 19.00 (Hodelykt)

Fredag 10.01: Ind. start (F)

Første start kl. 0930

M 17 & 18 år: 7,5km (2 x 3,75 km)

M 19/20 år: 10km (2 x 5 km)

K 17 & 18 år: 5km

K 19-20 år: 10km (2 x 5 km)

Offisiell trening:

16.30-18.00 – Sprint

Lørdag 11.01: Sprint (K)

Første start kl. 0900

M 19/20: Sprint lang

M 18: Sprint lang

M 17: Sprint lang

K19/20: Sprint kort

K18: Sprint kort

K17: Sprint kort

Søndag 12.01: Ind.start (K)

Første start kl. 0930

M 17&18: 10km

M 19/20: 15km (2*7,5km)

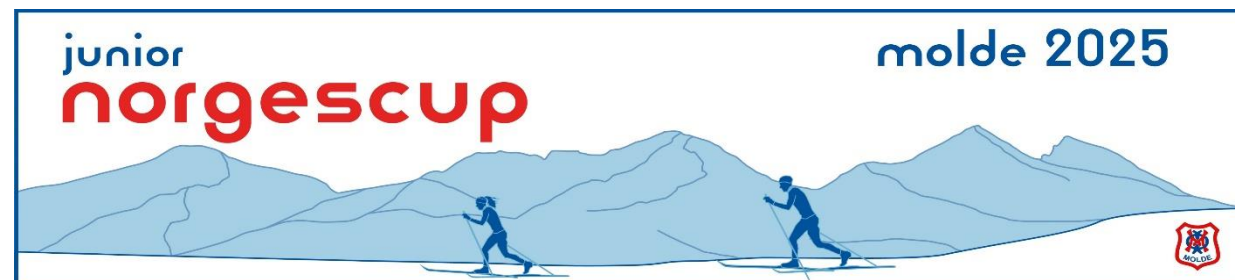
K17 & 18: 7,5km

K19/20: 15km (2*7,5km)

Lagledermøte Scandic Seilet kl. 18.00 .

Lagledermøte Scandic Seilet kl. 18.00 .

Lagledermøte Scandic Seilet kl. 18.00 .



STARTLISTER OG SEEDING

- Startlister publiseres på [hjemmesiden](#) og i WhatsApp-gruppe senest klokken 19.00 dagen før konkurransen

Sprint Klassisk – Lørdag:

- M/K 18 & 19/20: Oppsett 100% etter FIS-punkter. I prologen starter den med lavest FIS-punkter først i hver klasse.
- M/K 17: Startliste trekkes
- 10 sek. startintervall i prolog

Klassisk Individuel start – Søndag

- M/K 18 & 19/20: Seedes etter FIS-punkter i grupper på maks 45 løpere. Den beste gruppa trekkes sist i klassen.
- M/K 17: Startliste trekkes.
- 15 sek. startintervall Klassisk individuell start

Strykninger meldes innen kl 16.00 dagen før konkurransen på rennkontoret eller på e-post til ncmolde@gmail.com





Norges
Skiforbund

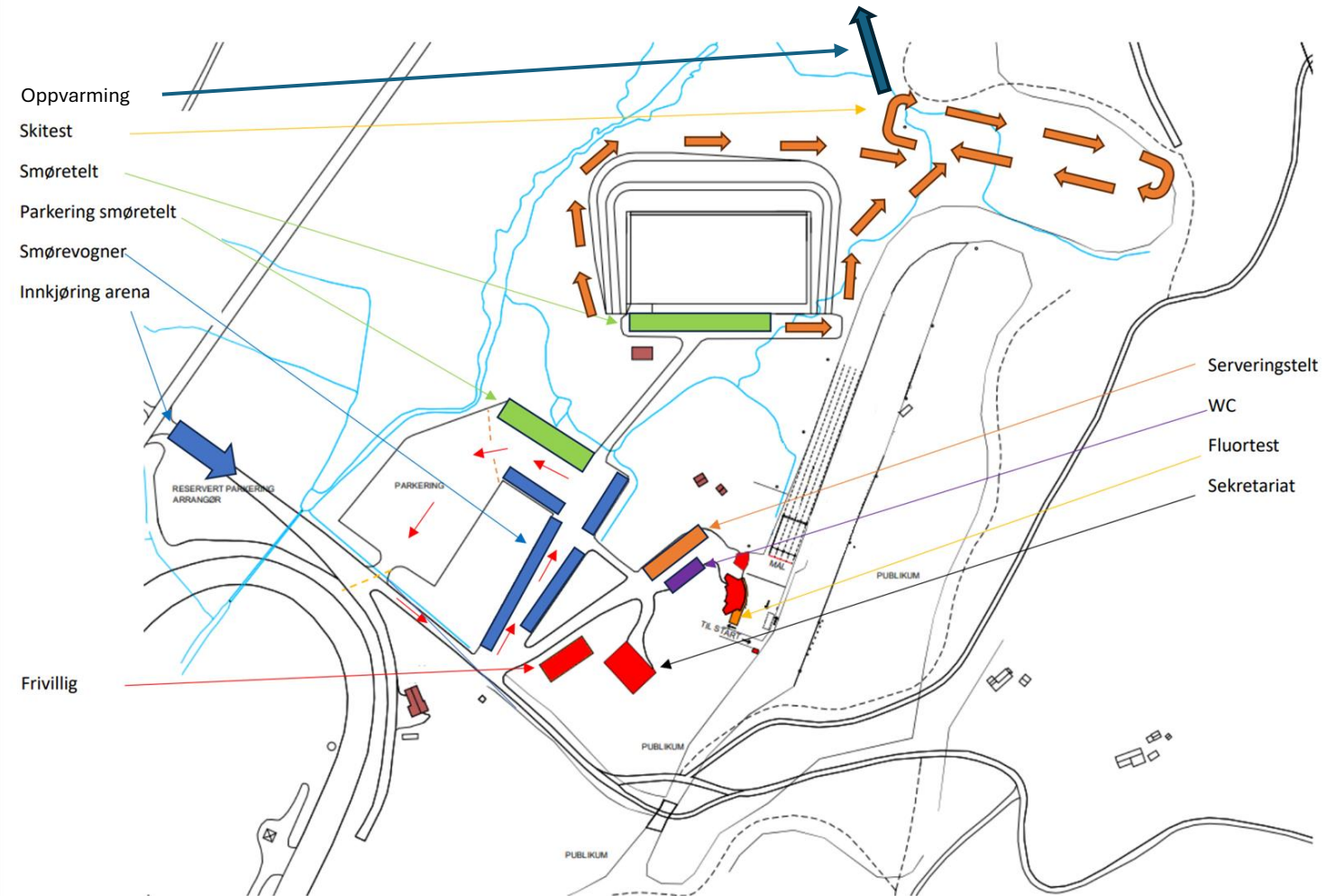
Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

SKITESTING, OPPVARMING OG TRENING

- Konkurranseløypene kan benyttes i åpningstidene
- **KUN I FARTSRETNING**
- Skitestområde ligger ved serviceområdet. Se skilting
- Skitestområdet prepareres på samme måte og samme tidspunkt som konkurranseløypene.
- Oppvarming og skitest kan gjøres i øvrig løypenett som ikke er stengt for konkurranse.





Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

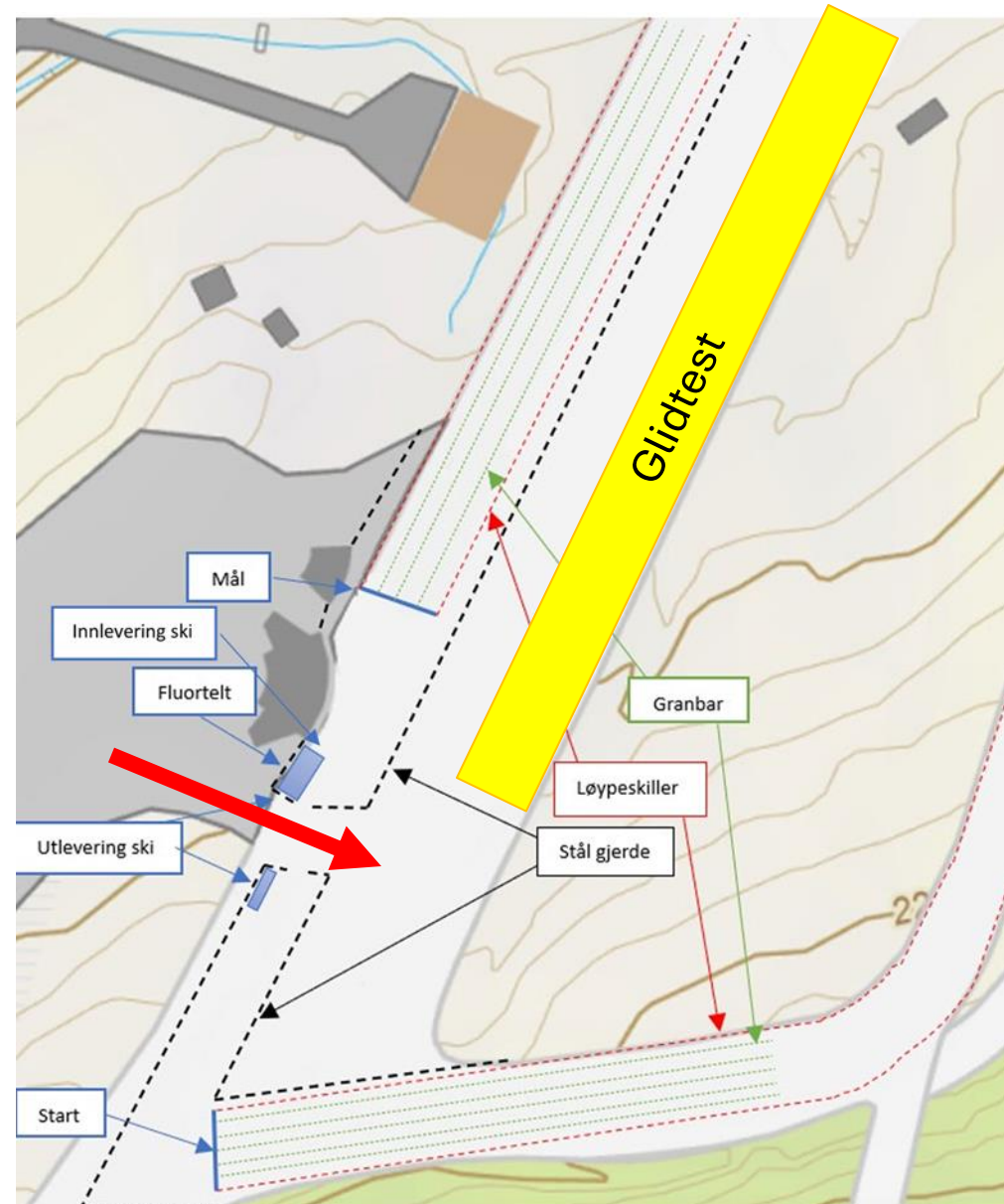
equinor



VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELT

SKITESTING - UTVIDET

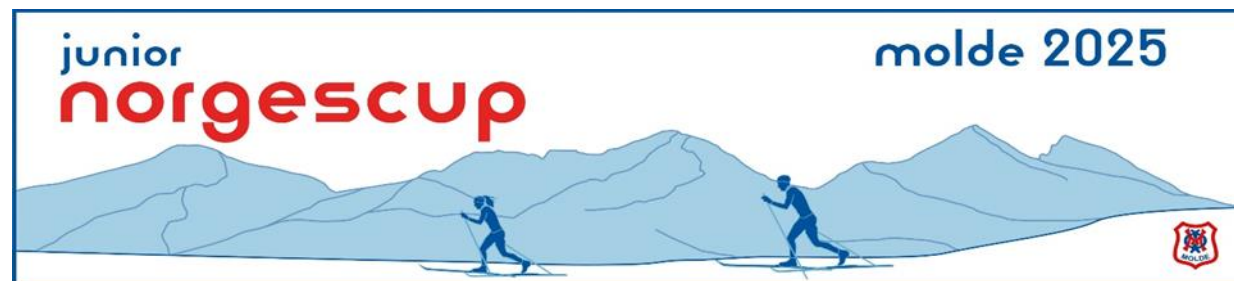
- Det blir satt 4 spor på nordsiden av oppløpet
- Teste av feste kan gjøres i testområdet
- Det vil ikke være tillatt å utføre glidtester i sprint løypa
- NB: INNGANG VED START IKKE FRA SMØRELTET



PROGRAM LØRDAG 11. JANUAR

- 06:30 Smøreområdet åpent
- 07:30 Rennkontor åpent
- 07:30 Konkurranseløyper åpne for trening (startspor og oppløp stengt)
- **08:55 Konkurranseløyper STENGT for trening**
- 09:00 Første start prolog menn
- 10:30 Første kvartfinale menn
- 12:15 Løype stengt for sporsetting til prolog og heat kvinner
- 12:30 Konkurranseløyper åpne for trening (startspor og oppløp stengt)
- **12:55 Konkurranseløyper STENGT for trening**
- 13:00 Første start prolog kvinner
- 14:20 Første kvartfinale kvinner

Klasse	Finale	Premieutdeling
M19/20	11.54	13.00
M18	12.02	Påfølgende
M17	12.10	Påfølgende
K19/20	15.44	16.15
K18	15.52	Påfølgende
K17	16.00	Påfølgende



TIDSSKJEMA SPRINT

- Kun tidtaking i prolog - ingen Lucky Looser

- 10 løpere i heatene

Semifinale 1

- 4 beste Kvart 1
- 4 beste Kvart 2
- Nr. 2 og 4 i Kvart 3

Semifinale 2

- 4 beste i Kvart 4
- 4 beste i Kvart 5
- Nr. 1 og 3 i Kvart 3

Finale

- 5 beste i hver Semifinale

LØRDAG							
Menn Prolog M19/20	09:00:10	00:10	181	09:30:10	03:00	09:33:10	00:02:00
Menn Prolog M18	09:32:10	00:10	119	09:51:50	03:00	09:54:50	00:02:00
Menn Prolog M17	09:53:50	00:10	135	10:16:10	03:00	10:19:10	
Gult felt = Legg inn tider og verdier							
Blått felt = Oppdaterer seg selv							
K1 - M19/20	10:30:00	04:00					
K1 - M19/21	10:34:00	04:00					
K3 - M19/20	10:38:00	04:00					
K4 - M19/23	10:42:00	04:00					
K5 - M19/24	10:46:00	04:00					
K1 - M18	10:50:00	04:00					
K2- M18	10:54:00	04:00					
K3 - M18	10:58:00	04:00					
K4 - M18	11:02:00	04:00					
K5 - M18	11:06:00	04:00					
K1 - M17	11:10:00	04:00					
K2- M17	11:14:00	04:00					
K3 - M17	11:18:00	04:00					
K4 - M17	11:22:00	04:00					
K5 - M17	11:26:00	04:00					
Semifinale 1 - M19/20	11:30:00	44:00					
Semifinale 2 - M 19/20	11:34:00	04:00					
Semifinale 1 - M18	11:38:00	32:00					
Semifinale 1 - M18	11:42:00	04:00					
Semifinale 1 - M17	11:46:00	20:00					
Semifinale 1 - M17	11:50:00	04:00					
Finale - M19/20	11:54:00	20:00					
Finale - M18	12:02:00	20:00					
Finale - M17	12:10:00	20:00					

Kvartfinaler med 10 løpere i 5 kvartfinaleheat, maks 50 løpere					
Tildelt heat	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
Fordeling 1-20	1	4	5	2	3
	10	7	6	9	8
	11	14	15	12	13
	20	17	16	19	18
	21	24	25	22	23
Fordeling 21-25					
Fordeling 26-30	30	27	26	29	28
Fordeling 31-35	31	34	35	32	33
Fordeling 36-40	40	37	36	39	38
Fordeling 41-45	41	44	45	42	43
Fordeling 46-50	50	47	46	49	48

Start	Interval min:sec	Antall delt.:	Siste start	Konk. tid:	Siste i mål	Min mellom klasser
LØRDAG						
Kvinner Prolog K19/20	13:00:10	00:10	110	13:18:20	03:00	13:21:20 00:02:00
Kvinner Prolog K18	13:20:20	00:10	84	13:34:10	03:00	13:37:10 00:02:00
Kvinner Prolog K17	13:36:10	00:10	96	13:52:00	03:00	13:55:00
Gult felt = Legg inn tider og verdier						
Blått felt = Oppdaterer seg selv						
K1 - K19/20	14:20:00	04:00				
K1 - K19/21	14:24:00	04:00				
K3 - K19/20	14:28:00	04:00				
K4 - K19/23	14:32:00	04:00				
K5 - K19/24	14:36:00	04:00				
K1 - K18	14:40:00	04:00				
K2- K18	14:44:00	04:00				
K3 - K18	14:48:00	04:00				
K4 - K18	14:52:00	04:00				
K5 - K18	14:56:00	04:00				
K1 - K17	15:00:00	04:00				
K2- K17	15:04:00	04:00				
K3 - K17	15:08:00	04:00				
K4 - K17	15:12:00	04:00				
K5 - K17	15:16:00	04:00				
Semifinale 1 - K19/20	15:20:00	44:00				
Semifinale 2 - K19/20	15:24:00	04:00				
Semifinale 1 - K18	15:28:00	32:00				
Semifinale 1 - K18	15:32:00	04:00				
Semifinale 1 - K17	15:36:00	20:00				
Semifinale 1 - K17	15:40:00	04:00				
Finale - K19/20	15:44:00	20:00				
Finale - K18	15:52:00	20:00				
Finale - K17	16:00:00	20:00				

Semifinaler (20)		Finale (10 + 10)	
S1	S2	B Finale (Valgfritt)	A Finale
Q1 #1	Q3 #1	S1 #6	S1 #1
Q2 #1	Q4 #1	S2 #6	S2 #1
Q1 #2	Q5 #1	S1 #7	S1 #2
Q2 #2	Q4 #2	S2 #7	S2 #2
Q3 #2	Q5 #2	S1 #8	S1 #3
Q1 #3	Q3 #3	S2 #8	S2 #3
Q2 #3	Q4 #3	S1 #9	S1 #4
Q1 #4	Q5 #3	S2 #9	S2 #4
Q2 #4	Q4 #4	S1 #10	S1 #5
Q3 #4	Q5 #4	S1 #10	S2 #5

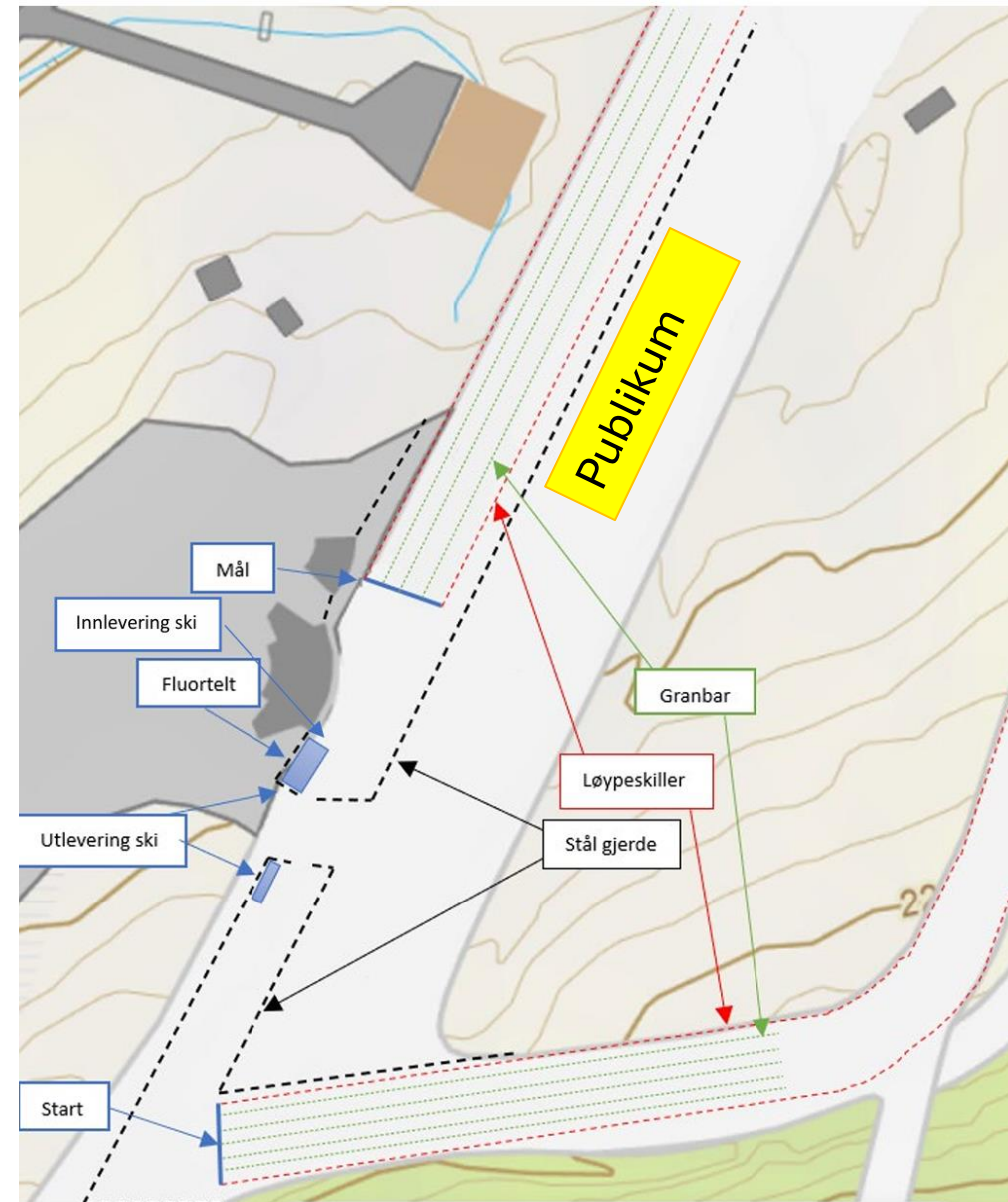
- 10 i hvert heat
- Første 5 i fremste startrekke
- Siste 5 løpere bak
- 5 spor ut fra start

STADION SPRINT

- Startnummer hentes i sekretariatet 60 min før start
- Leggnummer hentes samme sted før kvartfinaler.
- Kun utøvere i pre-start og mål område
- Felles innmarsj 3 min før heat starter
- Ski-innlevering for fluortesting
- Ski-utlevering etter fluortesting

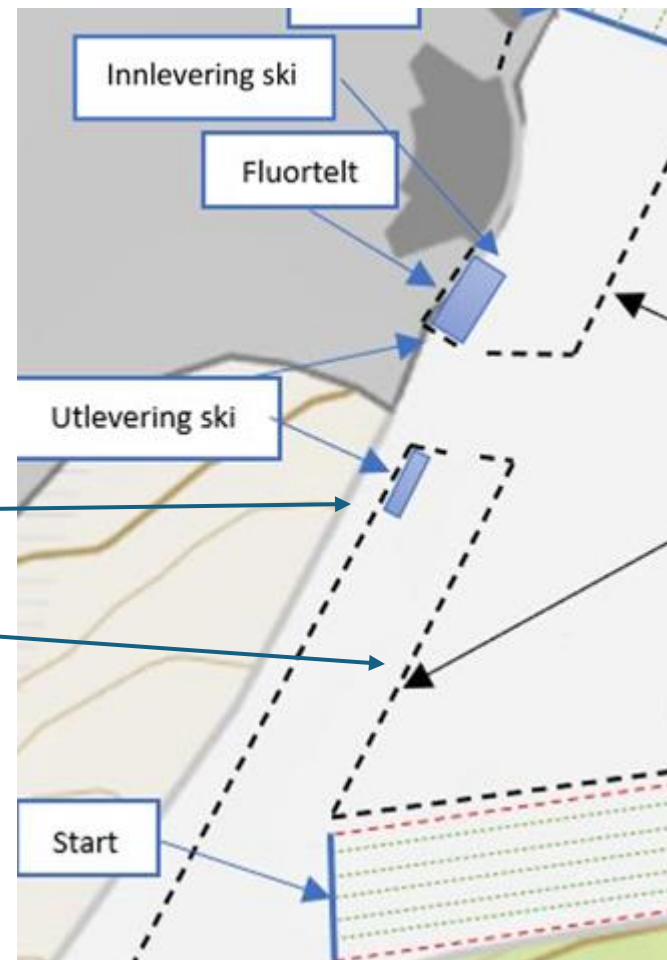


Sekretariat



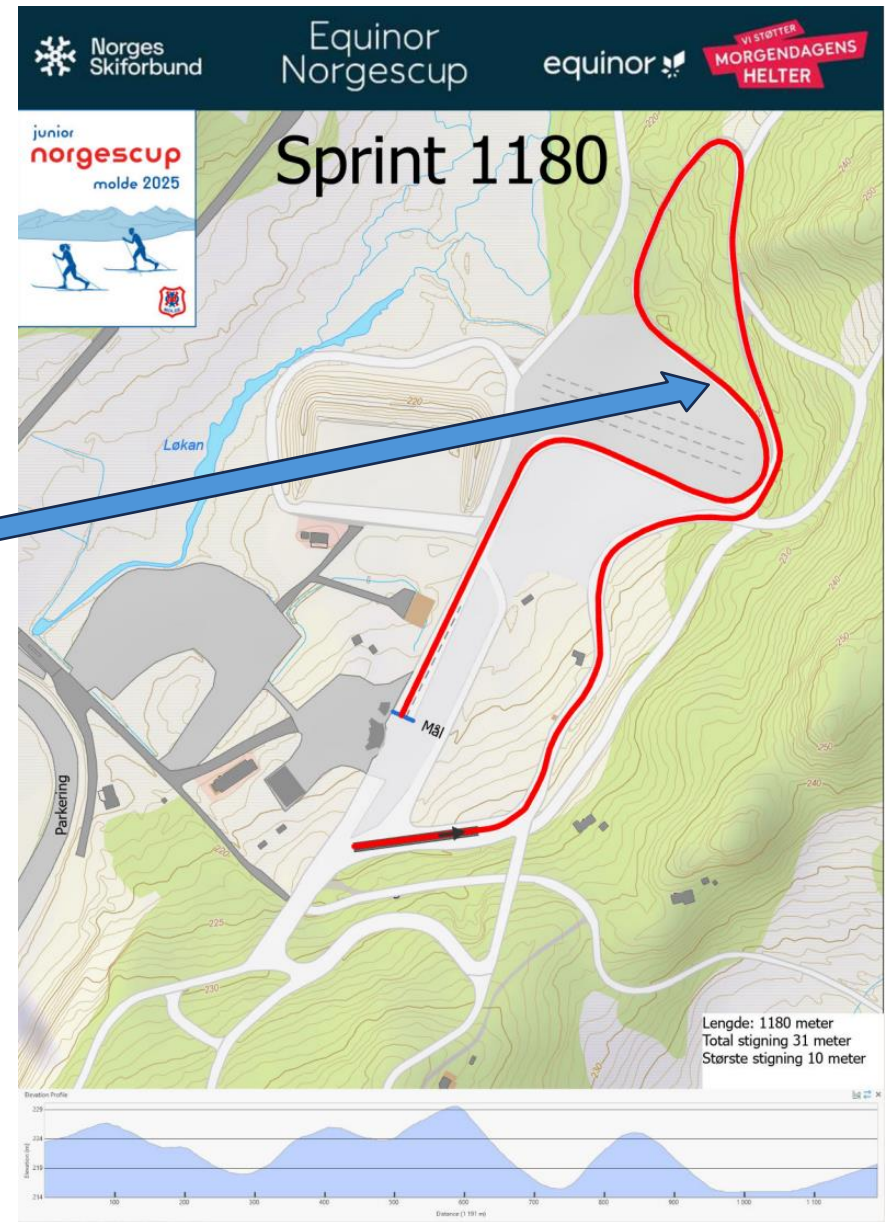
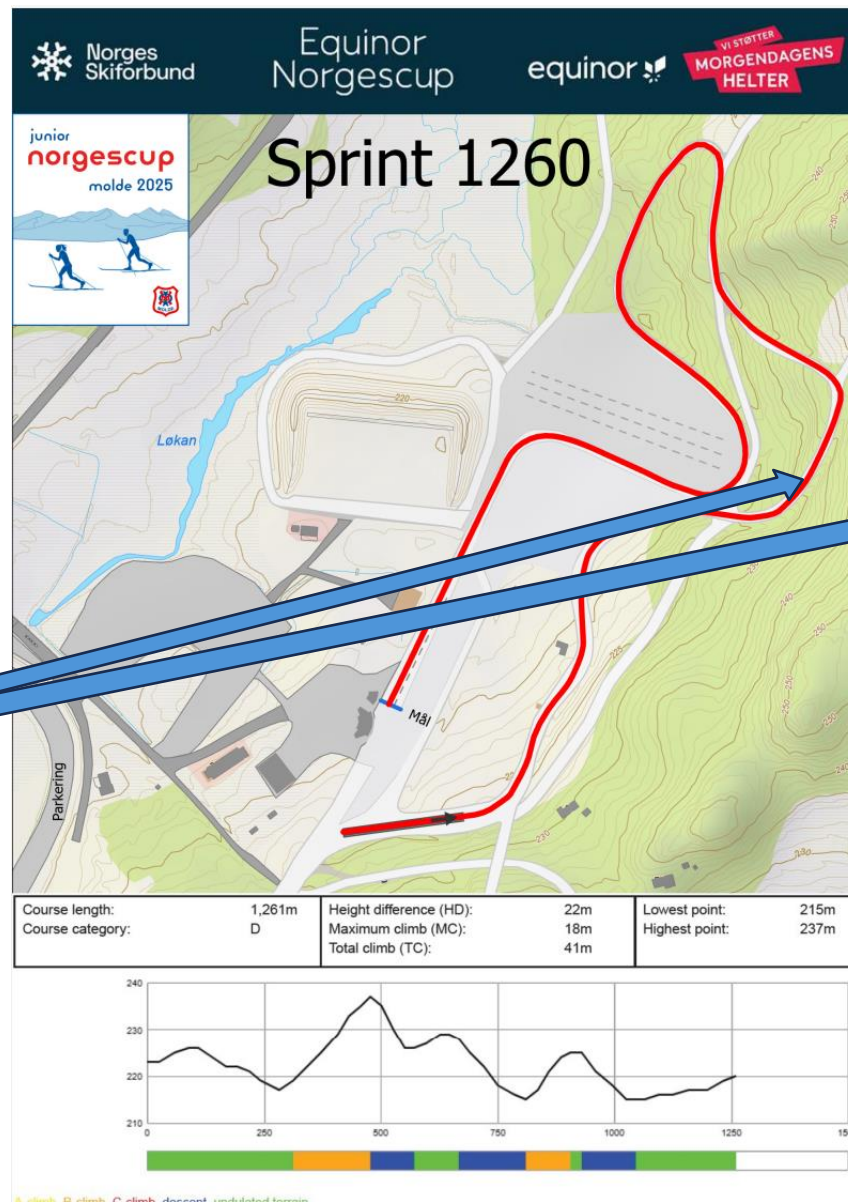
STADION SPRINT

- Startnummer hentes i sekretariatet 60 min før start
- Leggnummer hentes samme sted før kvartfinaler.
- Kun utøvere og smørere i pre-start område
- Kun utøvere i mål området
- Felles innmarsj 3 min før heat starter
- Ski-innlevering for fluortesting
- Ski-utlevering etter fluortesting
- Ski –utlevering finaleheat
- Justering av feste



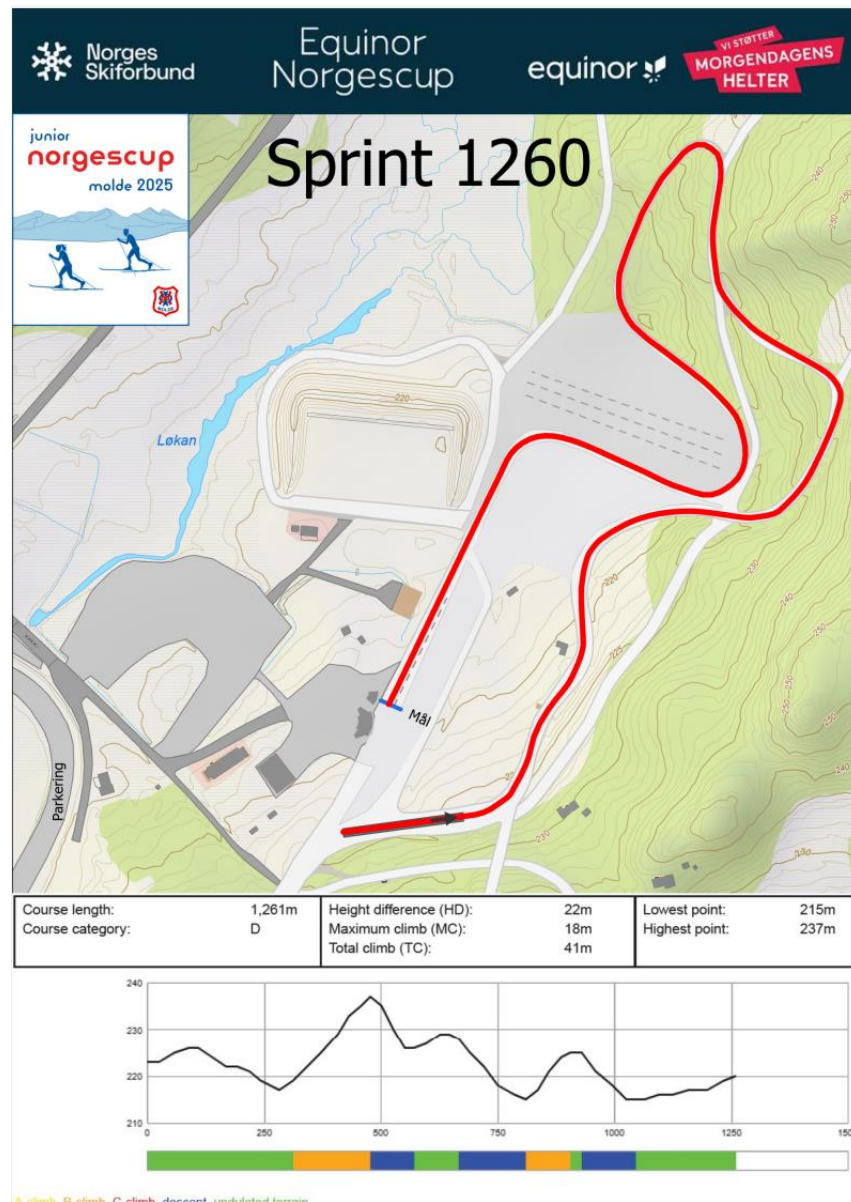
LØYPER SPRINT

- Menn: 1260 m
- Kvinner: 1180 m
- No-coaching zone på stadion
- Løyper og skitestområdet prepareres fra kl. 23:00 torsdag
- Løyper stengt fra 20:00
- Teknikksone
- INGEN KRYSSER LØYPA TIL FOTS. ALLE PUBLIKUMMERE OG STØTTEAPPARAT SKAL VÆRE UTENFOR V-BOARDS



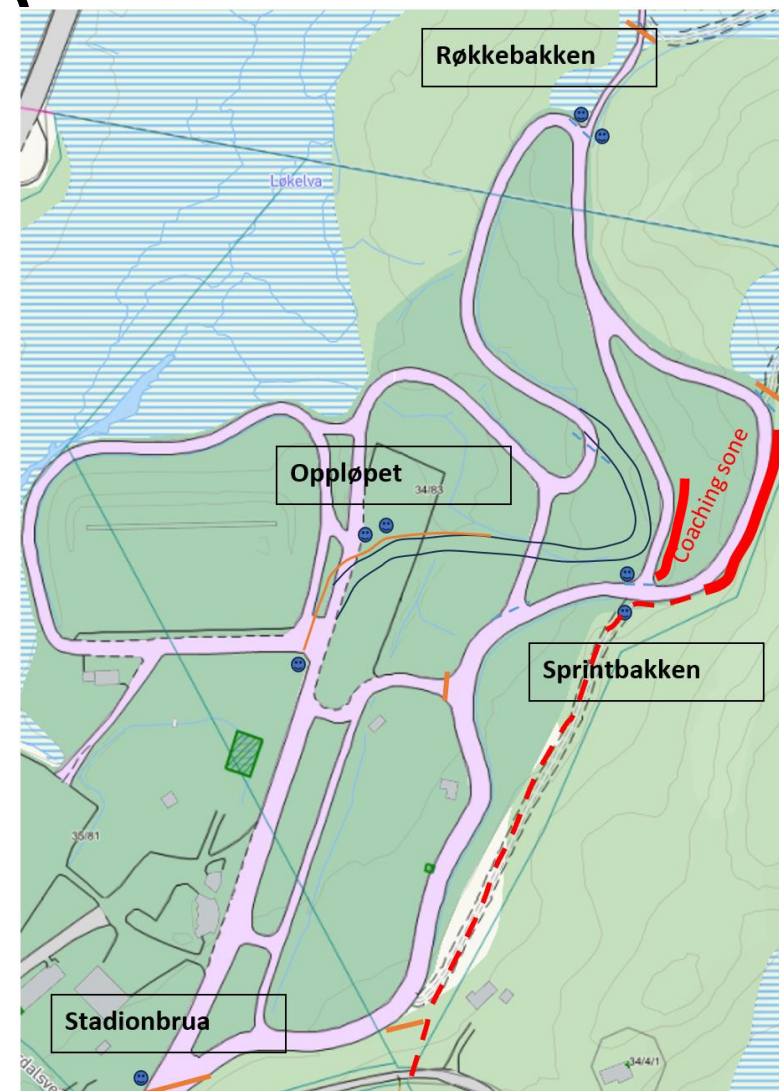
LØYPER SPRINT

- 5 startspor + prolog
- 4 spor ellers.- ingen spor i svinger og nedoverbakke
- 5 spor målgang
- Store deler av løypa markeres med mønepanner
- Tjuvstart blir håndtert iht regelverket
- Ved fall/uhell – la heatet bak få passere



TILKOMST COACHING SONER

- Vi ønsker ikke at publikum, trenere og øvrig støtteapparat går på ski i løypene under konkurranse.
- Benytt oppkjørte merkede Scooter spor for tilgang til Coaching soner



MELLOMTIDER PROLOG

Kamerabakken





Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

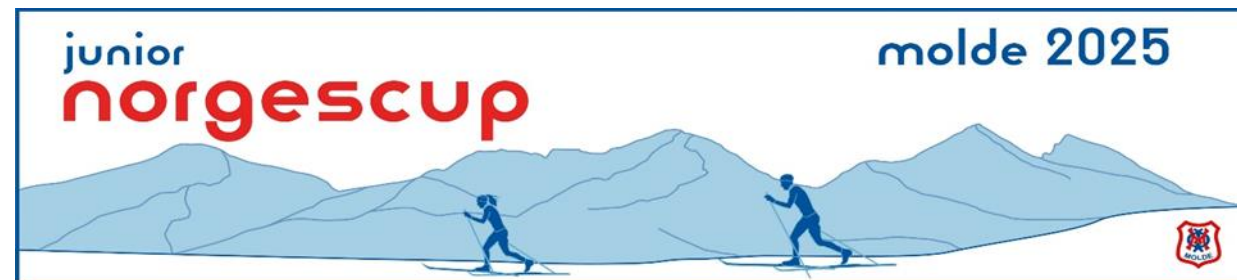
equinor



VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTEN

FLUORTESTING

- Utøver er ansvarlig for å merke ski med startnummer før start.
- Tape må settes på varm ski
- Forhåndstrekt hvem som blir tatt til test
- Etter målgang skal skiene leveres til fluortest ved målgang.
- Etter fluortesten er ferdig kan skiene plukkes opp ved målgang.



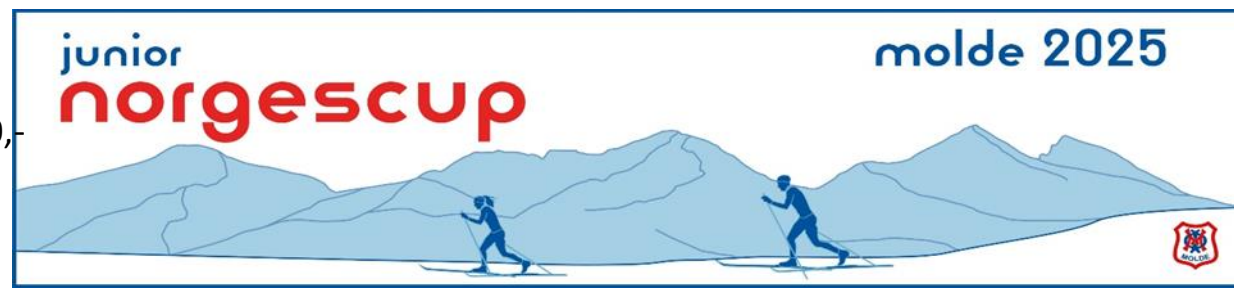
STARTNUMMER OG BRIKKER

Startnummer

- Startnummer kan hentes ved SEKRETARIATET fra 60 minutter før start.

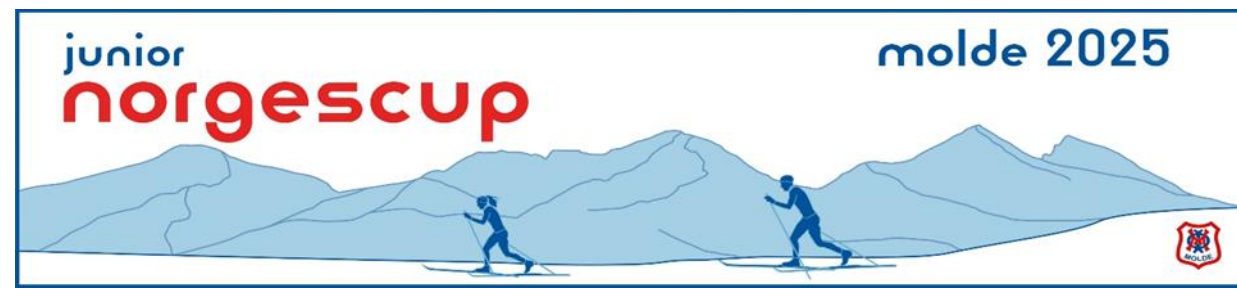
Brikker

- Det benyttes 1 tidtagerbrikke.
 - Brikkesjekk kan gjøres før inngang til pre-start eller på rennkontor.
 - Leiebrikke utleveres på rennkontor.
 - Lørdag: Tidtagerbrikke SKAL benyttes i finaleheatene (selv om det ikke er tidtaking i heatene).
 - Lørdag benyttes samme startnummer og brikker i prolog og finaler. Leggnummer hentes ut ved sekretariatet før kvartfinaler. Leggnummer festes på utsiden av høyre lår. Leggnummeret er resultatet fra prologen
-
- Startnummer og leiebrikke leveres tilbake etter målgang hver dag.
 - Løpere som bryter MÅ gi beskjed til rennkontoret.
 - Ødelagte eller ikke leverte startnummer faktureres løpers klubb – kr 800,-



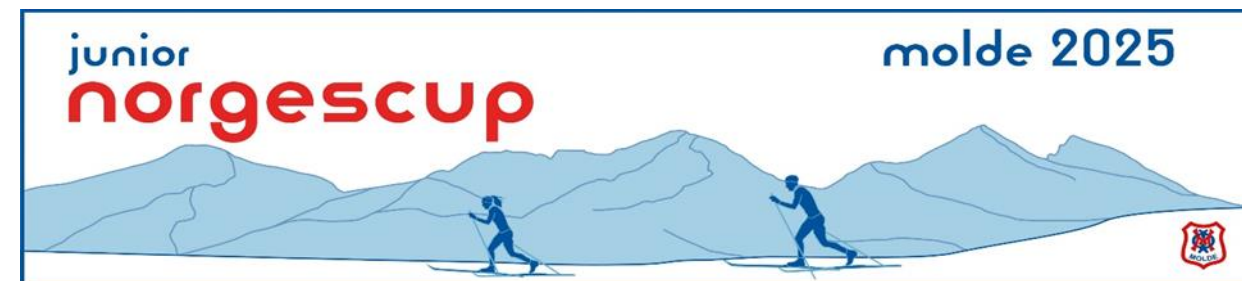
PREMIERING

- Topp 6 i hver klasse hver dag premieres.
- Deltakerpremier
- Premieutdeling: Ikke ski og utstyr med på premieseremoni. (ICR 207.1.1)



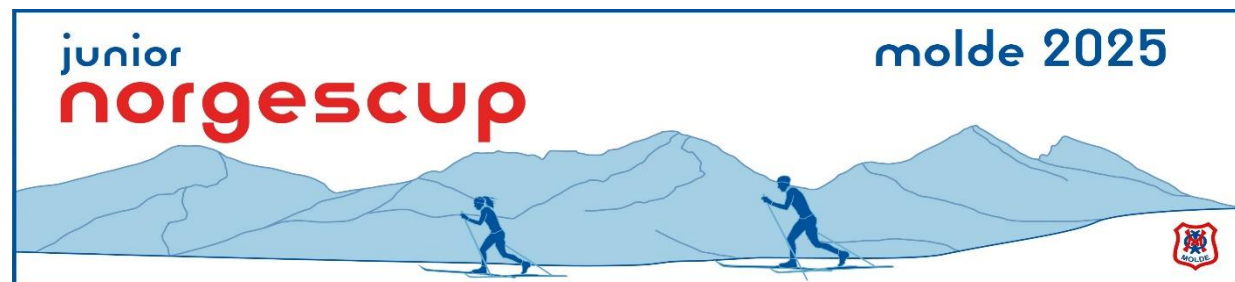
DOPINGKONTROLL

- Dopingkontroll kan bli gjennomført iht. NIFs og Antidoping Norge sine regler.



BUSSTRANSPORT

- Første buss fra Scandic Seilet 06:30
 - Deretter hvert 30 min
- Fra Kviltorp Camping (E39) ca. 07:15
- Siste Buss fra Skaret 18:30
- Buss er merket med Logo





Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor 

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

MEDISINSK

- Medisinsk personell vil være tilstede under hele arrangementet.
- Ansvarlig Norsk Folkehjelp avd. Nettet
- Medisinsk gruppe vil bestå av 6 personer.
- 2 Snøscootere og slede står stand-by på stadion og ute i løypa til enhver tid under renn.
- Ta kontakt med nærmeste løypevakt hvis noen observerer noe

INFO FRA TD

Kom i god tid til start.

343.6 - Follow marked course.

343.9 - Competitors shall not obstruct other competitors.

343.8 - In classical technique competitions, the competitors must use classical technique only.

343.10.2 - Process of passing during other competitions.

343.12.7 - During classic individual sprint competitions, adjustments of the kick zone may be made between the rounds by the competitor or authorized personnel within the designed Control Area. Any adjustment of the glide zones is not allowed.

361.4 – Form of protests – In writing at race office – 100 CHF

325.6.2 – Due to the timeline pressure of running successive heats it is not possible to allow protests during quarterfinals and semi-finals. Protests will only be accepted after the finals.



Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor



VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

INFO FRA NSF

- Publisering av resultater

- Uoffisielle resultater publiseres i Whatsapp
- Fra publiseringstidspunkt +15min protestfrist

- Protester

- Levers på rennkontor (100CHF per protest)
- Gi beskjed til Jury – At protest kommer

- Offisielle resultater

- Publiseres på hjemmesiden
- Ingen nye offisielle lister legges i Whatsapp. Unntak er endring i resultat pga. Protest

- Junior VM uttak



Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor 

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

SPØRSMÅL