



Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER



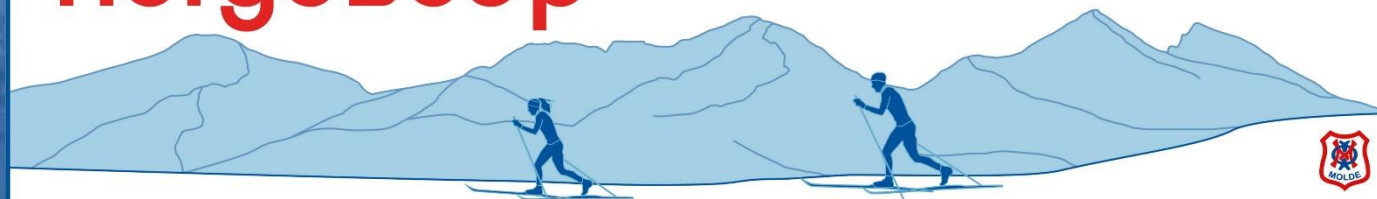
EQUINOR NORGESCUP JUNIOR 2025

10-12.januar

LAGLEDERMØTE 11.01.2025

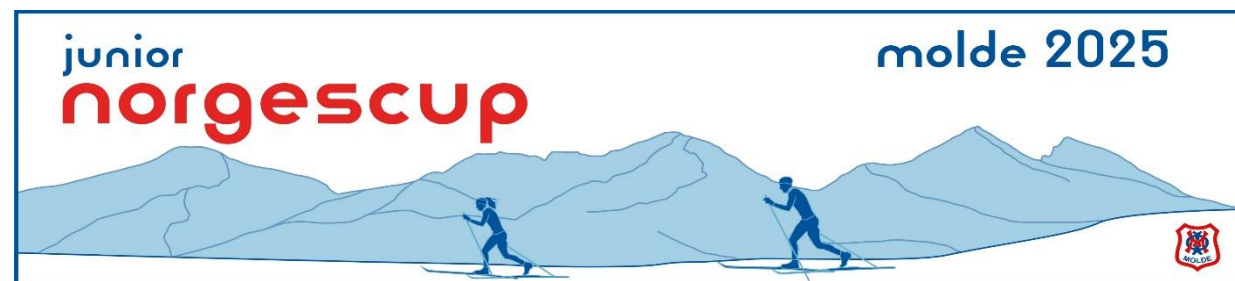
junior
norgescup

molde 2025



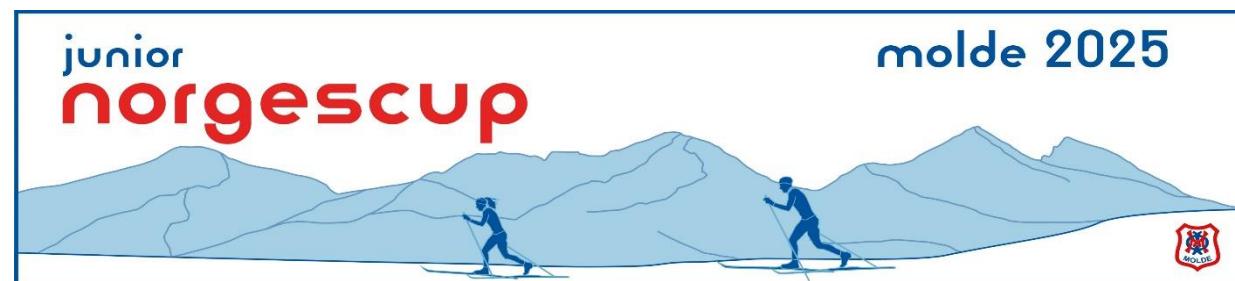
AGENDA

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



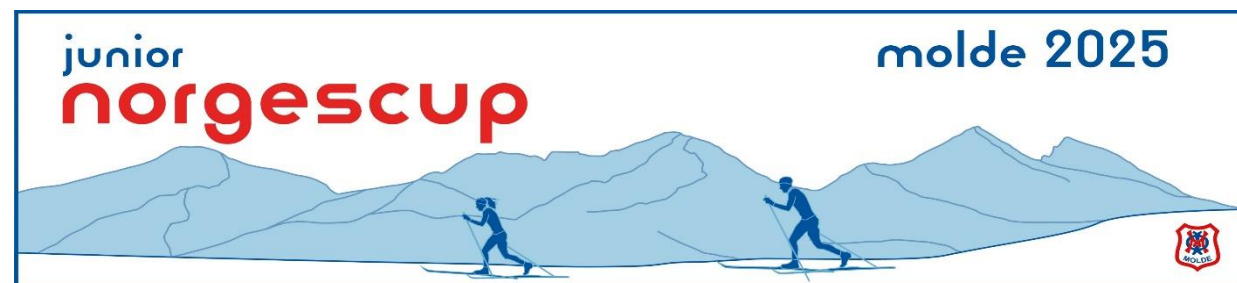
OPPROP

- 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 ANDRE DAG

- Stort sett gode tilbakemeldinger – arrangør veldig fornøyd med gjennomføringen av dagens Sprint.
- Viktig at alle holder seg på riktig side av mønepanner





Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

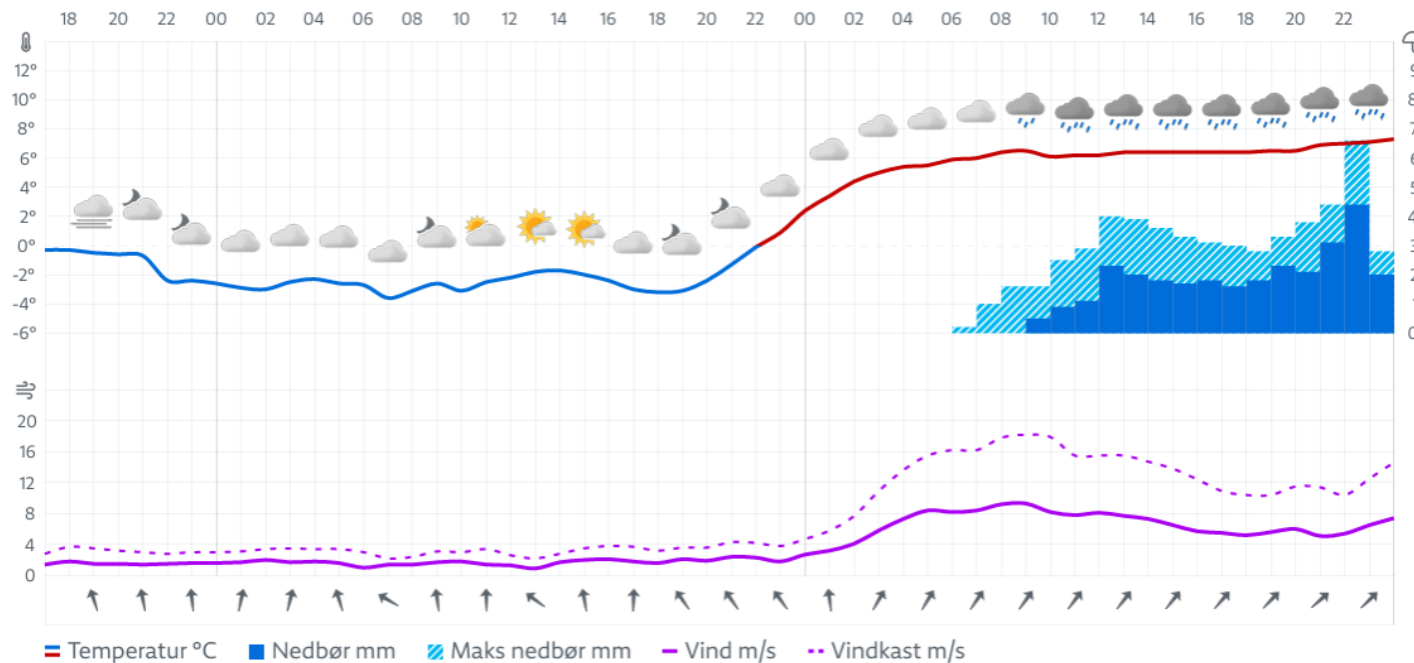
VÆRMELDING/VÆRSTASJON

Meteogram 11. jan. kl. 17:00 – 14. jan. kl. 00:00

Lø. 11. jan.

Sø. 12. jan.

Ma. 13. jan.

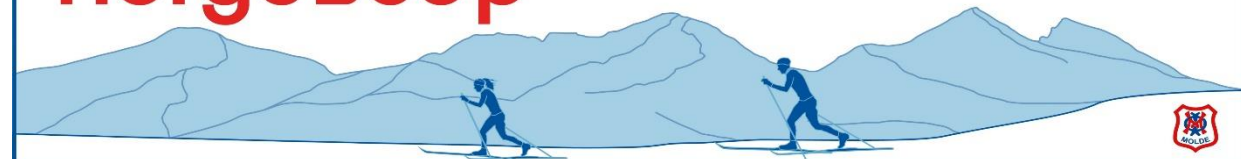


Link_yr.no

[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)

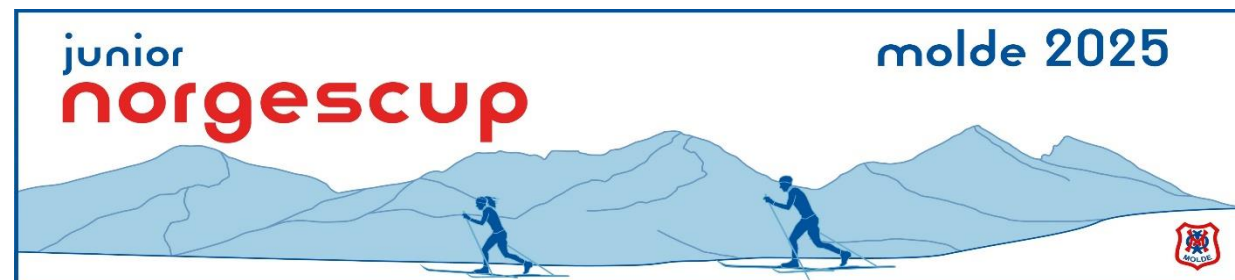
K17 & 18: 7,5km

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

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

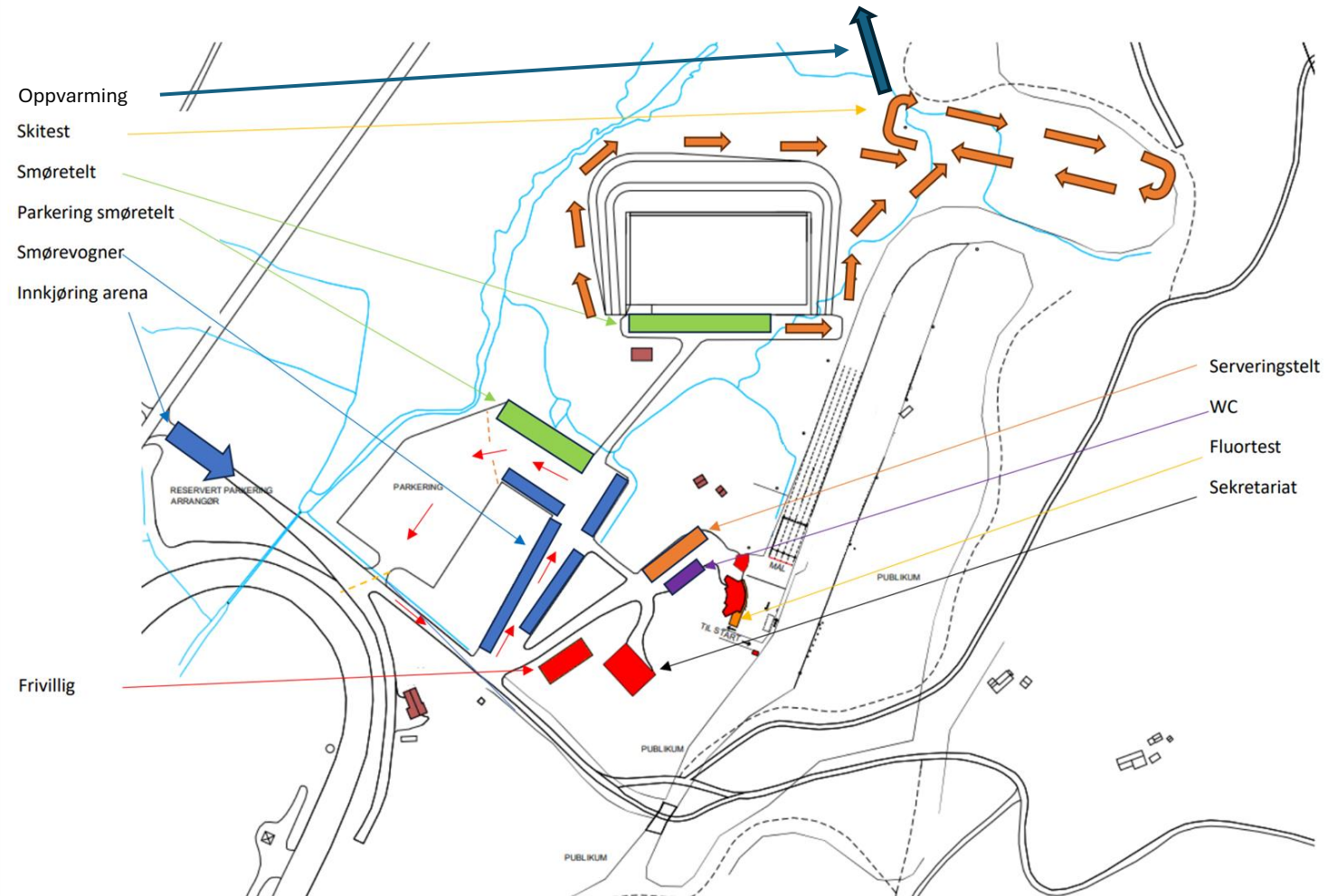
Equinor
Norgescup

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.

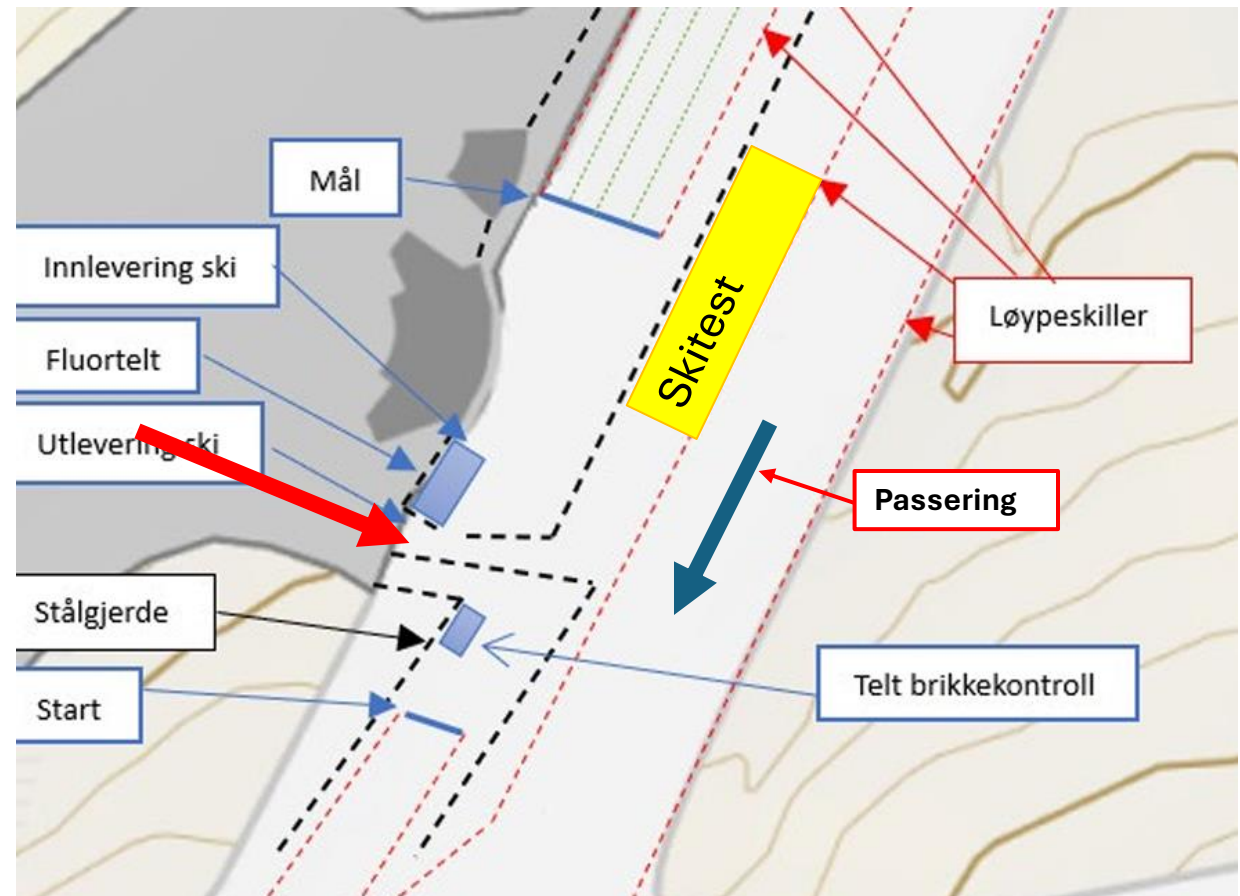


STADION INDIVIDUELL START (K)

- Startnummer hentes ved Sekretariatet til start fra 60 minutter før start
- 3 stk. Varmetelt til løpere ved inngang til Start.
- Kun utøvere i pre-start og mål område
- 3 korridorer til mål
- Ski-innlevering for fluortesting
- Ski-utlevering etter fluortest



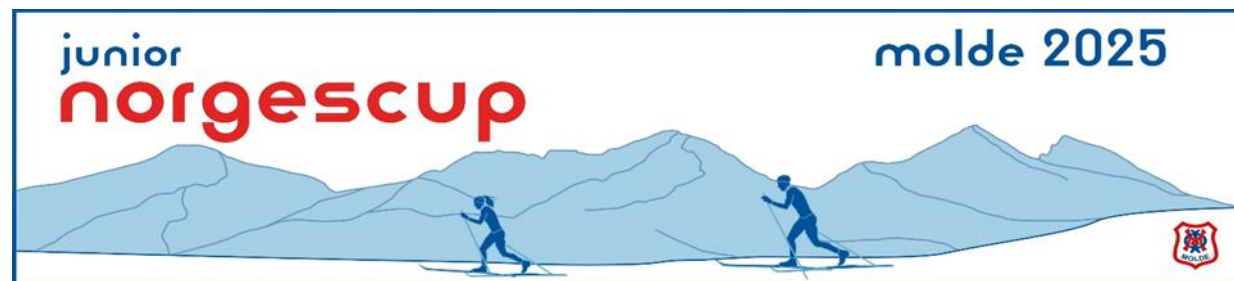
Sekretariat



PROGRAM SØNDAG 12. JANUAR

- 06:30 Smøreområdet åpent
- 07:30 Rennkontor åpent
- 07:30 Konkurranseløyper åpne for trening
- **09:15 Konkurranseløyper STENGT for trening**
- 09:30 Første start M17 10 km (K)
- 10:20 Første start M18 10 km (K)
- 11:00 Første start M19/20 15 km (K)
- 12:15 Konkurranseløyper åpne (etter løypepatrulje)
- **13:00 Konkurranseløyper STENGT for trening**
- 13:05 Første start K17 7,5 km (K)
- 13:40 Første start K18 7,5 km (K)
- 14:05 Første start K19/20 15 km (K)

Klasse	Siste i mål	Premieutdeling
M17	10.45	11.15
M18	11.25	12.00
M19/20	12.15	12.45
K17	14.00	14.30
K18	14.25	15.00
K19/20	15.00	15.30





Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

LØYPER INDIVIDUELL START (K)

2 spor rundt hele løypa

M17: 1x10km

M18: 1x10km

M19/20: 2x7,5km

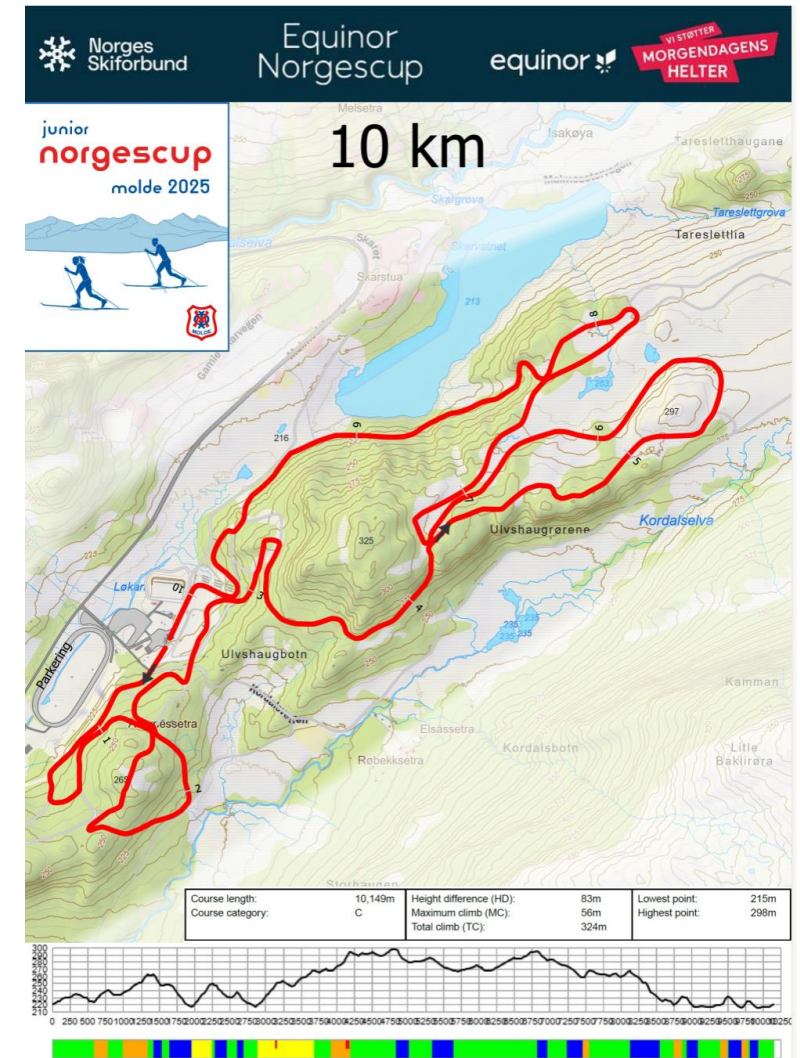
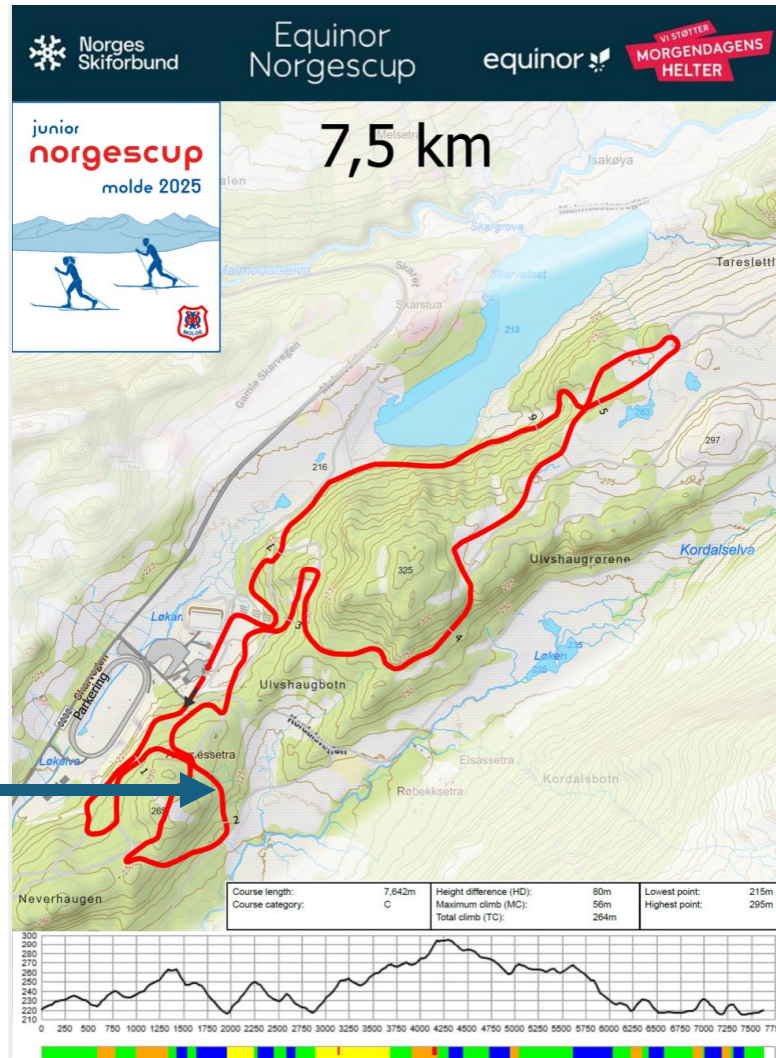
K17: 1x7,5km

K18: 1x7,5km

K19/20: 2x7,5km

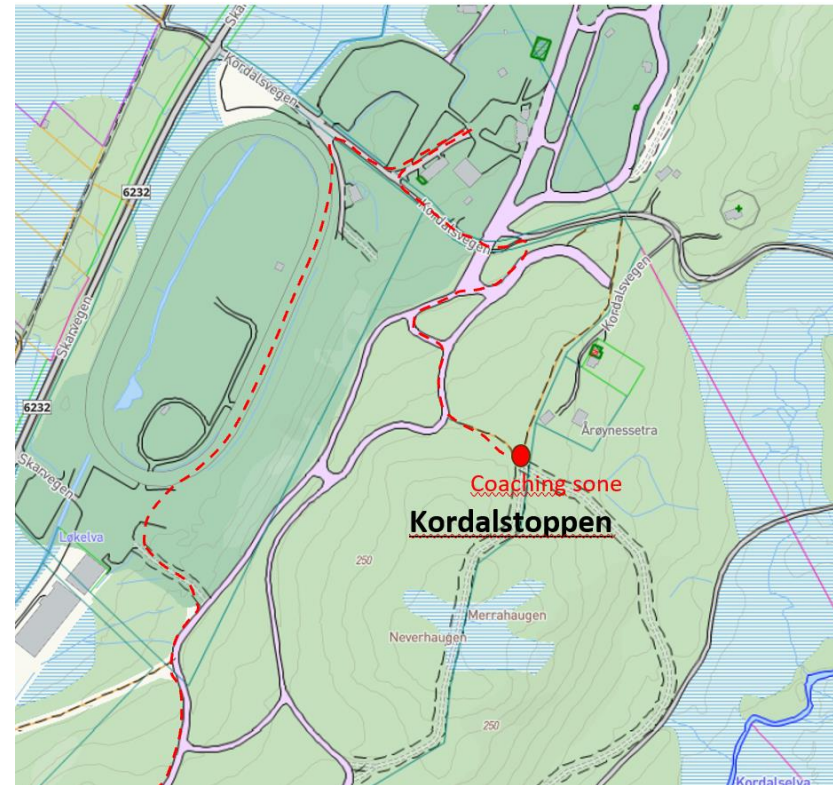
Utøverens ansvar å gå riktig vei der 7,5km og 10 km skilles

Teknikksone



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

Setra,
Kordalsmota
Runding 3,7 -5 - 7,5
Ulvshaugen 1
Ulvshaugen 2
Målvarsel





Norges
Skiforbund

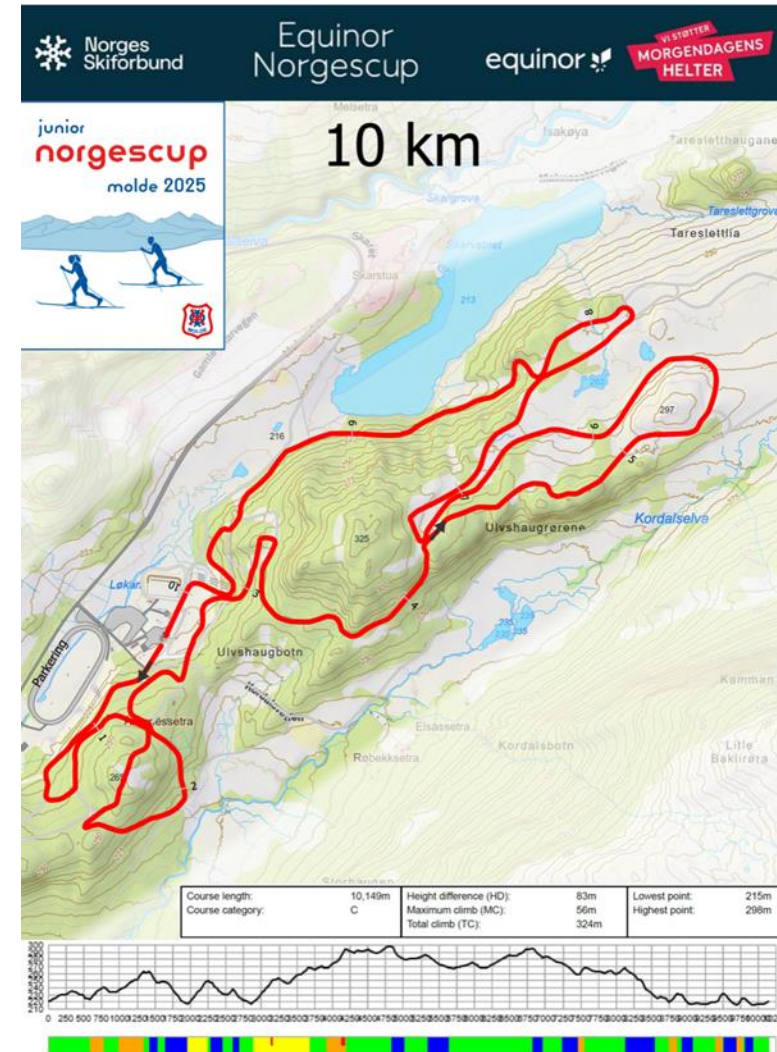
Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELT

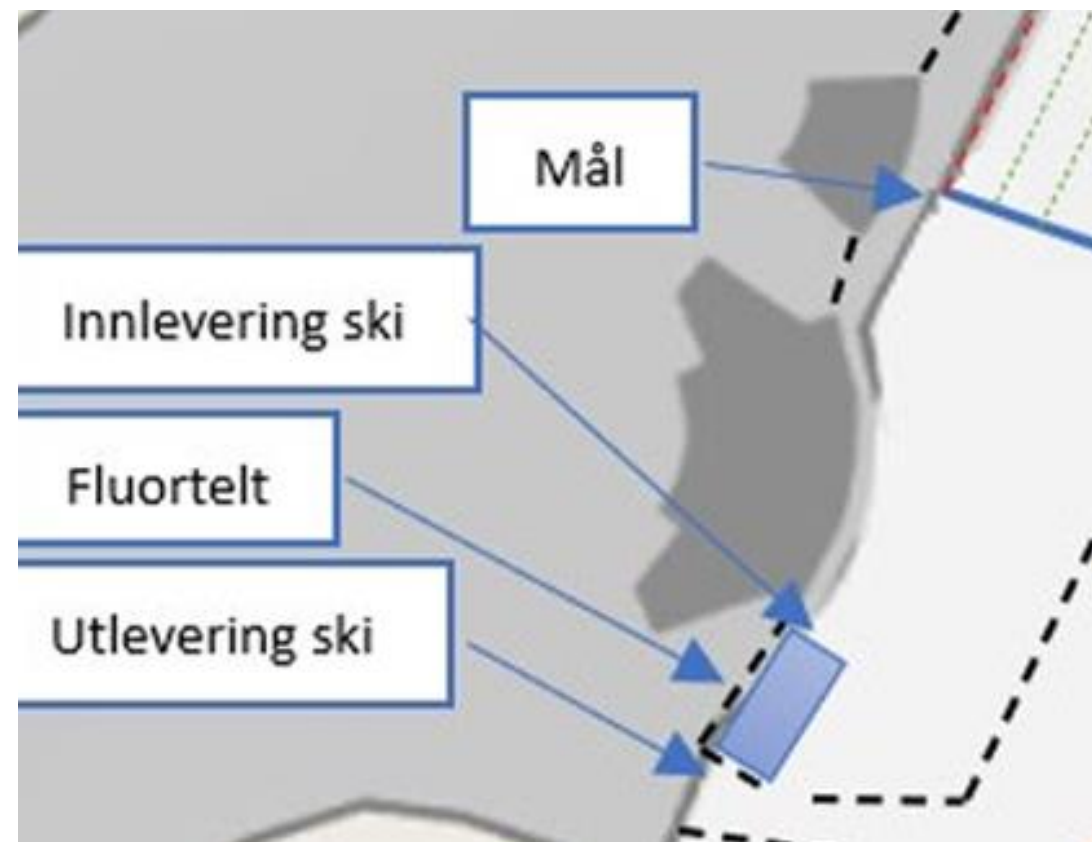
Preparering

- KL 23:00
- Ved snøfall kan det bli aktuelt med preparering tidlig fredag morgen – publiseres på Whatsapp
- 2 spor
- 3 spor til mål



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.



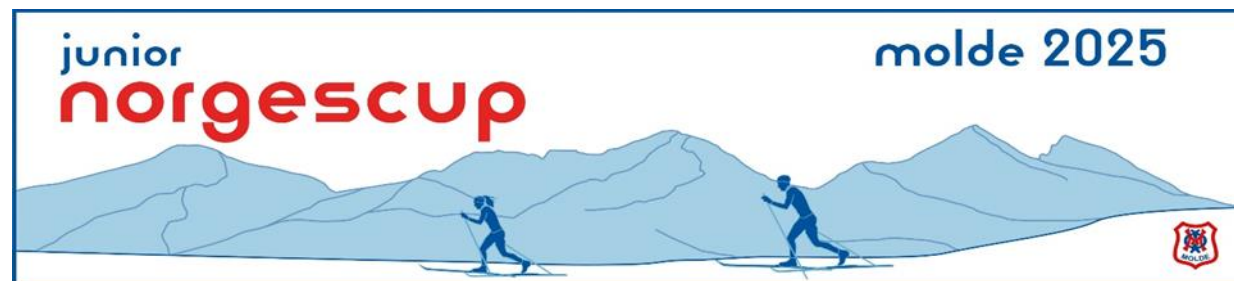
STARTNUMMER OG BRIKKER

Startnummer

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

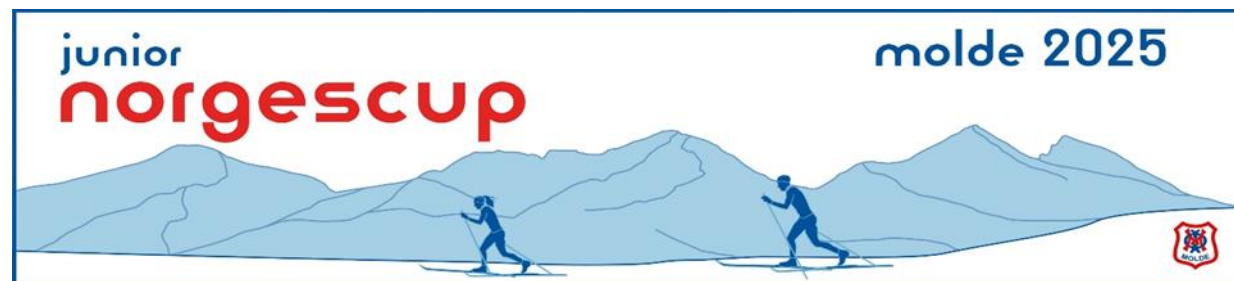
Brikker

- Det benyttes 1 tidtagerbrikke.
- Brikkesjekk kan gjøres før inngang til pre-start eller på rennkontor.
- Leiebrikke utleveres på rennkontor.
- 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,-



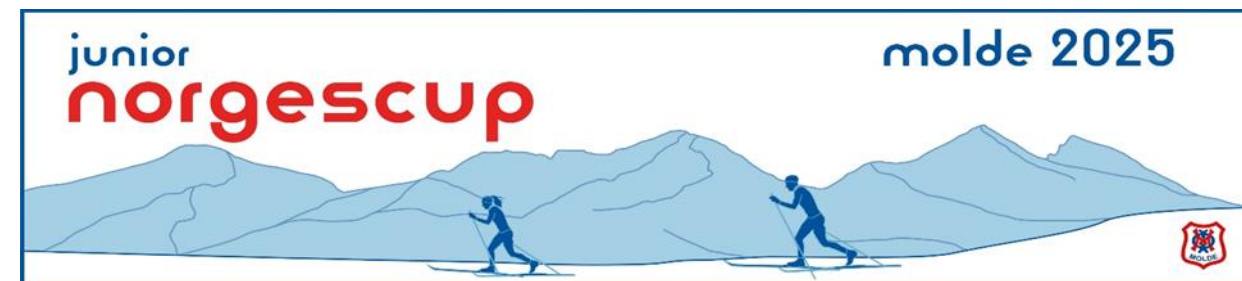
PREMIERING

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



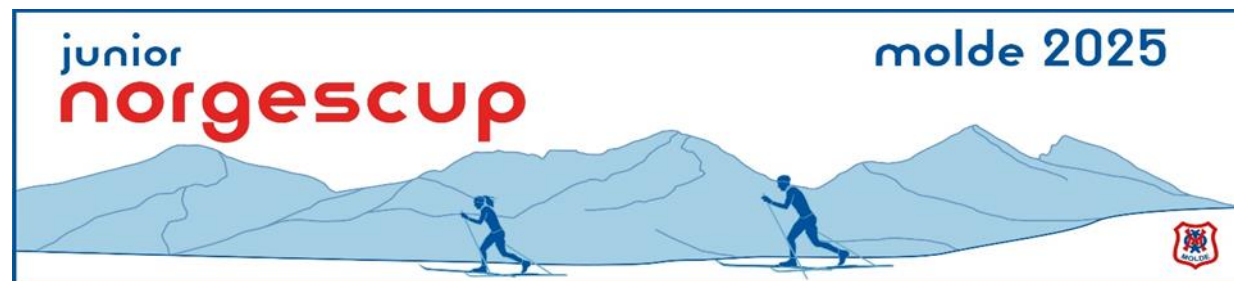
DOPINGKONTROLL

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



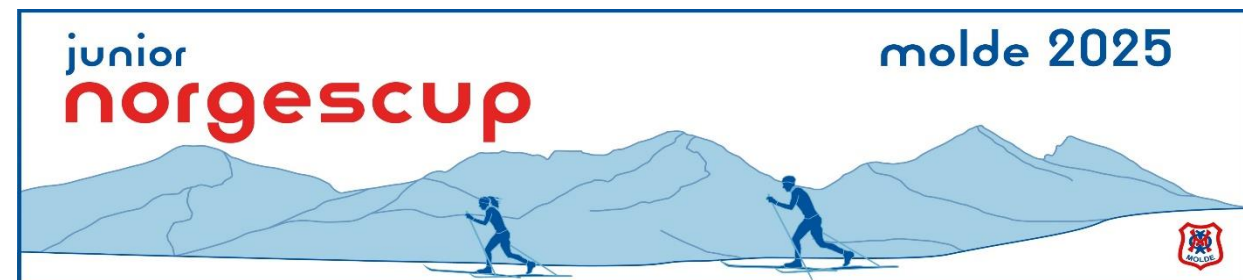
GENERELL INFO FRA ARRANGØR

- For å sikre gode forhold må alle respektere treningstider og gjeldende løyper
- **KUN TRENING I LØYPERETNING**
- Teknikksoner er skiltet langs løypa – se løypekart. Skiltene langs løypa markerer gjeldende teknikkzone.
- No-coaching på stadion – se løypekart.
- Alle som bryter løpet MÅ gi beskjed på rennkontor.
- All informasjon om arrangementet ligger på [hjemmesiden](#)
- **FØLG MED PÅ WHATSAPP**



BUSSTRANSPORT

- Første buss fra Scandic Seilet 07:00
 - Deretter hvert 30 min
- Fra Kviltorp Camping (E39) ca. 07:15
- Retur buss går innom Akerhallen for dusj
- Neste buss til flyplass
- Buss er merket med Logo





Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

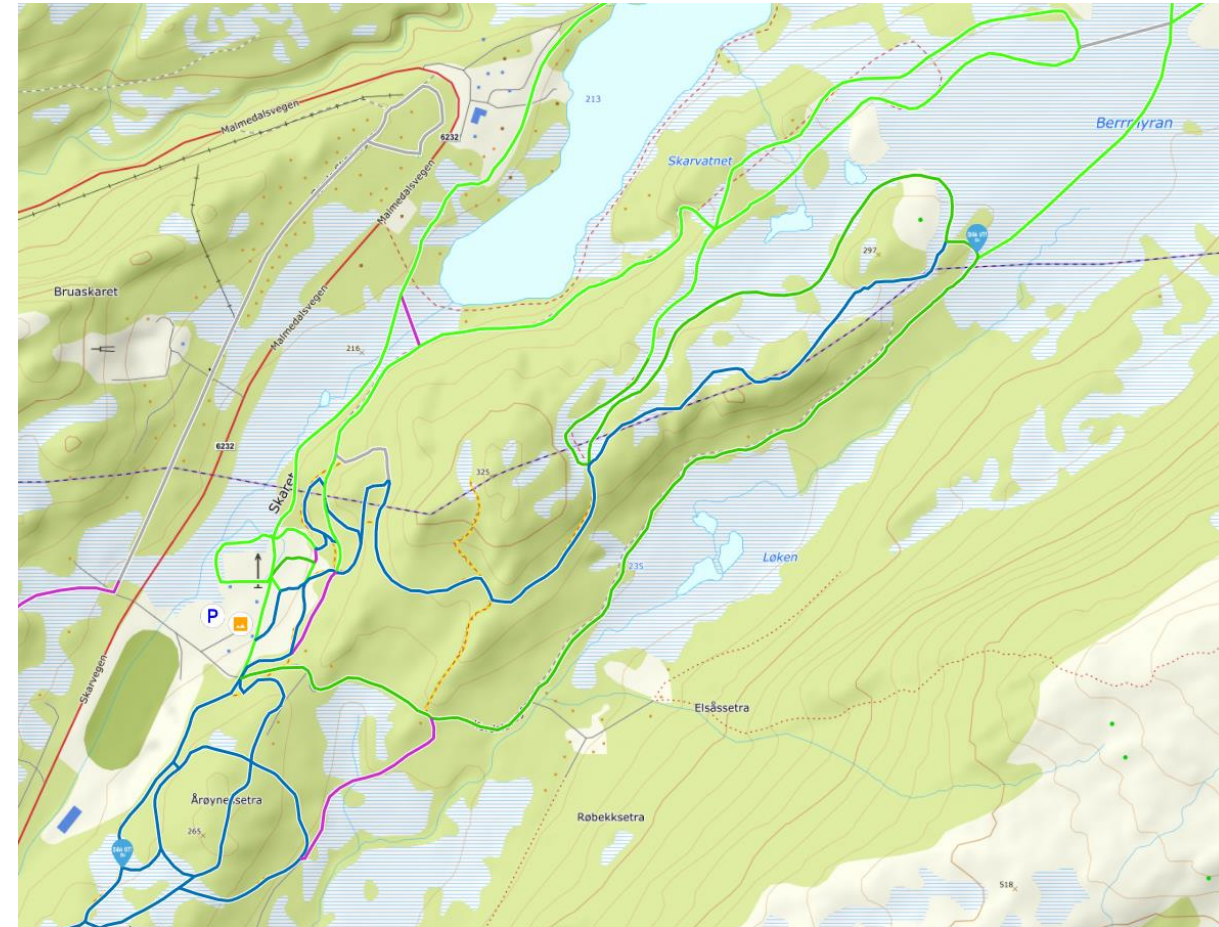
equinor



VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

MEDISINSK

- Medisinsk personell vil være tilstede under hele arrangementet.
- Ansvarlig Norsk Folkehjelp avd. Nesset
- 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





Norges
Skiforbund

Equinor
Norgescup

equinor



VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

INFO FRA TD

Kom i god tid til start.

Følg anvisninger fra arrangør.

343.2 In all training and competition situations the athletes must always ski in the competition course direction.

343.6 - Follow marked course.

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

343.10.1 - Process of passing during Interval Starts

Competitors who are being passed must give way on first demand. This applies in classical technique courses even when there are two tracks and in free technique courses when the skier being overtaken may have to restrict his/her skiing movements.

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