

Reglement Langrenn MRSK

Sesongen 2023/24

KM individuelt

I KM arrangement skal det deles ut KM medaljer i gull, sølv og bronse i alle klasser opp til senior til utøvere fra klubber som representerer Møre og Romsdal skikrets. I senior deles det ut gull, sølv og bronse uansett klasse. I tillegg skal det deles ut diplom for kretsmester.

Arrangør av KM står fritt til å premiere utover dette. LK oppmoder arrangørene til å premiere "bredt" slik at flest mulig får med et minne hjem. Når KM og SBM renn er et og samme renn anbefales å bruke ordinær SBM premiering.

Løpere i klasse 13 år og eldre kan bli kretsmestere, ingen i yngre klasser.

Det skal gjennomføres minst 2 KM individuelt pr år. Normaldistanse og sprint. Stilart skal være forskjellig i de 2 øvelsene og alternere pr år. For å ivareta seedingrenn til Ungdomsbirken, bør det også gjennomføres 1 KM normal eller langdistanse i klassisk stil. Om nødvendig, gjennomføres 3 KM renn for å få dette til.

Sprint gjennomføres hvis mulig etter MR sin modell med prolog og 3 heat med opp- og nedrykk- løypelengder i heat: Alt 1- 300-500 m, Alt 2 - 500-1000 m, Alt 3 - 800-1500 m. Prolog gjennomføres i midterste løypelengde.

Det gis ikke dispensasjon for å gå i andre årsklasser. KM langdistanse og Sparebanken Møre Cup kan være innlagt i turrenn.

Reglement Sparebanken Møre Cup langrenn

Sesongen 2023/24

Kretscupen arrangeres for klassene fra 13 år og til og med senior, med klasse for damer og menn senior med tilnærmet lik fordeling på stilart. Utover dette er det opp til LK å bestemme hvilke renn og distanser som skal være cup-renn og hvor disse skal gå.

Sesongen 2023/2024 er det i alt 8 renn som er med i Sparebanken Møre Cup inkludert poeng fra Sport1 Tomra rulleskicup. Det gis poeng etter WC poengsystem med 100 poeng til 1. plass, 95 poeng for 2, plass osv. Utfyllende poengliste finnes i sammenlagtlistene.

Regler Equinor Norges Cup senior

I Equinor Norges Cup senior benyttes denne skalaen (WC-skala):

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

For å få tellende rangering i cupen må minimum 4 renn være gjennomført. Maks 6 renn er tellende. De 6 beste poengsummene blir tellende.

Kun løpere som representerer Møre og Romsdal skikrets får poeng. Beste løper fra MRSK= 100 p, etc

Premiering

De 3 beste sammenlagt i cupen i hver årsklasse blir premiert (fom 13 år). I tillegg vil alle andre utøvere som ikke er blant de 3 beste og som har deltatt på minst **6 renn** få sammenlagtpremie i cupen.

Regionsrenn 13-16 år

Midt-Norsk Mesterskap 10-11 februar – Steinkjer Skiklubb

Rennprogram

	10. februar	12. februar
J/G 13 år	Sprint klassisk	4 km fri
J/G 14 år	Sprint klassisk	4 km fri
J/G 15 år	Sprint klassisk	5 km fri
J/G 16 år	Sprint klassisk	5 km fri

Leder krets : TBA

Overnatting: TBA

Påmelding: Min Idrett innen 07.02.2024

Hovedlandsrennet 01-03 mars Gålå

Rennprogram

Klasse	24. februar	25. februar	26. februar
J 15 år	Sprint k/L.cross Fri	5 km fri	Stafett 4 * 3,75 (KKFF)
J 16 år	Sprint k/L.cross Fri	5 km fri	
G 15 år	Sprint k/L.cross Fri	5 km fri	Stafett 4 * 5 km (KKFF)
G 16 år	Sprint k/L.cross Fri	7,5 km fri	

Leder krets: TBA

Overnatting: TBA

Påmelding: Min Idrett/Online påmeldingsfrist torsdag 21. februar kl. 23:59

Påmeldingslister legges ut på hjemmesiden fredag 22.februar for kontroll.

Korrigeringer/endringer/feil må meldes til gala@galaidrett.no innen søndag 24.februar kl 23.59.

Ingen mulighet for etteranmelding etter dette. Startlister blir lagt ut på hjemmesiden etter trekkingen. Påmeldte løpere må ha gyldig lisens. De som melder seg på langrenn sprint, blir automatisk påmeldt langrennscross.

Equinor Norges Cup Jr 17-20 år

Kretsen vil i all hovedsak ko-ordinere reise, overnatting og smøring under NM og Norges Cup for juniorer. Kretsens opplegg er åpent for alle utøvere/klubber i kretsen uavhengig av hvor utøver bor. Det innebærer at utøvere som f.eks går på skole i et annet fylke kan ta del i kretsens felles opplegg.

Rennhelger

Sted	Fra	Til	Tor	Fre	Lør	Søn
Gålå (Sesongåpning)	02.des.	03.des.		Sprint Fri (U23 NM)	Sprint F	10 felles Fri
Equinor NC jr. Lygna (1,2,3)	19.jan	21.jan		Sprint F	10/10/15 km Fri 15 km Fri	5/5/10 K 7,5/7,5/10 km
Equinor NC jr. Granåsen (4,5,6)	16.feb	18.feb		NM Sprint K	5/7,5/7,5km K 7,5/10/10 km k	7,5/7,5/10 km F felles 10/10/15 km F felles
Equinor NM/NC jr. Nybygda (7,8)	08.mar	10.mar		7,5/10/15 F 10/15/20 F	5 K 10 K	4x3,75 km KKFF 4x5km KKFF
NM del 2 Lillehammer/Skeikampen (9,10,11)	22.mar	24.mar		5 km K 10 km K	Sprint F Sprint F	10/10/15 km K felles 15/15/20 km K felles

Leder krets: Pål Bjørn Øvrebust/Eskil Engdahl

Overnatting: Se kretsens hjemmeside og Facebook side for nærmere info

Reise: Klubb/utøver sørger for bestilling av reise til og fra rennsted. Kretslagsutøvere har prioritet til å benytte seg av lagets minibuss der den vil bli benyttet. Leder krets administrerer bruk av minibuss.

Påmelding: Min Idrett

Equinor Norges Cup/NM & Skandinavisk Cup senior

Rennprogram

Sted	Fra	Til	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Beitostølen	17.nov.	19.nov.			Sprint K	10 km K	10 km F
NC 1 Gålå	23.nov.	27.nov.			Sprint F (U23 NM)	10 K	20 Fri
SC 1 Vuokatti	15.des.	17.des.			Sprint F	10 K	20 felles K
NC 2 Lygna	05. jan	07.jan			Sprint F	10 km K	20 Km F felles

SC 2 Otepää	12. jan	14. jan			Sprint K	20 km K	10 km F
NC 3 Nes	02.feb	04. feb			Sprint F	10 km F	20 km K
NM del 1/NC 3 Beitostølen	22.feb	25.feb		10 Km fri	Sprint K	Skiathlon 10+10 km	Stafett (KFF)
NC 4/SC 3 Hommelvik	01.mar.	03.mar			Sprint K	30 km K	10 km F
NM del 2 Lillehammer	21. mars	23. mars		Team Sprint K	5/10 K	30/50 km f	

Leder krets: Helge Gautvik

Overnatting: Utøvere ordner dette individuelt eller via sine respektive lag

Reise: Utøver sørger for bestilling av reise til og fra rennsted individuelt eller via sine respektive lag

Påmelding: Min Idrett

LAGUTTAK Stafetter

Kong Haralds Ungdomsstafett 2024

Er terminfestet til lørdag 9. mars i Holmenkollen, alle etapper i klassisk.

MRSK stiller med maks to miks lag bestående av hhv en jente og en gutt fra 15 års klassen og en jente og en gutt fra 16 års klassen, pr lag.

Lagsammensetning blir som følger:

- 1.Etappe: J 15 år 3,5 km klassisk
- 2.Etappe: G 15 år 3,5 km klassisk
- 3.Etappe: J 16 år 3,5 km klassisk
- 4.Etappe: G 16 år 3,5 km klassisk

Følgende renn legges til grunn for uttak:

- 28.01.2024 SBM 5 KM Sprint
- 04.02.2024 SBM 6 Klassisk Fellesstart
- 24.02.2024 SBM 7 og KM klassisk Langdistanse

Uttaket gjøres av LK og vil bli gjort med utgangspunkt innbyrdes plasseringer i ovenfor nevnte løp og etter følgende poengberegning.

- 100 poeng for 1. plass
- 80 poeng for 2. plass
- 60 poeng for 3. plass
- 50 poeng for 4. plass

40 poeng for 5. plass.

Dersom det blir lik poengsum mellom flere løpere, så er det siste av de tre rennene som avgjør.

Dersom ingen møter på det siste rennet og poengsummen mellom deltagerne er lik, så blir det loddtrekning.

Hovedlandsrennet stafett

Er terminfestet til søndag 11. februar i Steinkjer

MRSK stiller her med så mange lag som antall deltagere tilsier. Det er også mulig å lage miks lag med utøvere fra andre kretser og målet er at alle som deltar på HL skal få gå stafett.

Lagsammensetning blir som følger:

- 1.Etappe: 15/16 år 3,75/5 km klassisk
- 2.Etappe: 15/16 år 3,75/5 km klassisk
- 3.Etappe: 15/16 år 3,75/5 km fristil
- 4.Etappe: 15/16 år 3,75/5 km fristil

Følgende renn legges til grunn for uttak:

- 16.12.2023 SBM 2 Fristil Normaldistanse
- 10.02.2024 Midt-Norsk Mesterskap klassisk sprint
- 11.02.2024 Midt-Norsk Mesterskap fristil
- 01.03.2024 Hovedlandsrennet klassisk sprint
- 02.03.2024 Hovedlandsrennet fristil

Uttaket gjøres av LK eller den som LK utnevner som leder for Hovedlandsrennet, og vil bli gjort med utgangspunkt innbyrdes plasseringer i ovenfor nevnte løp.

NM jr. stafett

Er terminfestet til søndag 10. mars Nybygda

Lagsammensetning blir som følger:

- 1.Etappe: 17/20 år 3,75/5 km klassisk
- 2.Etappe: 17/20 år 3,75/5 km klassisk
- 3.Etappe: 17/20 år 3,75/5 km fristil
- 4.Etappe: 17/20 år 3,75/5 km fristil

MRSK stiller her med så mange lag som antall deltakere tilsier. Det er også mulig å lage miks lag med utøvere fra andre kretser og målet er at alle som deltar under NM får gå stafett

Uttaket gjøres av Kretslagets hovedtrenere

NM stafett

Er terminfestet til søndag 25. februar på Beitostølen

Uttak og påmelding gjøres av den enkelte klubb

NM Sprint stafett

Er terminfestet til torsdag 21. mars i Lillehammer

Uttak og påmelding gjøres av den enkelte klubb

MRSK v/ Langrennskomiteen

18.10.2023