

Reglement langrenn MRSK

Sesongen 2017/2018

Det deles ut KM medaljer i gull, sølv og bronse i alle klasser opp til senior. 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 har med et minne hjem.

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

KM distanser:

| Alder | J/G | Normal | | Lang | |
|--------|--------|----------|---------|----------|---------|
| | | Klassisk | Fristil | Klassisk | Fristil |
| 13-14 | J/G | 3 km | 3 km | 5 km | 5 km |
| 15-16 | J/G | 5 km | 5 km | 7,5 km | 7,5 km |
| 17 | J | 5 km | 5 km | 10 km | 10 km |
| 17 | G | 10 km | 10 km | 15 km | 15 km |
| 18 | J | 5 km | 5 km | 10 km | 10 km |
| 18 | G | 10 km | 10 km | 15 km | 15 km |
| 19-20 | J | 5 km | 5 km | 15 km | 15 km |
| 19-20 | G | 10 km | 10 km | 20 km | 20 km |
| Senior | Damer | 5 km | 5 km | 15 km | 15 km |
| Senior | Herrer | 10 km | 10 km | 20 km | 20 km |

Klassisk langdistanse /Fristil normal: følger år med partall

Fristil langdistanse/Klassisk normal: følger år med oddetall

Det gis ikke anledning til å gi dispensasjon for å gå i andre årsklasser. KM langdistanse og Sparebanken Møre Cup kan være innlagt i turrenn. Det gis da anledning til å ha lengre distanser enn hva tabellen viser.

Sprintstafett KM

Sprintstafetten arrangeres med to løpere per lag. Hver løper skal gå 3 eller 4 etapper, annenhver gang. En jente kan stille på guttelag.

J/G 13-14 år, 3 x 1000 m

J/G 15-16 år, 3 x 1200 m

Kvinner junior og senior, 3 x 1200 m

Menn junior og senior, 4 x 1200 m

Det vil ikke arrangeres semifinaler, men bare "direkte finaler". Det er opp til arrangøren å gi dispensasjon for å gå i andre årsklasser.

Sprint KM

Distanser og gjennomføring i henhold til NSF reglement.

13 og 14 år, 300-500 m

15 og 16 år, 500-1000 m

Junior og Senior, 800-1500 m

Klassisk stilart følger år med oddetall og fristil følger år med partall. Det gis ikke anledning å gi dispensasjon for å gå i andre årsklasser.

Reglement Sparebanken Møre Cup langrenn

Sesongen 2017/2018

Kretscupen arrangeres for klassene fra 13 år og til og med senior, med klasse for damer og menn senior. Pursuit (dobbelstart) og sprint skal være cup-renn, ellers en 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 2017/2018 er det i alt 9 renn som er med i Sparebanken Møre Cup. Det gis poeng etter følgende skala:

| | | | |
|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 1.pl = 100p | 9.pl = 29 p | 17.pl = 14 p | 25.pl = 6 p |
| 2.pl = 80 p | 10.pl = 26 p | 18.pl = 13 p | 26.pl = 5 p |
| 3.pl = 60 p | 11.pl = 24 p | 19.pl = 12 p | 27.pl = 4 p |
| 4.pl = 50 p | 12.pl = 22 p | 20.pl = 11 p | 28.pl = 3 p |
| 5.pl = 45 p | 13.pl = 20 p | 21.pl = 10 p | 29.pl = 2 p |
| 6.pl = 40 p | 14.pl = 18 p | 22.pl = 9 p | 30.pl = 1 p |
| 7.pl = 36 p | 15.pl = 16 p | 23.pl = 8 p | |
| 8.pl = 32 p | 16.pl = 15 p | 24.pl = 7 p | |

For å delta i cupen må minimum 4 renn være gjennomført

Ved 9 - 6 gjennomførte renn, blir de 6 beste plasseringer tellende.

Ved 5 eller 4 gjennomførte renn, blir de 5(4) beste plasseringer tellende

Ved utøvere fra andre kretser deltar så rangeres løperne fra egen krets og får poeng etter denne plasseringen. Beste løper fra MRSK= 100 p, etc

Premiering

Det gis pengepremie til de tre beste i hver klasse.

For sesongen 2017/2018 er premiene følgende;

1.plass – 1250 kr

2.plass- 800 kr

3.plass- 500 kr

Ingen sammenlagt premier til de utenfor pallen.

LAGUTTAK Ungdomsstafetten 2018 og stafettlag på Hovedlandsrennet

Ungdomsstafetten 2018

Arrangeres 11. mars i Holmenkollen, alle etapper i fristil.

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.

Grunnlag for uttak er alle renn (primært i samme stilart som stafetten) og som er arrangert av MRSK. I tillegg gjelder også resultater fra Midt Norsk Mesterskap hvis dette er arrangert før Ungdomsstafetten. Ved likhet/tvil vil også resultater i Hovedlandsrennet kunne bli brukt.

Uttaket gjøres av LK og vil bli gjort med utgangspunkt innbyrdes plasseringer i ovenfor nevnte løp. LK kan ved resultatlikhet også legge formutvikling til grunn ved uttaket. Hvis uttatt løper takker nei til å delta vil neste person på listen tas ut.

Hovedlandsrennstafetten 2018

HL arrangeres 23-25.februar på Lygna og 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. Uttaket vil bli basert på innbyrdes resultater under HL og det er Hovedleder fra MRSK som er ansvarlig for uttaket.

MRSK v/ Langrennskomiteen

01.12.17