

Reglement langrenn MRSK

Sesongen 2019/20

KM individuelt

I KM arrangement skal 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. 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.

Klassisk/Fristil normal eller langdistanse annenhvert år

Fristil/Klassisk sprint annenhvert år, motsatt stilart av normal/langdistanse

Sprint gjennomføres fortrinnsvis etter MR sin egen 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 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. Mix lag fra ulike klubber kan delta, men kan ikke bli kretsmestere. Anbefalte løypelengder

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.

Reglement Sparebanken Møre Cup langrenn

Sesongen 2019/2020

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 2019/2020 er det i alt 9 renn som er med i Sparebanken Møre Cup. Det gis poeng etter WC poengsystem med 100 poeng til 1. plass, 80 poeng for 2. plass osv. Utfyllende poengliste finnes i sammenlagtlistene.

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.

LAGUTTAK

Kong Haralds Ungdomsstafett 2020

Arrangeres 8. 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.

Resultater i SBM cup 2 (Vistdal), 3 (Isfjorden/ÅIF) og 4 (MOI) samt klassisk distanse i Midt-Norsk mesterskap legges til grunn for uttak. Hovedlandsrennet kan også bli vurdert dersom løpere står likt.

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 2020

HL arrangeres 21-23.februar av Nybygda 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 resultater fra SBM cup og Midt-Norsk mesterskap i aktuelle stilarter, men hovedvekt vil bli lagt på innbyrdes resultater under HL. Hovedleder fra MRSK er ansvarlig for uttaket.

MRSK v/ Langrennskomiteen

16.12.2019