

## Reglement langrenn MRSK

Sesongen 2024/245

### 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 2024/25

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 2024/2025 er det i alt 8 renn som er med i Sparebanken Møre Cup inkludert poeng fra Sport1 Tomra rullekicup. Det gis poeng etter WC poengsystem med 100 poeng til 1. plass, 95 poeng for 2, plass osv. Utfyllende poengliste finnes i sammenlagtlister.

### 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 premiært (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 22-23 mars – Osmarka

#### *Rennprogram*

	22. mars	23. mars
J/G 13 år	Sprint fristil	4 km klassisk
J/G 14 år	Sprint fristil	4 km klassisk
J/G 15 år	Sprint fristil	5 km klassisk
J/G 16 år	Sprint fristil	5 km klassisk

*Leder krets : TBA*

*Overnatting: TBA*

*Påmelding iSonen innen 19.03.2025*

Hovedlandsrennet 07-09 februar Holmenkollen

#### *Rennprogram*

Klasse	07. februar	08. februar	09. februar
J 15 år	5 km klassisk	Sprint F/L.cross Fri	Stafett 4 * 3,75 (KKFF)
J 16 år	5 km klassisk	Sprint F/L.cross Fri	
G 15 år	5 km klassisk	Sprint F/L.cross Fri	Stafett 4 * 5 km (KKFF)
G 16 år	7,5 km klassisk	Sprint F/L.cross Fri	

*Leder krets: TBA*

*Overnatting: TBA*

*Påmelding: iSonen påmeldingsfrist søndag 2. februar kl. 23:55*

Påmeldingslister legges ut på hjemmesiden mandag 3. februar for kontroll.

Korrigeringer/endringer/feil må meldes til [rennkontor@hl2025.no](mailto:rennkontor@hl2025.no) innen mandag 3.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)	30.nov.	01.des.			Sprint F	5 km k & 7,5 km K
Equinor NC jr. Molde (1,2,3)	10.jan	12.jan		7,5/7,5/10km F 5/5/10km F	Sprint K	10/10/15 km K 7,5/7,5/15 km
Equinor NC jr. Vind (4,5,6)	21.feb	23.feb		3/3/20 km K 3/3/20 km K	17-18: Sprint F 19/20: 5 km F	7,5/7,5 km F felles 19/20: Sprint F
Equinor NM/NC jr. Lygna (7,8)	14.mar	16.mar		10/10/20 F 5/5/15 F	10/15/10 km K 7,5/10/5 km K	4x5km KKFF 4x3,75 km KKFF
NM del 2 Hovden (9,10,11)	28.mar	30.mar		5 km F 10 km F	Sprint K Sprint K	7,5/7,5/10 km K felles 10/10/15 km K felles (Finale NC Junnior)

Leder krets: Eskil Engdahl

Overnatting: Se kretsens hjemmeside og Facebook side for nærmere info

Reise: Klubb/utøver sørger for bestilling av reise til og fra rennsted.

Påmelding: iSonen

### Equinor Norges Cup/NM & Skandinavisk Cup senior

#### Rennprogram

Sted	Fra	Til	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Beitostølen	22.nov.	24.nov.			Sprint K	10 km K	10 km F
NC 1 Gålå (1,2,3)	29.nov.	01.des.			10km K	Sprint F	20km Klassisk
NC 2 (4,5,6) , SC 1 & Jr.VM Mønstring Lillehammer	13.des.	15.des.			Sprint K	20km K felles	10km F
SC 2 Gällivare	03. jan.	05. jan.			10km K	Sprint F	20km K
NM Del 1/NC 3, Gåsbu (7,8,9)	15. jan	19.jan	10km K	Sprint F		Skiathlon 10+10km	3*5 km stafett (KKF) 3*10km stafett (KKF)
NC 4 (10,11,12)Steinkjer	07. feb.	09.feb			20km F	Sprint K	10km jaktstart K
NC 5 Vind (13,14,15)	20. feb	23. feb		Sprint F	20km K	5 km F	
SC 3 Madona	28.feb	02.mar			Sprint F	10 km F	20km F felles

NM del 2 Hovden	27. mars	29. mars		Team Sprint F	5/10 F	30/50 km K	
-----------------	-------------	-------------	--	------------------	--------	---------------	--

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: iSonen

## LAGUTTAK Stafetter

Kong Haralds Ungdomsstafett 2025? – **LK Sentralt skal behandle dette i Uke 47**

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 09. mars i Holmenkollen

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:

- 28.12.2024 SBM 2 Klassisk Normaldistanse
- 05.01.2025 SBM 3 Fristil
- 25.01.2025 SBM 4 KM Distanse klassisk
- 26.01.2025 SBM 5 KM Fristil Sprint
- 07.03.2025 Hovedlandsrennet klassisk Normaldistanse
- 09.03.2025 Hovedlandsrennet Fristil Sprint

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 16. mars Lygna

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 19. januar på Gåsbu, Vang

Uttak og påmelding gjøres av den enkelte klubb

#### NM Sprint stafett

Er terminfestet til torsdag 27. mars på Hovden

Uttak og påmelding gjøres av den enkelte klubb

MRSK v/ Langrennskomiteen

12.11.2024