

Informasjon om fellesopplegg til NTS til NC Nes

Da nærmer det seg fort årets første NC for juniorer, avreise er på onsdag og vi håper at alle er friske og raske og klar for det første av årets høydepunkter☺

Her kommer litt mer info i forhold til reise, hotell, mattider, arena, starttider m.m

Reise;

Buss fra Steinkjer onsdag 11. januar kl. 1000 (Campus Steinkjer)

Bussen stopper på følgende steder:

Vinne (Shellstasjon) kl. 1030

Gråmyra kl. 1045

Stjørdal (jernbanestasjon) kl. 1130

Kan være lurt å ta med en liten matpakke og nok drikke for bussturen.

Vi bor som kjent på Olavsgaard Hotell.

Det er full forpleining med frokost, matpakke, middagsbufte og enkel kveldsmat (Yoghurt, melk, kornblanding)

Det er satt følgende tider for mat:

Frokost fra kl. 06.30

Middagsbufte fra kl 17.00

Kveldsmat kl 21.00

(Det må smøres matpakke som bringes med på stadion)

På onsdag vil det bli middagsbufte når vi ankommer hotellet på kvelden.

For mer info om hotellet, veibeskrivelse m.m se hotellets hjemmeside:

<http://www.olavsgaard.no/>

Rennet går på Nes Skianlegg. Veibeskrivelse:

<https://www.google.no/maps/place/Nes+Skianlegg/@60.266341,11.382263,10z/data=!4m5!3m4!1s0x46422824b2e9fb1b:0xeba22b6bd866b67d!8m2!3d60.2663426!4d11.3822544?hl=no>

Værvarsel for skianlegget: <http://www.yr.no/sted/Norge/Akershus/Nes/Sagvangen/>

På siden til Statoil NC Nes opplyses det om at det vil bli litt kortere løyper en opprinnelig planlagt.

Nye løypekart er lagt ut: <http://www.skiforbundet.no/nes/arena---og-loypekart/>

På de klassiske distansene er det soner med forbud mot staketeknikker, følgende står på invitasjonen til NC Nes:

Rennets jury har besluttet å innføre sone(r) der bare diagonalteknikk med diagonalbevegelser med både armer og bein er tillatt. I diagonalteknikk er bare en stav i bakken til enhver tid. Alle andre teknikker er ikke tillatt. Soner vil bli tydelig markert (start og stopp), og funksjonærer med video samt jurymedlemmer vil sjekke om regelen blir brutt. I tilfelle regelbrudd så vil jury sanksjonere utøveren i henhold til regelboka.

Rennprogram:

Dag	Klasser	Øvelse	Start fra kl.
Torsdag 12. januar		Trening	Kl. 09:00-20:00
Fredag 13. januar	Alle gutteklasser:	10 km fristil	Kl. 10:00
	Alle jenteklasser:	5 km fristil	
	Startrekkefølge:		
	Gutter 17 år:		
	Gutter 18 år:		
	Gutter 19/20 år:		
	Jenter 17 år:		
	Jenter 18 år:		
	Jenter 19/20:		
		Trening	Kl. 15:00-19:00
Lørdag 14. januar	Alle gutteklasser:	Sprint klassisk	Kl. 09:00
	Alle jenteklasser:	Sprint klassisk	
	Startrekkefølge:		
	Gutter 17 år:		
	Gutter 18 år:		
	Gutter 19/20 år:		
	Jenter 17 år:		
	Jenter 18 år:		
	Jenter 19/20:		
		Trening	Kl. 16:00-19:00
Søndag 15. januar	Alle gutteklasser:	Klassisk	
	Alle jenteklasser:	Klassisk	
	Startrekkefølge:		
	Gutter klasse 17 og 18 år:	10 km	Kl. 09:00
	Gutter klasse 19/20 år:	15 km	
	Jenter klasse 17 og 18 år:	5 km	
	Jenter klasse 19/20 år:	10 km	

For mer info om renna se: <http://www.skiforbundet.no/nes/>

Det vil bli løpermøter på hotellet torsdag-, fredag- og lørdagskveld. Her vil startnummer for renn dagen etter bli delt ut, og det gis nødvendig informasjon fra lederteam, smørerteam og sekunderingsteam om rennet påfølgende dag.

Ved spørsmål ta kontakt med en av lederne:

Bente Estil (48 25 46 74)

Per Ove Einangshaug (41 44 85 37)