

## Program 2022



### Sportslig

#### Torsdag 17.3.2022

| Klokka | Hva                                      | hvor                 |
|--------|------------------------------------------|----------------------|
| 07:00  | Åpner smørebod                           | Hadsel flerbrukshall |
| 12:00  | Løyper klar for trening                  | arena                |
| 21:00  | Løyper stenger                           | arena                |
| 20:00  | Lagledermøte torsdag<br>(for alle dager) | HRH-lillesal         |
|        |                                          |                      |

#### Fredag 18.3.2022

| Klokka | Hva                                        | Hvor  |
|--------|--------------------------------------------|-------|
| 09:30  | Offisiell åpning                           | Arena |
| 10:00  | Individuell start fristil<br>Kort distanse | Arena |
| 15:00  | Løyper for klassisk klargjort              | Arena |
| 21:00  | Løyper stenger                             | Arena |
|        |                                            |       |
|        |                                            |       |

#### Lørdag 19.3.2022

| Klokka | Hva                                   | Hvor                 |
|--------|---------------------------------------|----------------------|
| 10:00  | Fellesstart klassisk<br>Lang distanse | Arena                |
| 15:00  | Løyper for stafetter klargjort        | Arena                |
| 21:00  | Løyper stenger                        | Arena                |
| 18-21  | Premieutdeling dag 1 og dag 2         | HRH-hurtigrutesalene |
|        |                                       |                      |
|        |                                       |                      |

#### Søndag 20.3.2022

| Klokka | Hva                            | Hvor  |
|--------|--------------------------------|-------|
| 09:00  | Sprintstafett junior og senior | Arena |
|        | Premieutdeling fortløpende     | Arena |
| 11:00  | Stafett gutter og jenter       | Arena |
|        | Premieutdeling G/J fortløpende | Arena |

### Rennkontor

| Hadselhallen |             |  |  |
|--------------|-------------|--|--|
| Torsdag      | 09:00-21:00 |  |  |
| Fredag       | 07:00-21:00 |  |  |
| Lørdag       | 07:00-21:00 |  |  |

## Program 2022



|               |             |  |  |
|---------------|-------------|--|--|
| <b>Søndag</b> | 07:00-13:00 |  |  |
|---------------|-------------|--|--|

### Kafe arena

|                | Hadselhallen | Flerbrukshallen |  |
|----------------|--------------|-----------------|--|
| <b>Torsdag</b> |              | 12:00-21:00     |  |
| <b>Fredag</b>  | 09:00-15:00  | 07:00-21:00     |  |
| <b>Lørdag</b>  | 09:00-15:00  | 07:00-21:00     |  |
| <b>Søndag</b>  | 08:00-13:00  | 07:00-13:00     |  |

## Løyper

### RENNPROGRAM NNM, LANGRENN

| Klasse:          | FREDAG:<br>Korte distanser<br>Fristil | LØRDAG:<br>Klassisk<br>fellesstart | SØNDAG:<br>STAFETT                                                                                         |
|------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 år jenter     | 2 km                                  | 4 km                               | Klasse 13-16 år:<br>3x3 km (K-K-F),<br>max alder 45 år                                                     |
| 13 år gutter     | 2 km                                  | 4 km                               |                                                                                                            |
| 14 år jenter     | 2 km                                  | 4 km                               |                                                                                                            |
| 14 år gutter     | 2 km                                  | 4 km                               |                                                                                                            |
| 15 år jenter     | 3 km                                  | 5 km                               |                                                                                                            |
| 15 år gutter     | 3 km                                  | 7,5 km                             |                                                                                                            |
| 16 år jenter     | 3 km                                  | 7,5 km                             |                                                                                                            |
| 16 år gutter     | 3 km                                  | 7,5 km                             |                                                                                                            |
| 17 år kvinner    | 5 km                                  | 10 km                              | Sprintstafett 2x3x1,5 km<br>En klasse for junior damer<br>og en klasse for junior<br>herrer<br>Fri teknikk |
| 17 år gutter     | 7,5 km ★                              | 15 km                              |                                                                                                            |
| 18 år kvinner    | 5 km                                  | 10 km                              |                                                                                                            |
| 18 år gutter     | 7,5 km ★                              | 15 km                              |                                                                                                            |
| 19/20 år kvinner | 5 km                                  | 15 km                              |                                                                                                            |
| 19/20 år gutter  | 7,5 km ★                              | 20 km                              | Sprintstafett 2x3x1,5 km<br>Fri teknikk                                                                    |
| Senior kvinner   | 5 km                                  | 15 km                              |                                                                                                            |
| Senior menn      | 7,5 km ★                              | 30 km                              |                                                                                                            |
| Veteran kvinner  | 3 km                                  | 10 km                              |                                                                                                            |
| Veteran menn     | 7,5 km ★                              | 20 km                              |                                                                                                            |

|

★ I forbindelse med FIS-godkjenning av arrangementet har det kommet fram at for herrer junior og senior er korteste FIS-distanse endret til 10 km. Det ble derfor bestemt i HK og i samråd med de nordnorske skikretsene og forbundet at junior herrer og senior herrer får endret distanse til 10 km på fredag.

Figur 1rennprogram fra NNM reglement

## Løyper fredag

| Distanse | Klasser      | 2 km | 3km | 3,75km-FIS | 5km FIS |
|----------|--------------|------|-----|------------|---------|
| 2 km     | 13,14        | 1x   |     |            |         |
| 3 km     | 15,16 + vetK |      | 1x  |            |         |
| 5 km     | K jr + sr    |      |     |            | 1x      |
| 10 km    | M jr+sr+vet  |      |     |            | 2x      |
|          |              |      |     |            |         |

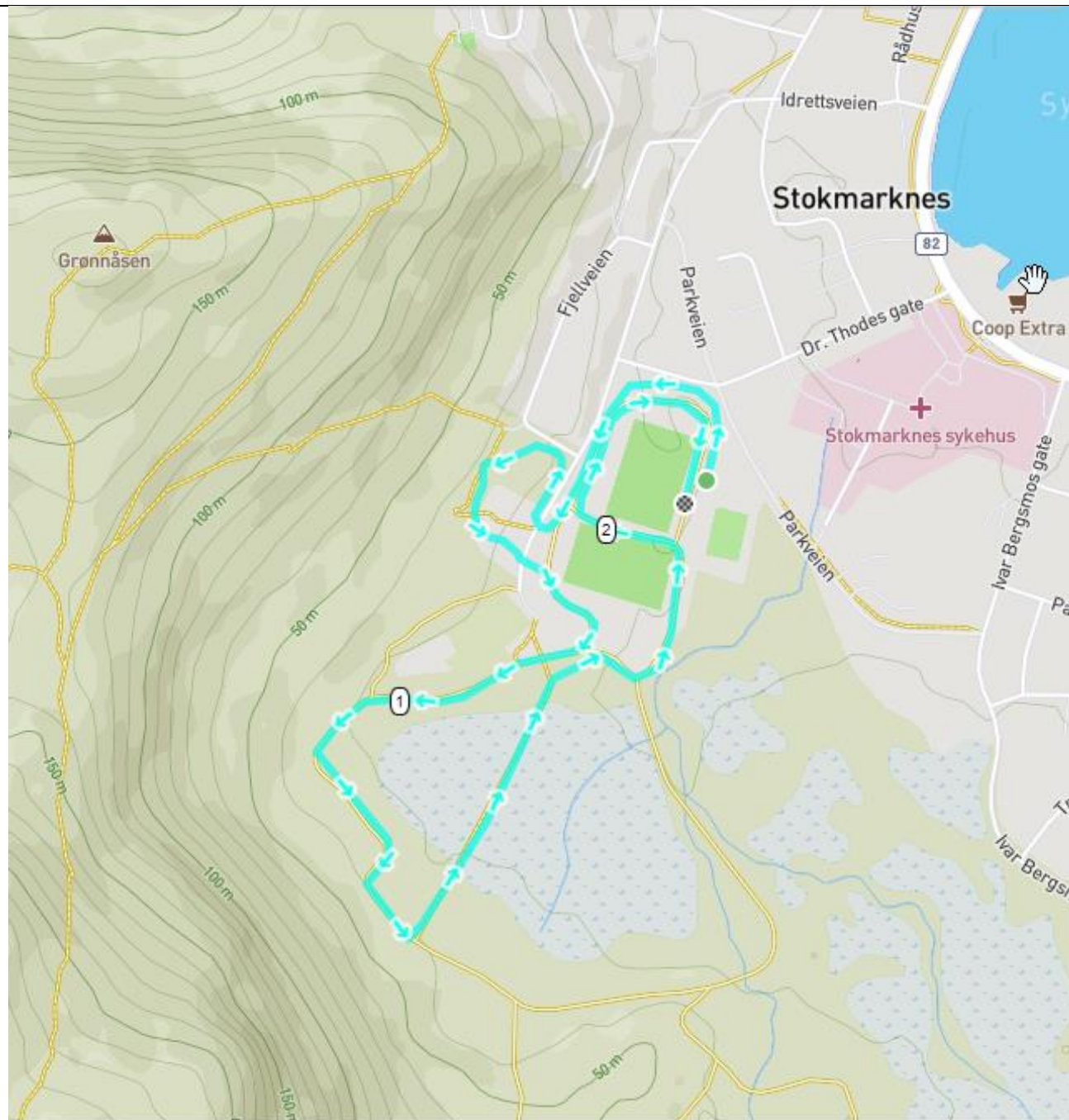
## Løyper lørdag

| Distanse | Klasser                   | 2 km | 3km | 3,75km-FIS | 5km FIS |
|----------|---------------------------|------|-----|------------|---------|
| 4km      | 13,14                     |      |     | 1x         |         |
| 5km      | J15                       |      |     |            | 1x      |
| 7,5km    | 16, G15                   |      |     | 2x         |         |
| 10 km    | K17,K18,Kvet              |      |     |            | 2x      |
| 15 km    | M17,M18,K19/20<br>Ksenior |      |     |            | 3x      |
| 20 km    | M19/20, Mvet              |      |     |            | 4x      |
| 30 km    | Msenior                   |      |     |            | 6x      |

## Løyper Søndag

| Distanse      | Klasser | 1,5km | 3km |
|---------------|---------|-------|-----|
| Sprintstafett |         | 6x    |     |
| G/J stafett   |         |       | 3x  |

## 2km, Fredag G/J-13/14 år



2.3 km    ^ 38m v 38m

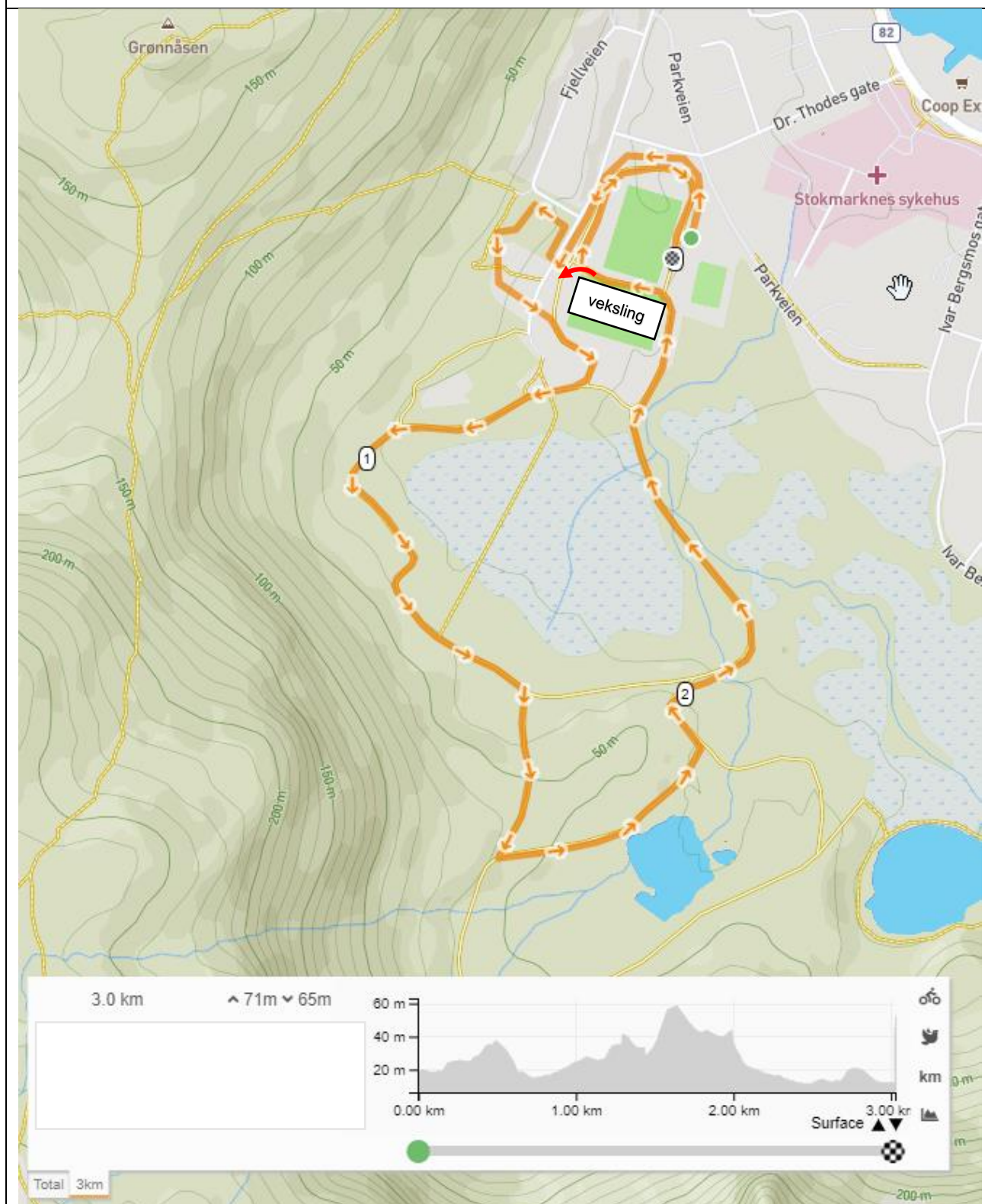
Distance    Elevation



Total 2k 50m



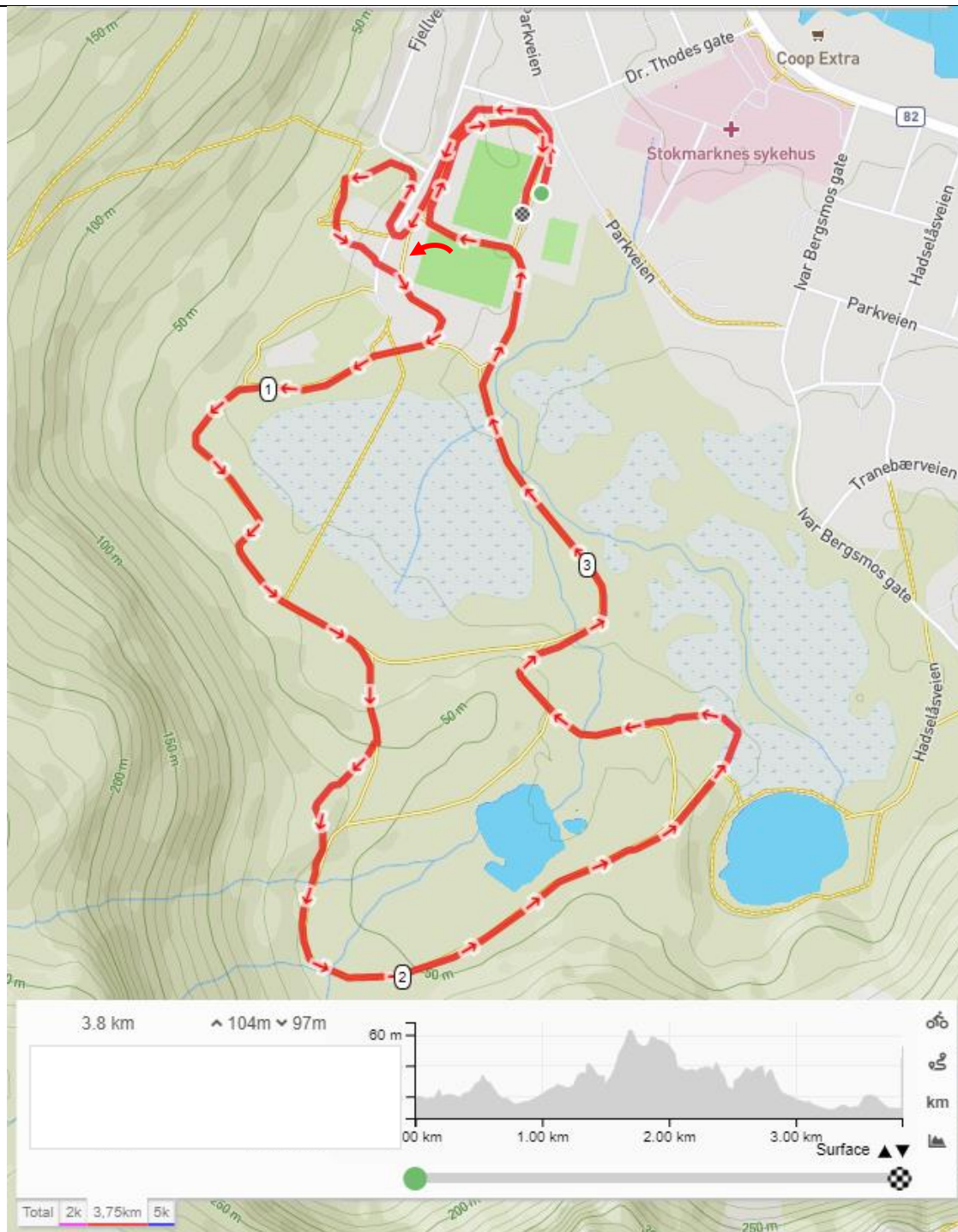
### 3 km, søndag stafett G/J



## 3,75km FIS

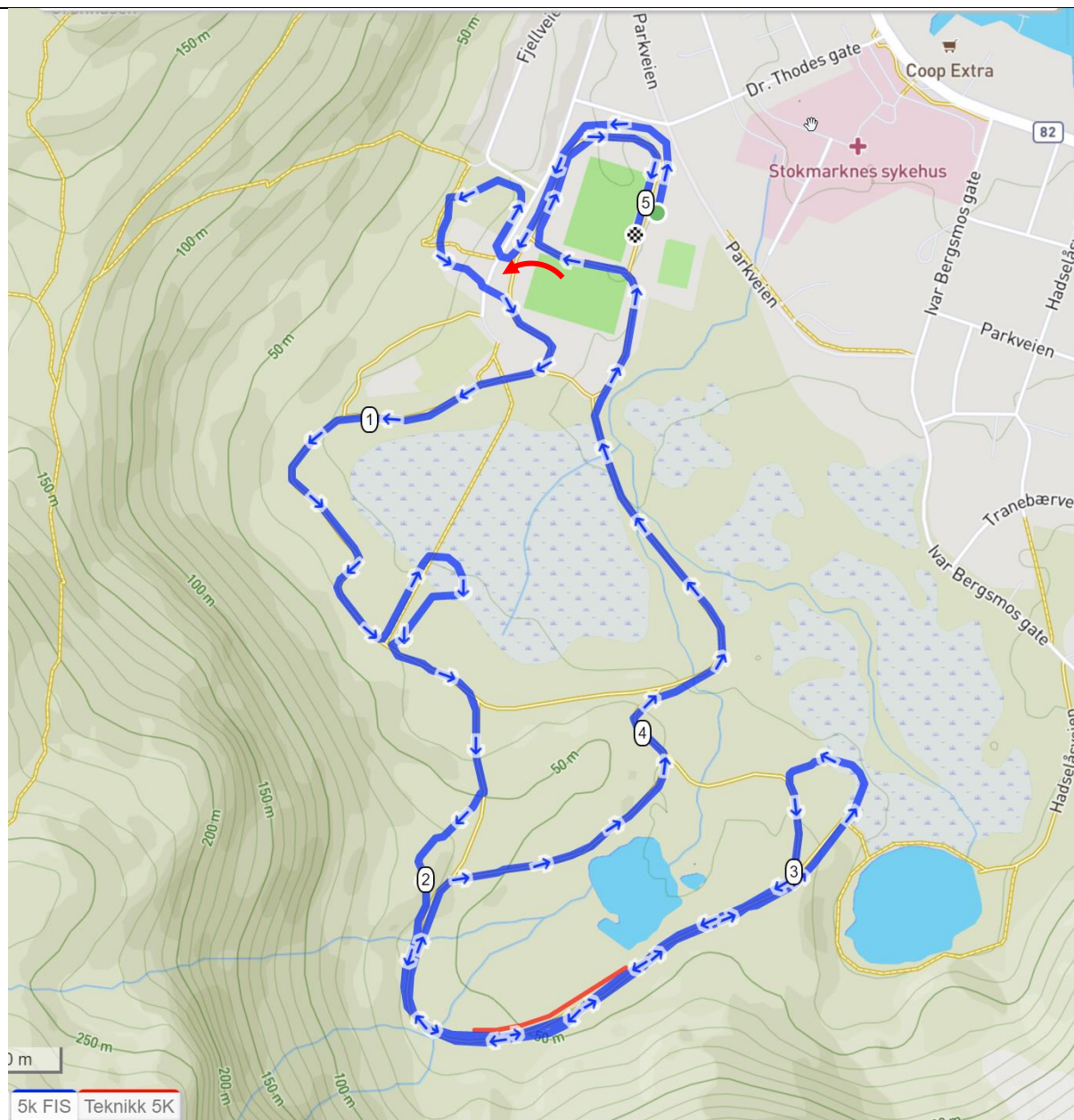
fredag M jr+sr+vet

lørdag G/J-13/14 1x, G15/G16/J16 2x

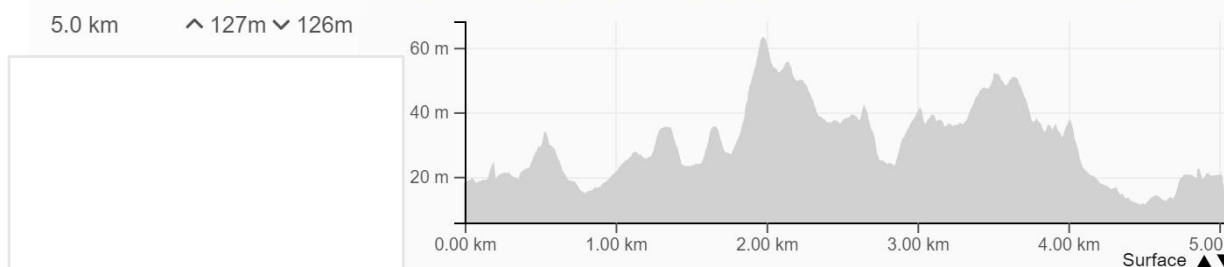




## 5km FIS Fredag K/jr+sr, Lørdag K15+ K/M-jr/sr

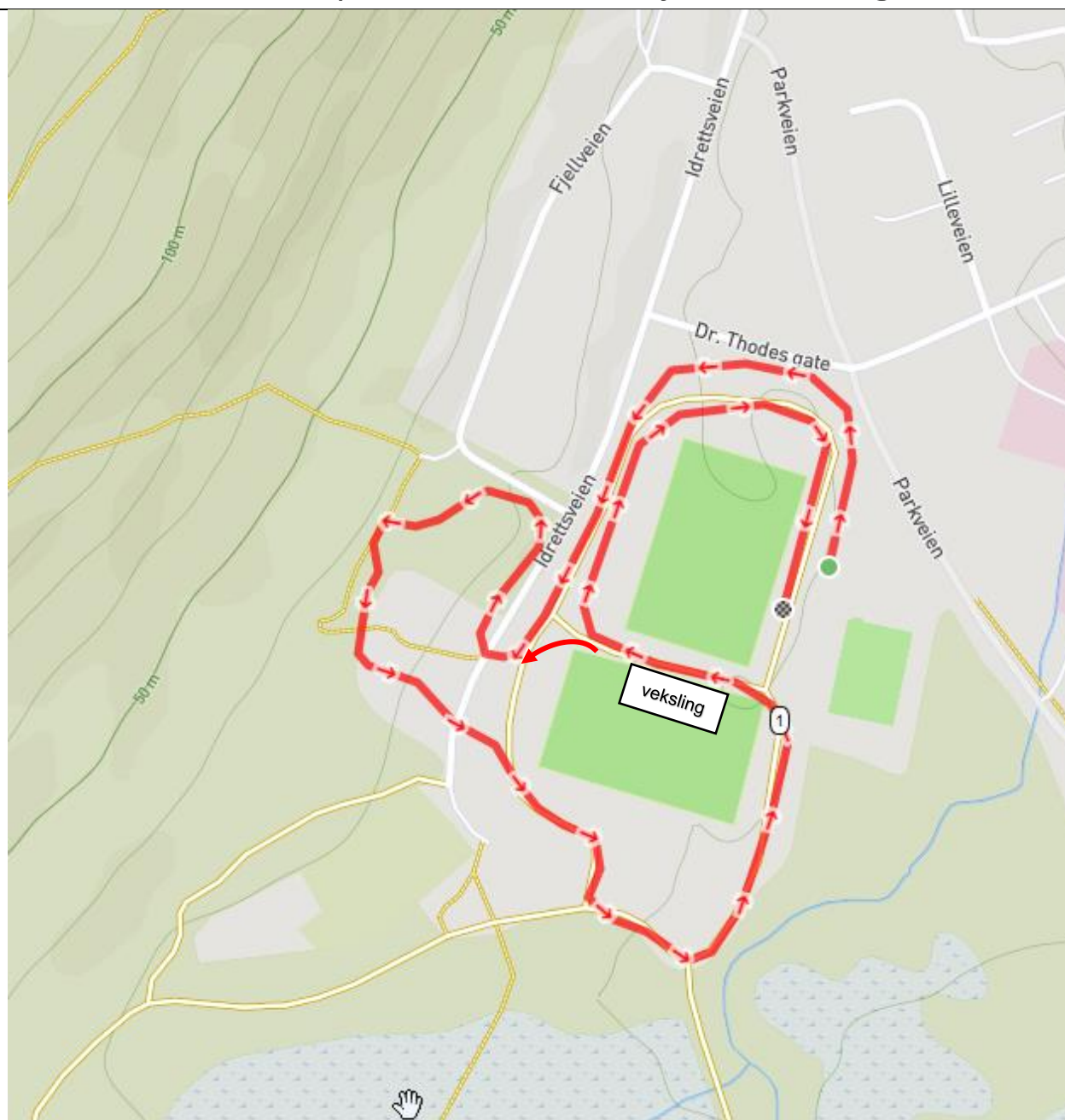


5.0 km    ^ 127m v 126m





## 1,4km Sprint stafett K/M-jr/sr, søndag



1.4 km

▲ 21m ▼ 20m

Distance

Elevation

