

# VELKOMMEN TIL LAGLEIARMØTE

**EQUINOR NC SENIOR 11, 12 og 13**

**12.-14. februar 2021**

Langeland Skisenter

equinor 

Equinor  
Norgescup



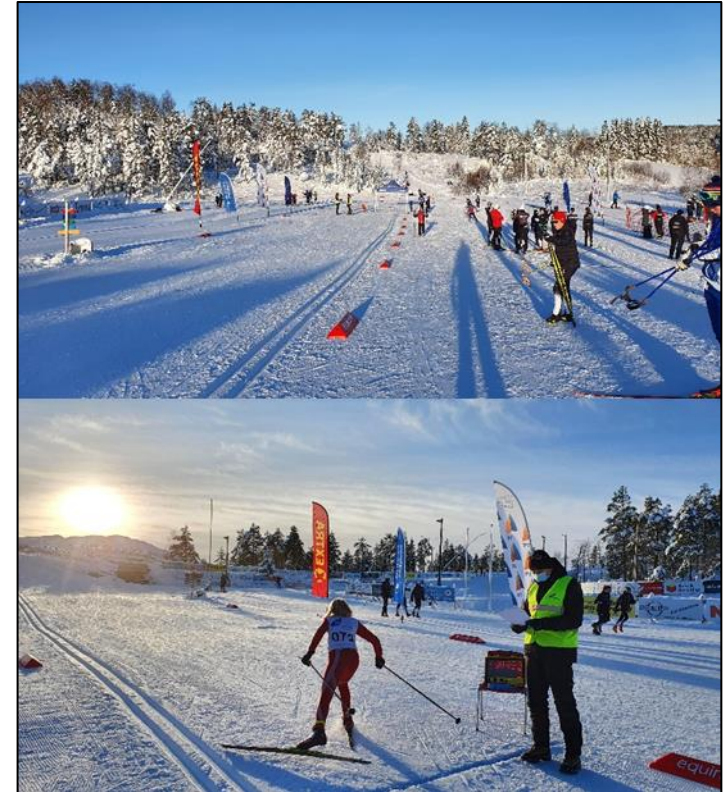
## Innhald

- **Presentasjon av arrangør**
- **Presentasjon av jury**
- **Informasjon om smittevern**
- **Informasjon om konkurransane, stadion og løyper**
- Premiering
- Dopingkontroll
- Opningstider stadion og akkrediteringsbua
- Parkering
- Oppvarming/ skitest
- Serviceområdet
- Vervarsel
- **Generell info. frå TD**
- **Generell info. frå arrangør**



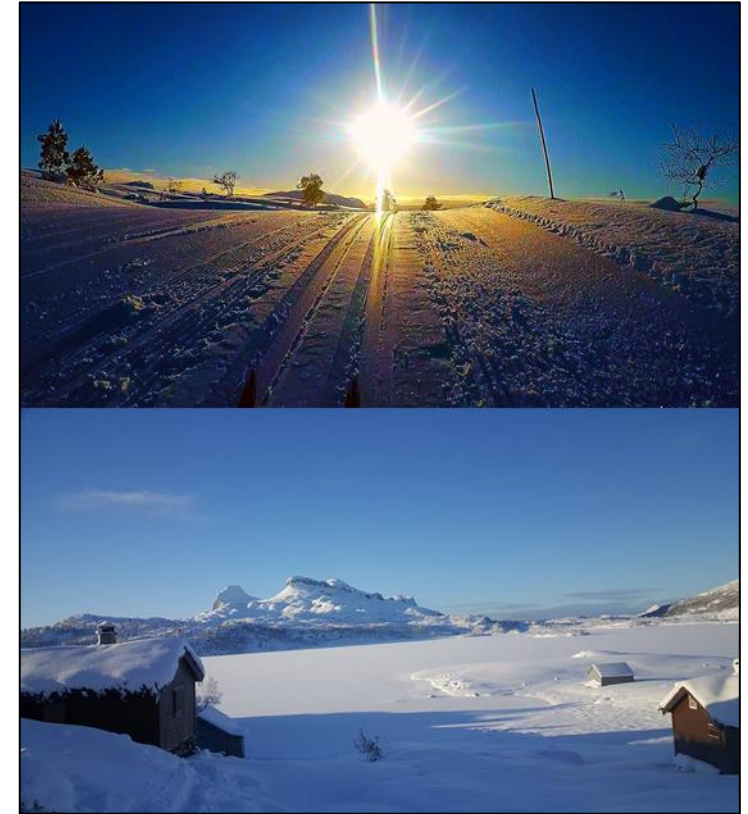
## Presentasjon av arrangør; Førde IL/ Gaular IL

- Leiar org. komite: Yngve Thorsen, tlf. nr. 908 02 575
- Rennleiar: Andre Haugsbø, tlf.nr. 926 18 851
- Ass. rennleiar: Eivind Skaar, tlf. nr. 992 33 925
- Rennsekretær/ akkreditering: Ingrid Narum, tlf. nr. 926 01 421
- Løypesjef: Thomas Haugsbø, tlf. nr. 452 51 542
- Tidtakar: EMIT v/ Bjarte Dyngeland
- Leiar indre arena: Rune Strømmen, tlf. nr. 415 30 875
- Leiar ytre arena: Geir Ove Holme, tlf. 952 47 340
- Ansvarleg smittevern: Anders Bjørkhaug, tlf. nr. 481 89 526
- Ansvarleg seremoni: Arne Helgheim, tlf. 997 32 276



## Presentasjon av jury

- TD: Erland Husom, tlf. nr. 90229539
- Ass. TD Tor Arne Hov, tlf. nr. 473 04 400
- Ass. TD Tore Sønnesyn, tlf. nr. 950 67 300
- Rennleiar: Andre Haugsbø, tlf.nr. 926 18 851
- Ass. rennleiar Eivind Skaar, tlf. nr. 992 33 925



## Informasjon om smittevern

Arrangøren bygger sine smitteverntiltak på følgende prinsipp:

- Dersom du sjølv er i karantene eller medlem i husstanden er i karantene – ver venleg å ikkje møte opp på stadion
- Fysisk avstand på min. 1 meter mellom enkeltpersonar i same kohort og 2 meter mellom kohortar
- Munnbind skal brukast dersom ein ikkje klarar å halde min. 1 meter avstand
- Avgrense antal menneske på same stad/ område til kohortar og smågrupper ved at vi har godt vakthald. Vi har både ambulerande smittevernsvakter og sonevakter
- Oppmoding om god håndhygiene, korrekte hosterutinar og avgrensa hånd til ansikt kontakt

***Brot på smittevernreglande/ protokollen medfører tap av akkreditering og bortvisning fr  arrangementet.***

## Informasjon om smittevern

### Smitteverntiltak nr. 1

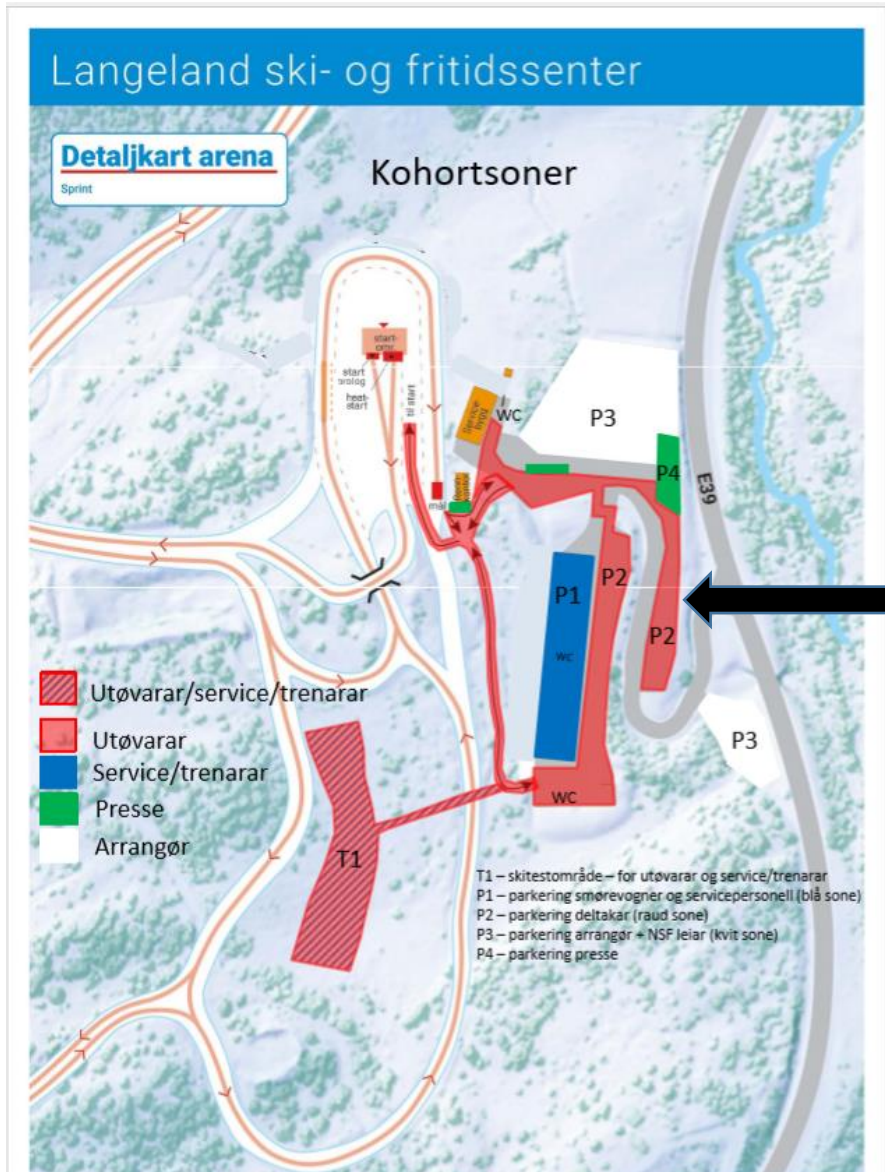
- Dersom ein dagane før eller same dag som ankomst har kjent symptom på;
  - forkjøling
  - tap av lukt og smakssans
  - mageproblem
  - andre symptom på akutt infeksjonssjukdom dagane før eller same dag, skal ein ikkje møte opp på stadion

***Dersom ein har vore på stadion før symptoma oppsto, så skal ein melde frå om dette til smittevernsleiar for arrangementet, Anders Bjørkhaug, tlf. nr. 481 89 526***

## Informasjon om smittevern

### Smitteverntiltak nr. 2

- Stadion er delt opp i soner, og det er IKKJE lov å opphalde seg i andre soner.
- Adgang vert kun gitt til personar som er oppført på adgangsliste for kvar sone pr. dag.
- Brot på desse reglane medfører tap av akkreditering.
  - Kohort A raud (P2) – utøvarar (*grøn vest dersom ein går tom for raude vestar*)
  - Kohort B blå (P1) – Servicepersonell og trenarar
  - Kohort C kvit (P3) – arrangør, funksjonærar, NSF leiarar og TV (desse har også tilgang til raud sone)
  - Kohort D (P4) grøn – presse
- Det er egne toalett for kvar kohort – garderobar og dusjar er stengt (det same er arrangøren sin bygningsmasse)
- Det er organisert omkleddingsrom for utøvarane i kjellaren på arenabygget
- Merk at det ikkje er adgang til rennkantoret (kun digital kontakt)



NB! Testområdet er  
ope for raud og blå  
kohort.

Minner om  
avstandskrav.

Akkrediteringsbu



## Informasjon om smittevern

### Smitteverntiltak nr. 2 forts.

#### - Toalett:

- Toaletta opnar kl. 06.00
- Toaletta i raud/ grøn sone stenger kl. 15.00 (søndag kl. 14.00)
- Toaletta i blå/ kvit sone stenger kl. 21.00 (søndag kl. 15.00)
  
- Toaletta blir vaska/ sjekka 30 min. før rennet startar og ein gang kvart 30. min. under rennet. Elles blir det vask kvar time så lenge toaletta er opne.
  
- Instruks for alle som nyttar toaletta:

***Spray med antibac – før og etter bruk. ALLE KONTAKTPUNKT, DØRHÅNDTAK INN/UT AV TOALETT, SERVANT, TOALETT. HUGS HÅNDVASK. UTANFOR TOALETT BLIR DET SETT OPP EIGNE STASJONAR MED ANTIBAC.***



## Informasjon om smittevern

### Smitteverntiltak nr. 3

- Akkreditering vert delt ut i form av ein vest med ein farge per kohort. Vestane er nummerert, og blir kontrollert mot navneliste. Presse/ media får akkrediteringskort.
- Akkreditering og parkeringsbevis får ein ved innkøyring til stadion. ALLE må ha akkreditering før ein kjem inn på skistadion.
- Registrering smittesporing: Fredag til søndag skal ALLE registrere seg via NIF's qrona-app før inngang arena.
- Alle utøvarar, trenarar, støtteapparat, teknisk personell, presse og funksjonærar er forplikta til å sette seg godt inn i arrangementet sin smittevernprotokoll. Denne finn ein på [www.skiforbundet.no/forde](http://www.skiforbundet.no/forde)

### HUGS:

Akkrediteringvestane **SKAL** leverast tilbake ved utslusing før avreise, kr. 300,- i gebyr dersom vesten ikkje vert levert tilbake.

## Informasjon om smittevern

### Smitteverntiltak nr. 4

- Ein oppmodar om at måltid primært vert inntatt på hotell/ bustad
- Tilreisande vert oppmoda om å ikkje nytte restaurantar etc. utanfor eige hotell dersom dette ikkje er nødvendig
- Sosial kontakt utover eiga gruppe/ lag/ reisefølge må avgrensast
- Arrangementet vert arrangert i ein pandemi, og vi har eit felles ansvar for å oppføre oss slik at arrangementet ikkje bidreg til smittespreiing

## Informasjon om konkurransane – startlister og seeding

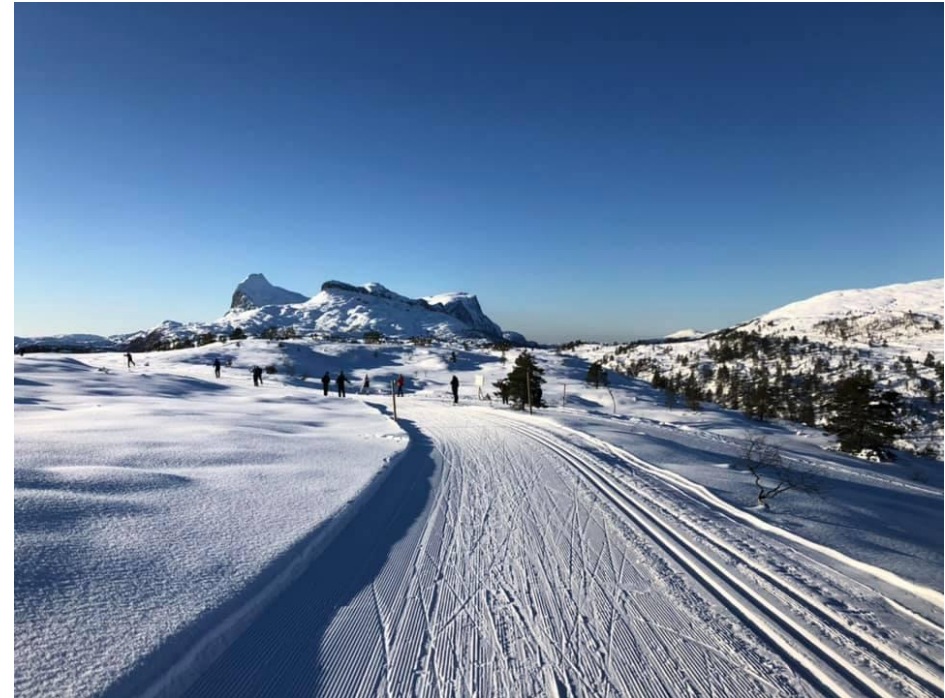
- Startlister vert kun tilgjengelege på [www.skiforbundet.no/forde](http://www.skiforbundet.no/forde) + WhatsApp
- **Sprint – fredag 12.02.2021:**
  - 15 sek. Startintervall. Oppsett etter FIS-liste
- **Distanserenn – laurdag 13.02.2021:**
  - 30 sek. startintervall.
  - Vert trekt i grupper på 20-25 utøvarar etter FIS-lista. Dei beste frå FIS-lista trekkast og startar sist i klassa.
- **Distanserenn – søndag 14.02.2021**
  - 30 sek. startintervall.
  - Vert trekt i grupper på 20-25 utøvarar etter FIS-lista. Dei beste frå FIS-lista trekkast og startar sist i klassa.



## Informasjon om konkurransane – Startlister og seeding

- Startliste **fredag** publiserast; kl. 17.00 torsdag
- Startliste **laurdag** publiserast; kl. 17.00 fredag
- Startliste **søndag** publiserast; kl. 17.00 laurdag

Avmelding innan kl. 16.00 dagen før konkurranse.  
Sendast; [asgeir@skiforbundet.no](mailto:asgeir@skiforbundet.no)



## Informasjon om konkurransane – Rennprogram fredag 12. februar 2021

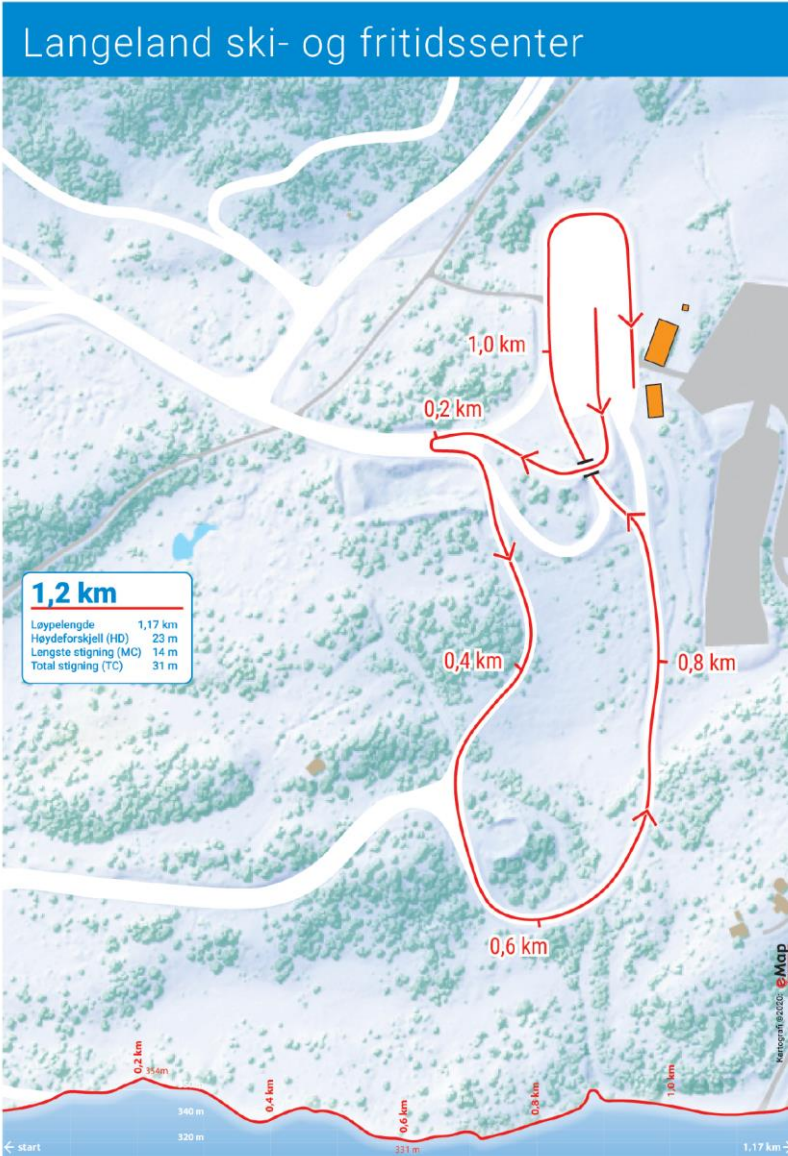
- Kl. 07.00: Sprintløypene er opne for trening (raud kohort)
- Kl. 08.55 Sprintløypene vert stengt for trening
- Kl. 09.00 Prolog Menn senior
- Kl. 09.30 Prolog Kvinner senior
  
- Kl. 10.00 Sprintløypene opnast for trening. Kun for kvalifiserte løparar til kvartfinalar.
- Kl. 10.25 Sprintløypene stengast for trening
  
- Kl. 10.30 Kvartfinalar Menn Senior
- Kl. 10.55 Kvartfinalar Kvinner Senior
  
- Kl. 11.20 Semifinalar Menn Senior
- Kl. 11.40 Semifinalar Kvinner Senior
  
- Kl. 11.50 Finale Menn Senior
- Kl. 12.10 Finale Kvinner Senior

**NB! Utøvarar som ikkje deltek i sprinten kan trene på arenaen frå kl. 13.00.**

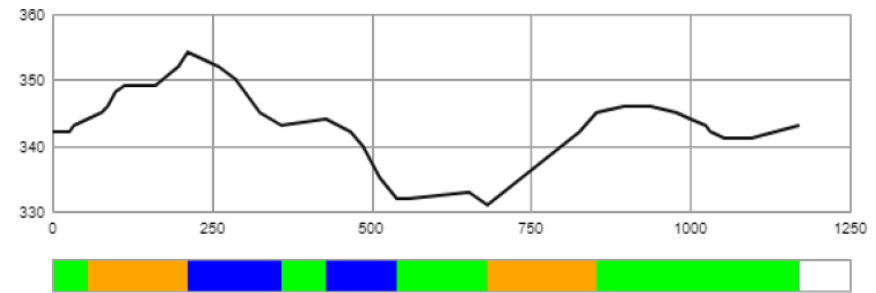
## Informasjon om konkurransane – Tidsplan fredag 12. februar 2021

TIDSPLAN langrennsarrangement (forslag til mal)							
	Start	Interval min:sec	Antall delt.:	Siste start	Konk. tid:	Siste i mål	Min mellom klasser
<b>FREDAG:</b>							
Menn Sprint (F)	09:00:15	00:15	92	09:23:00	03:00	09:26:00	00:03:00
Kvinner: Sprint (F)	09:30:15	00:15	57	09:44:15	03:00	09:47:15	
K1 - menn	10:30:00	05:00					
K2 - menn	10:35:00	05:00					
K3 - menn	10:40:00	05:00		Gult felt = Legg inn tider og verdier			
K4 - menn	10:45:00	05:00		Blått felt = Oppdaterer seg selv			
K5 - menn	10:50:00	05:00					
K1 - kvinner	10:55:00	05:00					
K2 - kvinner	11:00:00	05:00					
K3 - kvinner	11:05:00	05:00					
K4 - kvinner	11:10:00	05:00					
K5 - kvinner	11:15:00	05:00					
Semifinale 1 - menn	11:20:00	05:00					
Semifinale 2 - menn	11:25:00	05:00					
Semifinale 1 - kvinner	11:40:00	25:00					
Semifinale 1 - kvinner	11:45:00	05:00					
Finale - menn	11:50:00	25:00					
Finale - kvinner	12:10:00	25:00					

# Informasjon om konkurransane – Løypekart og profil, sprint kvinner (1,2km)



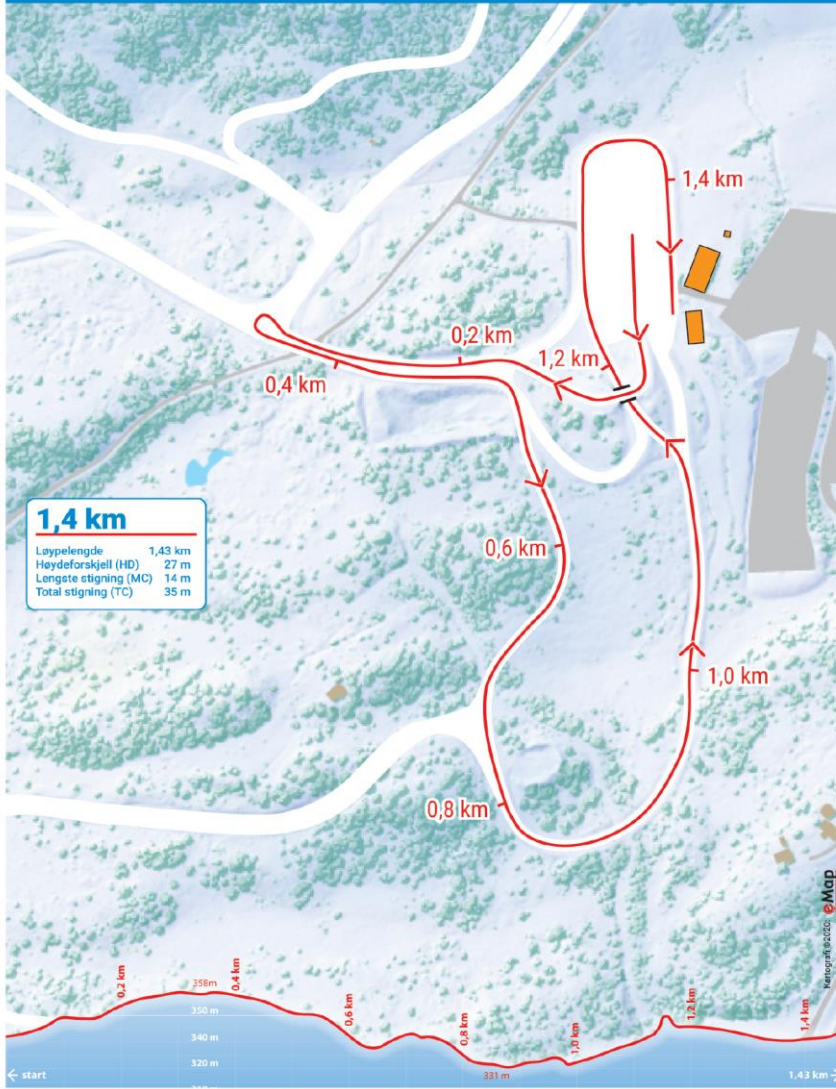
Course length:	1,172m	Height difference (HD):	23m	Lowest point:	331m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	14m	Highest point:	354m
		Total climb (TC):	31m		



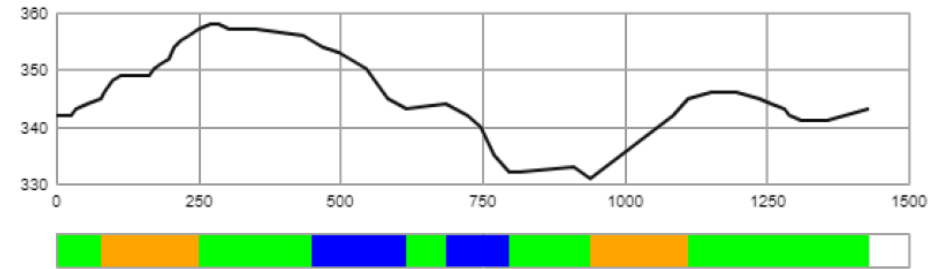


# Informasjon om konkurransane – Løypekart og profil, sprint herrar (1,4km)

## Langeland ski- og fritidssenter



Course length:	1,429m	Height difference (HD):	27m	Lowest point:	331m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	14m	Highest point:	358m
		Total climb (TC):	35m		



## Informasjon om konkurransane – Organisering stadion sprint

### Langeland ski- og fritidssenter



- **Målgang**
  - 4 korridorar
- **Startspor**
  - 15 meter startspor/ 1,8 meter mellom kvart spor
- **Startprosedyre i heat**
  - Gå til start – klar – «pang»

## Informasjon om konkurransane – Sprint fredag 12. februar 2021

- 15 sek, startintervall i prolog
- Startnummer hentast av den enkelte løpar i telt i startområdet (30 min. før første start i klassen) + leigebrikke.
- Utøvarane skal bruke eiga brikke + **leigebrikke** (leigebrikka skal leverast ved målgang etter prolog)
- Utøvarane skal behalde startnummer i heata, men får nye brikker (telt/ startomr.)
- Det vert **IKKJE** tidtaking i heata
- Alle får utdelt leggnummer før kvartfinale (på venstre fot) (telt/ startomr.)



## Informasjon om konkurransane – Rennprogram 13. februar 2021

- Kl. 07.00: Konkurranseløypene er opne for trening (raud kohort)
- Kl. 08.55 Konkurranseløypene vert stengt for trening
- Kl. 09.00 Første start Menn Senior, 15 km friteknikk (enkeltstart, 3x5 km)
- Kl. 10.20 Konkurranseløypene opnast for trening.
- Kl. 10.55 Konkurranseløypene stengast for trening
- Kl. 11.00 Første start Kvinner Senior, 10 km friteknikk (enkeltstart, 2x5 km)

## Informasjon om konkurransane – Rennprogram 14. februar 2021

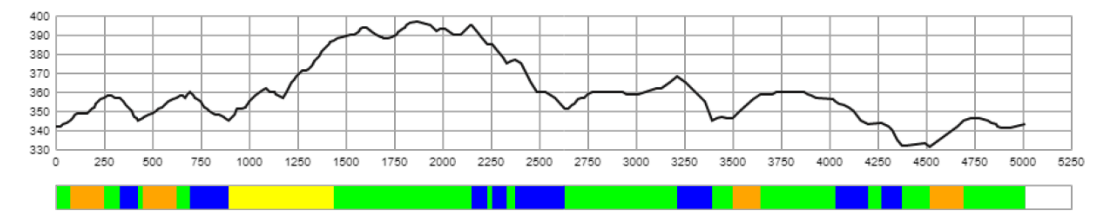
- Kl. 07.00: Konkurranseløypene er opne for trening (raud kohort)
- Kl. 08.55 Konkurranseløypene vert stengt for trening
- Kl. 09.00 Første start Menn Senior, 15 km klassisk (enkelstart, 3x5 km)
- Kl. 10.20 Konkurranseløypene opnast for trening.
- Kl. 10.55 Konkurranseløypene stengast for trening
- Kl. 11.00 Første start Kvinner Senior, 10 km klassisk (enkelstart, 2x5 km)

# Informasjon om konkurransane – Løypekart og profil, 13. og 14. februar 2021



**Teknikksone**

Course length:	5,011m	Height difference (HD):	66m	Lowest point:	331m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	47m	Highest point:	397m
		Total climb (TC):	156m		



# Informasjon om konkurransane – Organisering stadion 13. og 14. februar 2021

## Langeland ski- og fritidssenter



## Informasjon om konkurransane – Generell info.

- Testområdet er ope for både raud og blå kohort (minner om avstandskravet).
- Kvar ettermiddag/ kveld frå kl. 15.00-21.00 er det fri allmenn ferdsel i skiløypene på eige ansvar.
- I dette tidsrommet er ikkje skiløypene ein del av arrangementet og arrangør har ikkje ansvar for smittevern.
- Ein har sjølv ansvar for at føringar for smittevern vert følgt om ein går i skiløypene i denne perioden. MEN det kan vere arbeid i løypene med løypemaskin og skuter
- **WhatsApp-gruppe** som einvegs kommunikasjonskanal frå arrangør og NSF til utøvarar og støtteapparat. Sjå informasjon på nettsidene for innlogging.



## Premiering

- Topp 3 i kvar klasse, kvar dag, skal premierast så snart som mogleg etter målgang i målområdet.
- Plassane 4-6 hentar premiane etter premieseremoni same stad.
- Deltakarpremiene for heile helga til **ALLE** utøvarar kan plukkast opp ved innlevering av akkrediteringsvest ved avreise (i akkrediteringsbua)
- Premieutdeling: Ikkje ski og utstyr med på premieseremoni (ICR 207.1.1)

## Dopingkontroll

- Dopingkontroll kan bli gjennomført i høve til NIF og Antidoping Norge sine reglar



## Opningstider stadion (bom) og akkrediteringsbua

### TORSDAG 11.02:

Kl. 07.00:

Bommen opnast og servicepersonar som kjem tidleg får si akkreditering ved ankomst

Kl. 09.00-15.00

Akkrediteringsbua er open for utlevering av akkreditering (vest) og kjøp av parkeringsbillett

### FREDAG 12.02:

Kl. 06.00:

Bommen opnast

Kl. 07.00-11.00:

Akkrediteringsbua er open for utlevering av akkreditering (vest) og kjøp av parkeringsbillett.

### LAURDAG 13.02:

Kl. 06.00:

Bommen opnast

Kl. 07.00-11.00:

Akkrediteringsbua er open for utlevering av akkreditering (vest) og kjøp av parkeringsbillett.

### SØNDAG 14.02:

Kl. 06.00:

Bommen opnast

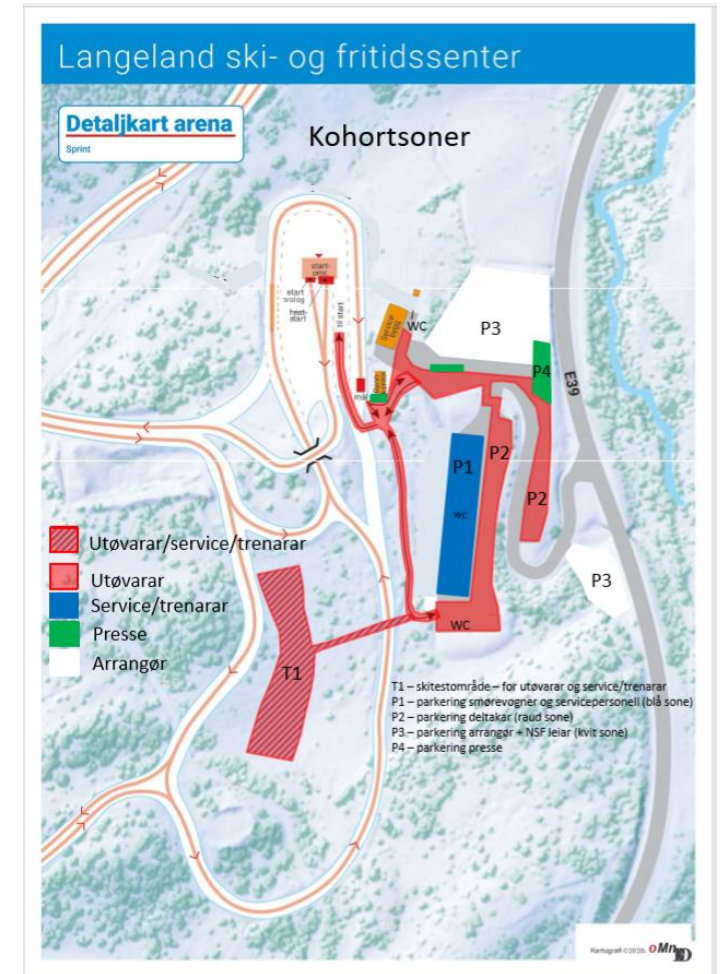
Kl. 07.00-11.00:

Akkrediteringsbua er open for utlevering av akkreditering (vest) og kjøp av parkeringsbillett.

Kontaktperson: Ingrid Narum - tlf. 926 01 421

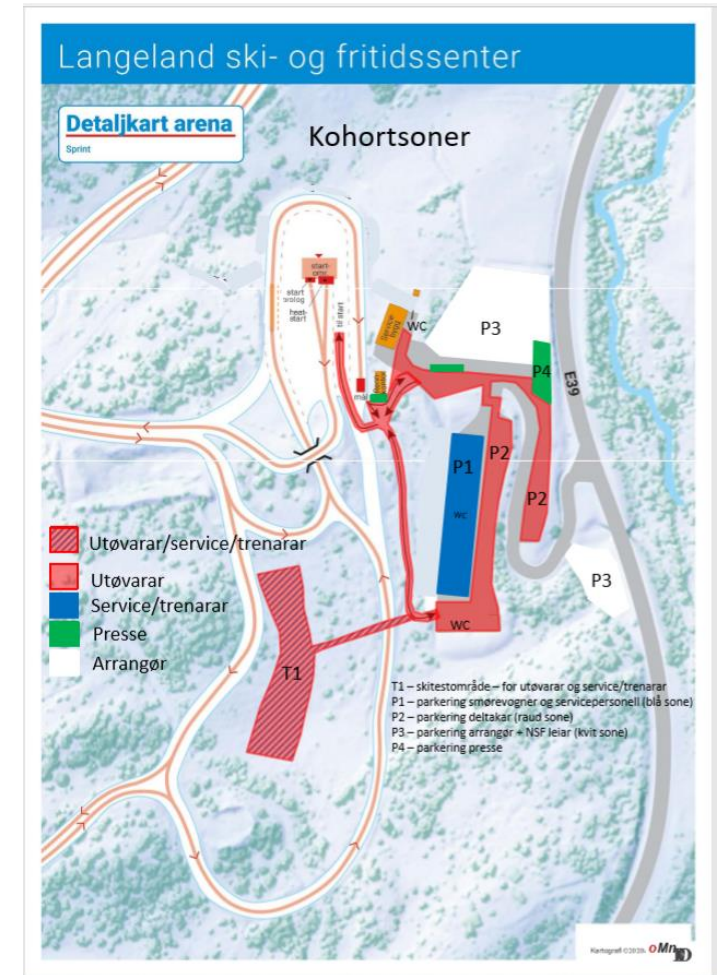
## Parkering

- Parkering vil føregå på anviste område ved Langeland Skisenter.
- Pris pr. dag kr. 100,-, evt. kr. 300,- for alle dagar, som betalast til Vipps 90165.
- Parkeringsbevis hentast ved akkrediteringsbua ved innkøyring til stadion.
- Kvar smøreplass får disponere 1 stk. parkeringsplass.



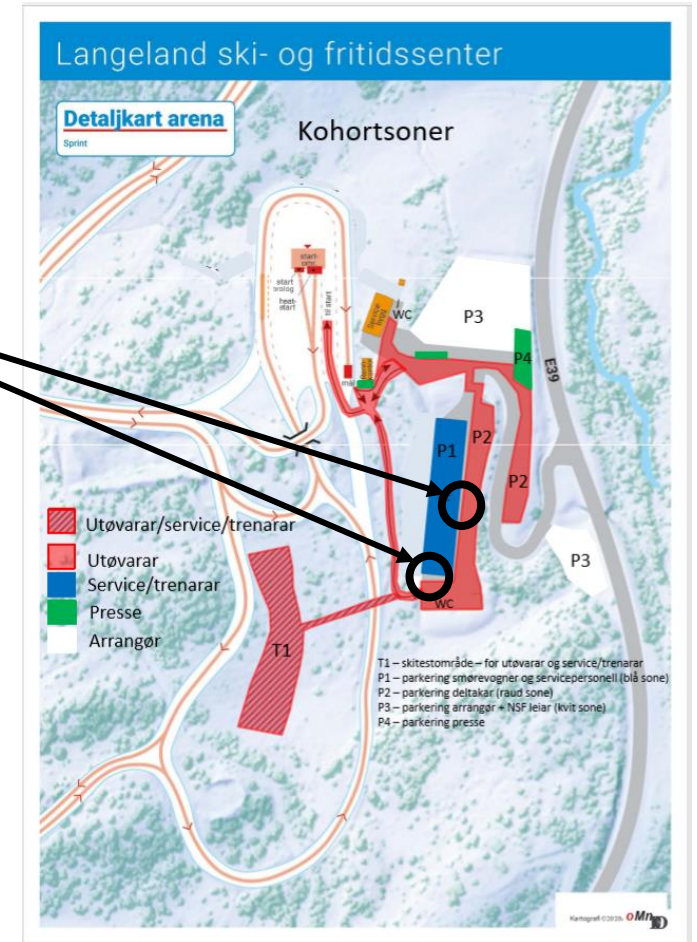
## Oppvarming/ skitest

- Løypene kan nyttast før dei stenger på konkurransedagane.  
**Kun i fartsretning.**
- Område for skitest ligg ved serviceområdet - sjå oversiktskart
- Dette området vert preparert på same måte og til same tidspunkt som konkurranseløypene
- Det er elles fint å varme opp i det øvrige løypenettet til skisenteret



## Serviceområdet

- Ved overlevering av ski frå blå sone til utøvarane stiller servicepersonellet skia v/ «skidrop» som er sett fram på førehand. **Hugs å merke skia godt!**
- Det skal vere min. 2 meter avstand ved overlevering av ski
- Det vil vere nattevakt på serviceområdet frå kl. 22.30 – kl. 06.00



# Vervarsel

Yr - Førde lufthavn, Bringeland

yr.no/nb/værvarsel/daglig-tabell/1-149332/Norge/Vestland/Sunnfjord/Førde%20lufthavn,%20Bringeland

Været nå

**-10°** Føles som -14° **0 mm** **2 (4) m/s**

Tabell Graf

	Natt	Morgen	Ettermiddag	Kveld	Maks/min. temp.	Nedbør	Vind	
I dag 11. feb.					-9° / -13°		2 m/s	Se time for time >
Fredag 12. feb.					-7° / -13°		2 m/s	Se time for time >
Lørdag 13. feb.					-6° / -12°		2 m/s	Se time for time >
Søndag 14. feb.					-5° / -12°		3 m/s	Se time for time >

Hjelp

Skriv her for å søke

14:04 11.02.2021

## Generell info. frå TD

- Oppmodar alle å følgje felles reglar for smittevern
- Utøvarar og støtteapparat skal følgje instruksjonar frå jury (jf. ICR 343.3)



## Generell info. frå arrangør

### Fredag 12.02.2021/ sprint

- Utøvarane må vere ført opp på startlista for å bli akkreditert til stadion/ arena før kl. 13.00.
- Utøvarane kan levere frå seg ski til smørarane i målområdet i heata.  
Dvs. at smørarane hentar skia i målområdet – her blir det ingen fysisk «skidrop»
- Det blir gjort avtale med eitt av teama ifht. stavpost

### No-coachingsoner der det er TV punkt

- Stadion og frå 0,7 – 0,9km

NB! Føresette (som ikkje er akkreditert) slepp ikkje inn på arenaen.  
Parkere før akkrediteringsbua

