

JUNIOR

NM SKI



2016
GÅSBU

Agenda

1. Opprop
2. Presentasjon av rennkomite
3. Presentasjon av jury
4. Stadion / Arena
5. Været
6. Program lørdag 12.3
7. Løyper og preparering
8. Program søndag 13.3
9. Løyper og preparering
10. Info fra TD
11. Generell info



NM-seminar 2016



Veien mot toppen

Kritiske faktorer i hverdag og trening for unge langrennsløpere

Foredragsholder:
Kenneth Myhre



Arrangør: Trenerklubben

TID: FREDAG 11. mars kl. 20.00

STED: Samme lokale som lagledermøtet

GRATIS adgang

NM-seminaret holdes på Scandic Ringsaker (Olrud) Hotell.



Gratulerer til dagens vinnere

- | | | |
|----------|-------------------------|---------------------------|
| ○ K17 | Kristine Stavås Skistad | NTG-L/ Konnerud IL |
| ○ K18 | Tiril Liverud Knudsen | Konnerud IL/ Team Drammen |
| ○ K19/20 | Tiril Udnes Weng | NTG-L/ Nes Ski |
| ○ M17 | Petter Stokkeland | NTG-L/ Tistedalen FL |
| ○ M18 | Vebjørn Hegdal | Larvik Ski |
| ○ M19/20 | Johannes Høsflot Klæbø | Byåsen IL |

Opprop kretser

- Agder og Rogaland
 - Akershus
 - Buskerud
 - Finmark
 - Hedmark
 - Hordaland
 - Møre og Romsdal
 - Nordland
 - Nord-Trøndelag
 - Oppland
 - Oslo
 - Sogn og Fjordane
 - Sør-Trøndelag
 - Telemark og Vestfold
 - Troms
 - Østfold
- **Ikke til stede**
 - NB! Navn på kontaktperson med tlf og mail sendes til ris@hamar.kommune.no eller sms til 456 64 831 (ifm. stafett)



Rennkomite

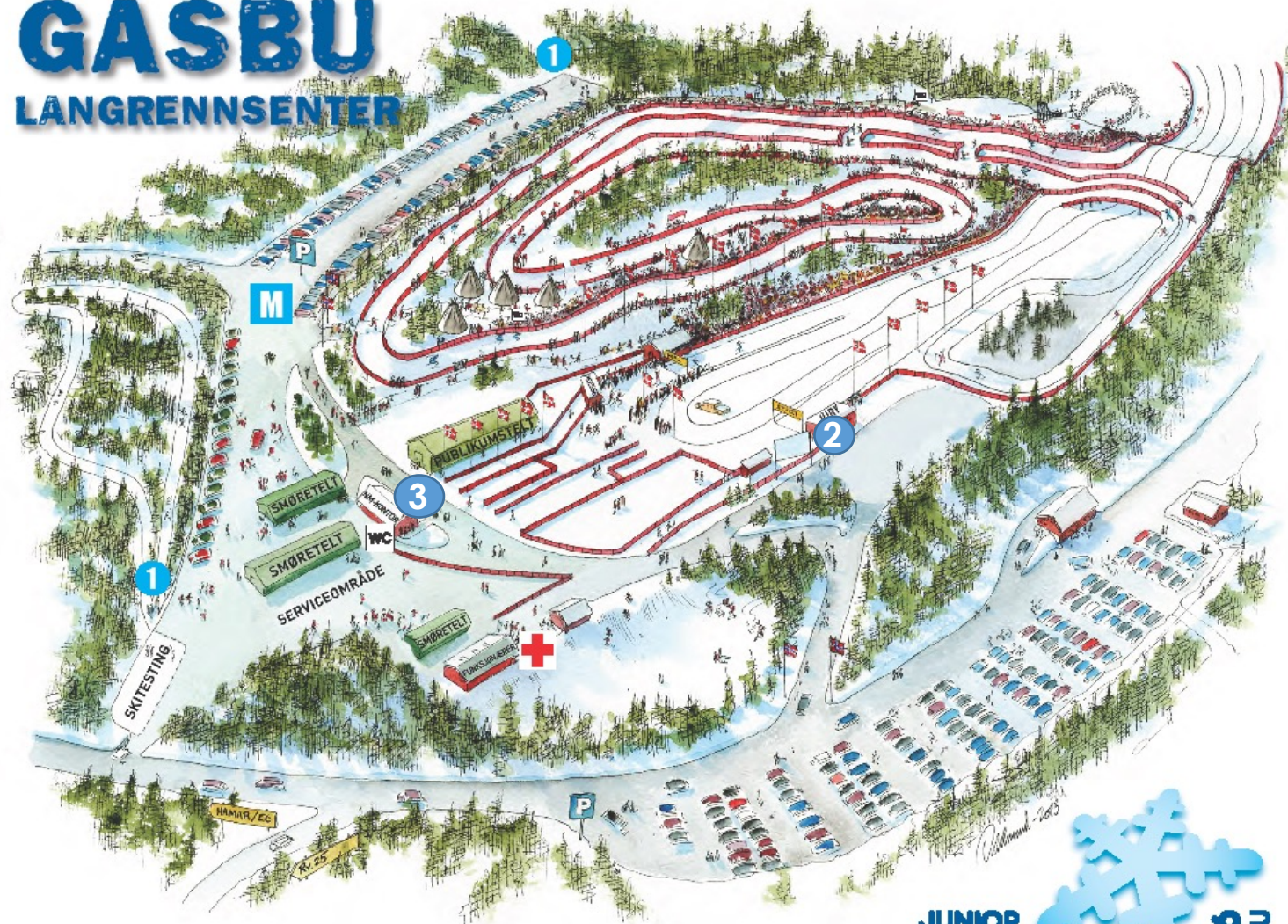
Rennleder:	Atle Roaldstveit
Ass rennleder:	Jan Ulrik Baksjøberget
Rennsekretær:	Rikke Sæhlie
Løypesjef:	Nils Tore Aamodt
Arenasjef:	Morten Rustad
Tidtaking:	Anders Martinsen
Seremoni:	Kjersti Gundersen

Jury

TD (leder):	Geir Mauseth
Ass TD:	Thore Berntsen
Ass TD:	Ketil Grindheim
Rennleder:	Atle Roaldstveit
	Jan Ulrik Baksjøberget

GÅSBU

LANGRENNSENTER



2 Jury

3 Rennkontor

1 OPPVARMINGSLØYPER
KUN LØPERE/STØTTEAPPARAT

M FELLES
MØTEPUNKT

+ RØDE KORS/
FØRSTEHJELP

WC TOALETTER

JUNIOR
NM SKI



2016
GÅSBU

Været – Prognose 12-13.3

Værvarsel time for time for

Gåsbu langrennsenter, Hamar (Hedmark)

Sist oppdatert kl 11:18. Ny oppdatering ca. kl 17:00



Oversikt

Time for time

Detaljert

Langtidsvarsler

Værradar

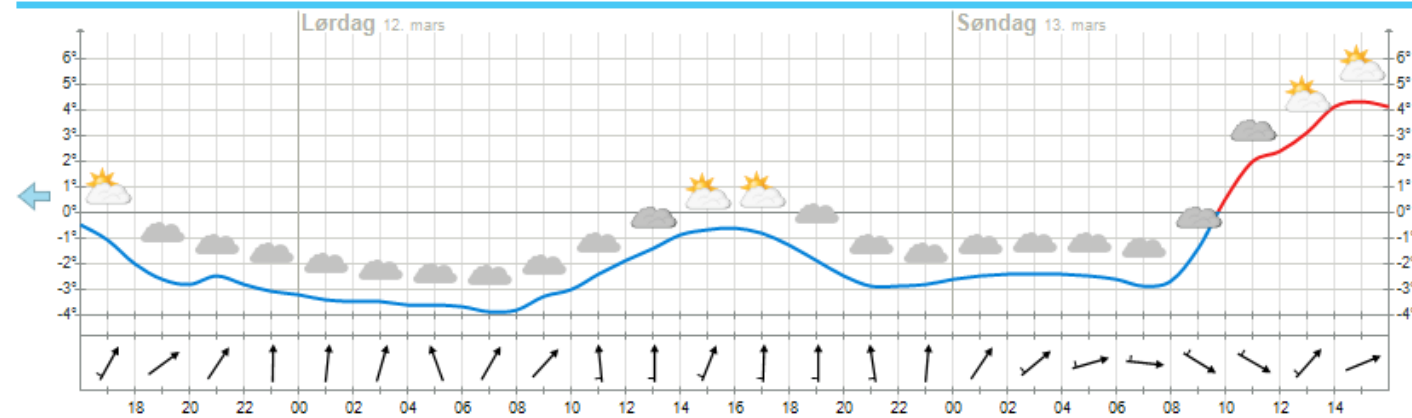
Været som var

Kart

AKTUELLE STEDER

Gåsbu

Meteogram, neste 48 timer



Program lørdag 12. mars

- 10:00 K17 5 km fristil
 - 10:35 K18 5 km fristil
 - 11:10 K19/20 5 km fristil
 - 12:00 M17 10 km fristil
 - 13:10 M18 10 km fristil
 - 14:05 M19/20 10 km fristil
- Blomsterseremoni 20 min etter at siste løper i klassen er i mål
- 19:00 Premieutdeling Scandic Olrud Hotel
 - (alle som skal ha får)
Premier ettersendes ikke – Må hentes personlig

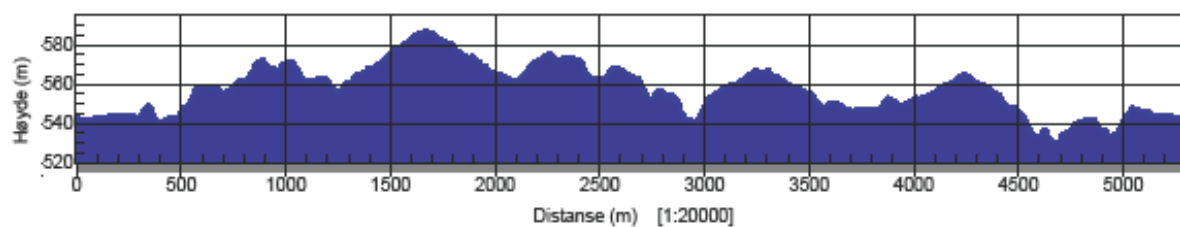
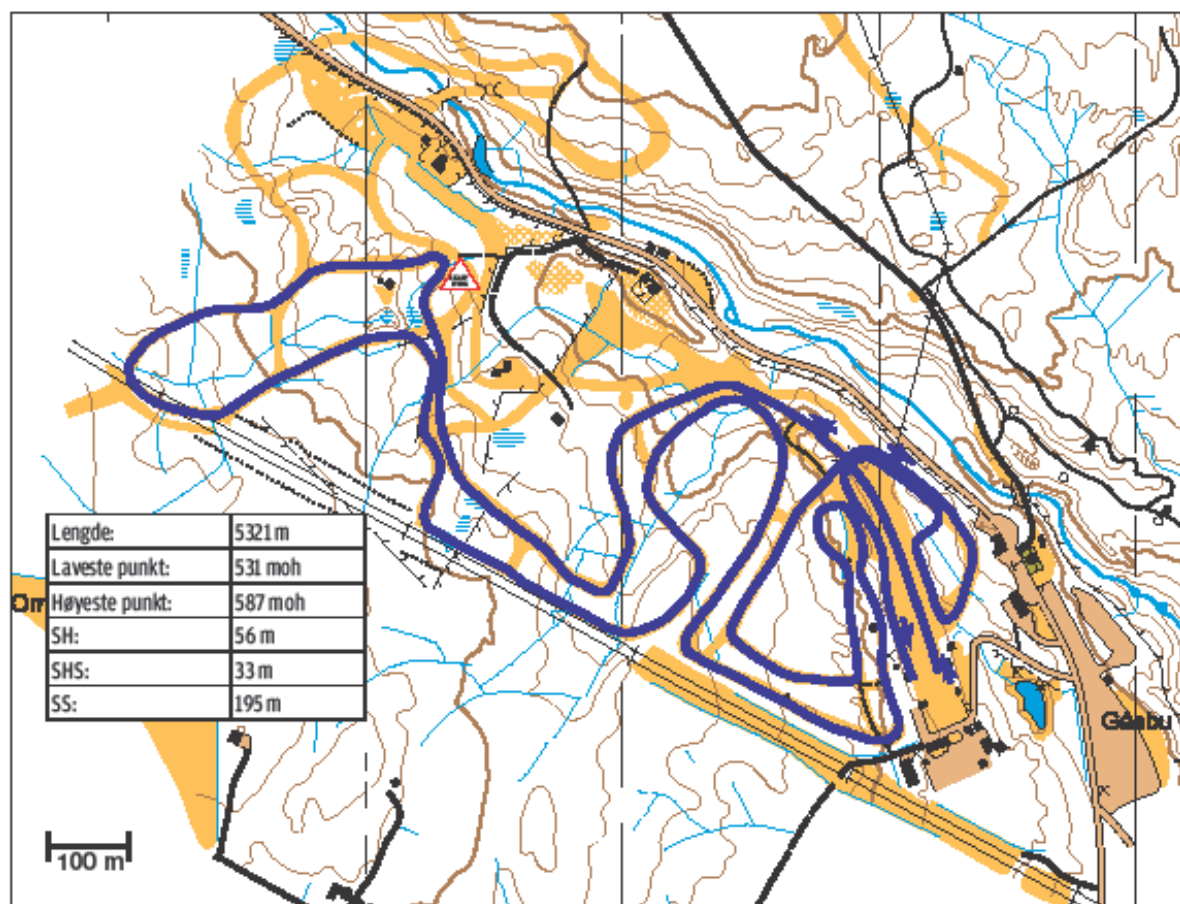
JUNIOR
NM SKI  2016
GÅSBU

LØYPEKART GÅSBU

– FRISTIL 5 KM



Vang Skiløperforening



JUNIOR
NM SKI 2016
GÅSBU

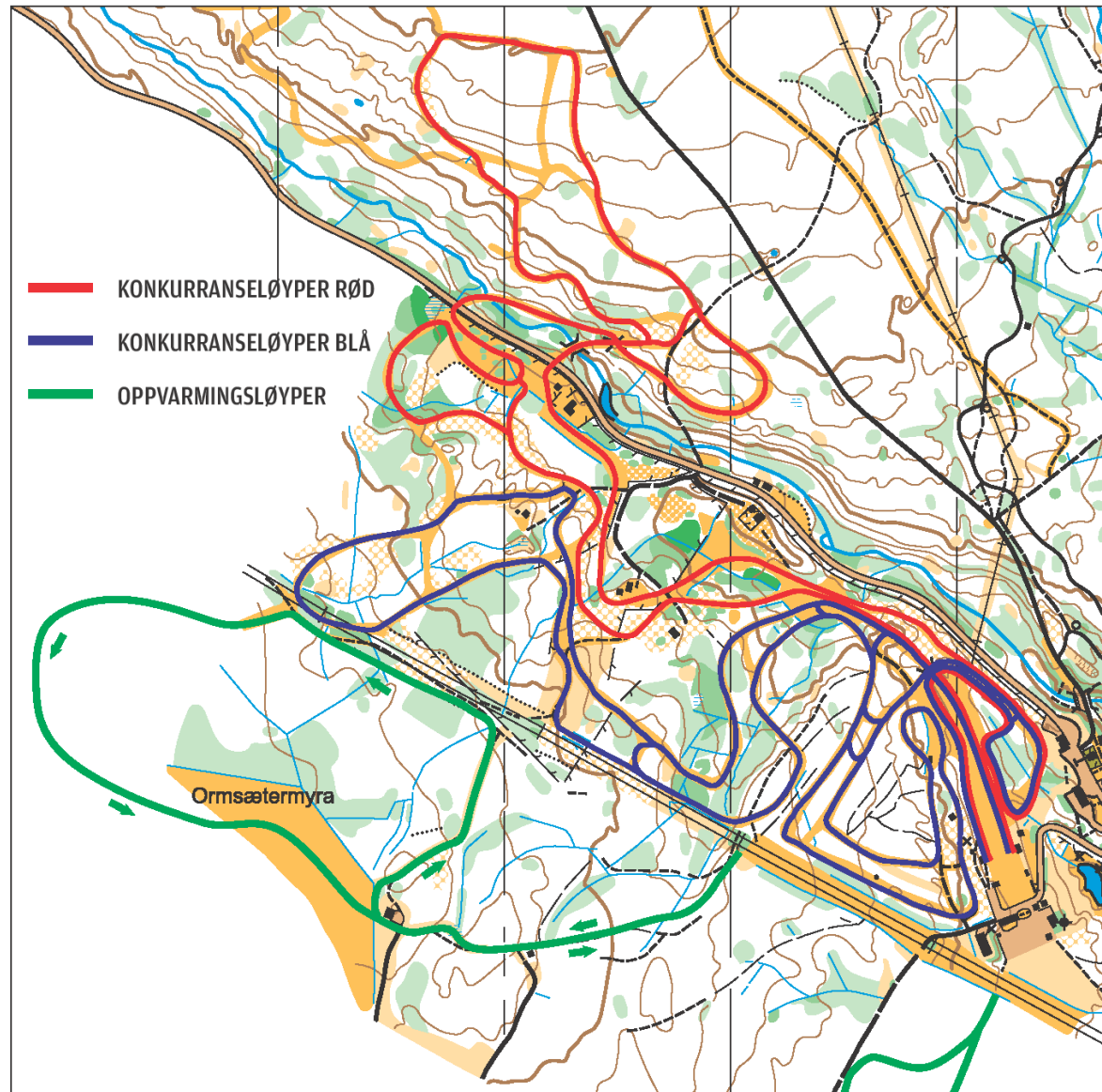
LØYPEKART GÅSBU

- KONKURRANSELØYPER
- OPPVARMINGSLØYPE



Vang Skiløperforening

HOVEDSAMARBEIDSPARTNERE



Løyper og preparering for 12.3

1. Løyper og oppvarmingstrasê start prep 19:00
2. Ytre del av rød løype åpen hele dagen frem til kl. 19:00 – adkomst fra fjellvegen
3. **Blå løype** stenges 15 min før start
4. 3 løyper i oppløp
5. Langesoner – Fritt ute i løypa, men forbudt å løpe ved siden av løperen – Ta med søppel
6. Alle løyper stenges kl. 19:00 lørdag for prep til søndag.



Program søndag 13. mars

- 09:30 Stafett kvinner 4 x 3,75 km KKFF
- 11:30 Stafett herrer 4 x 5 km KKFF

- Premieutdeling 20 min etter at siste lag er i mål

- Alle kretsledere vil lørdag ca. kl. 16:00 motta mail fra Emit v/Bjarte
 - Excel-fil fylles ut komplett med navn på løpere
 - Retur til Bjarte senest lørdag kl. 19:00
 - Ingen endringer i etterkant



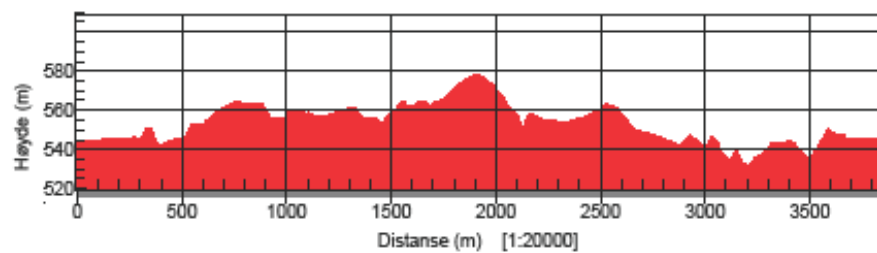
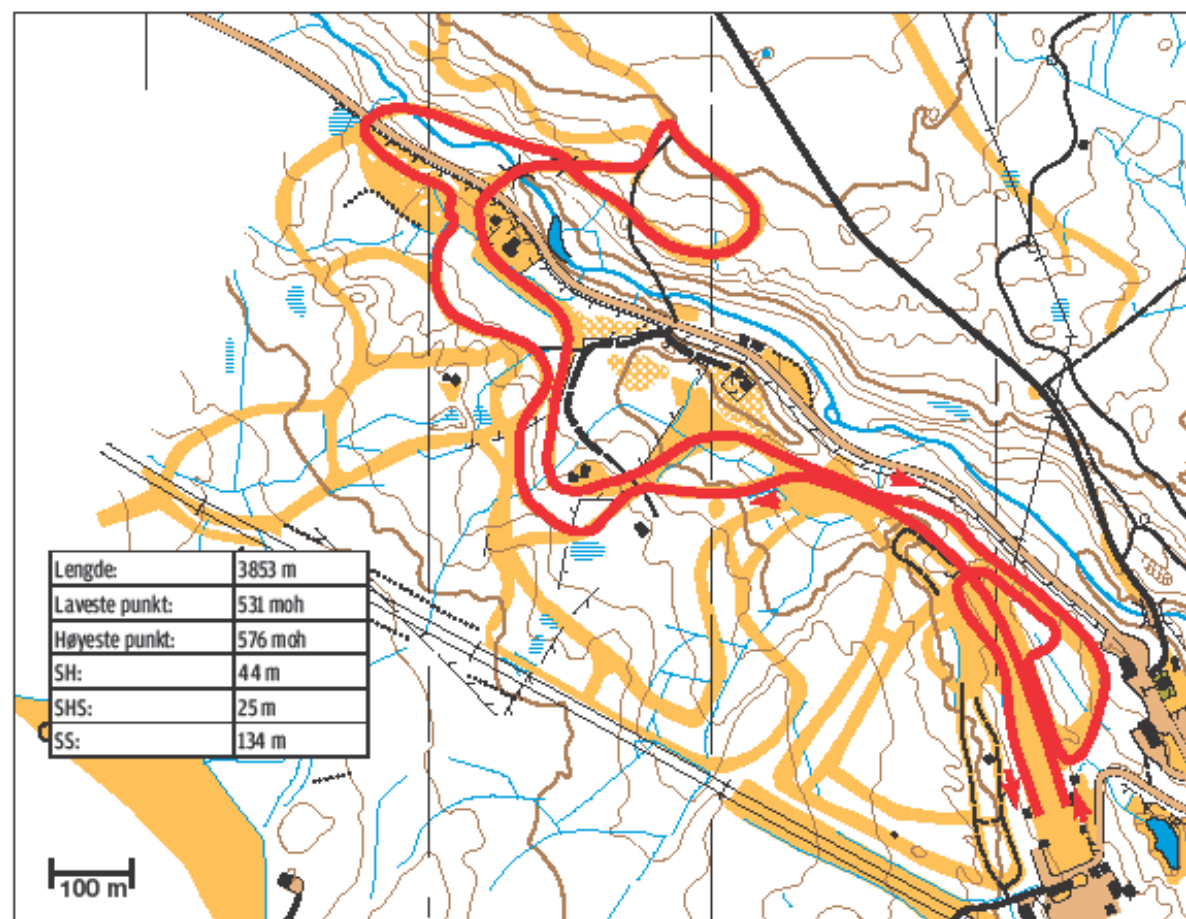
JUNIOR
NM SKI 2016
GÅSBU

LØYPEKART GÅSBU

– KLASSISK 3,75 KM



Vang Skiløperforening



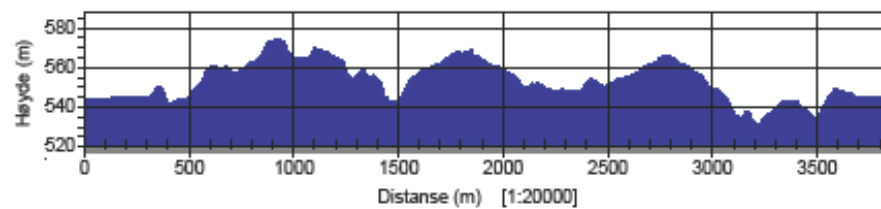
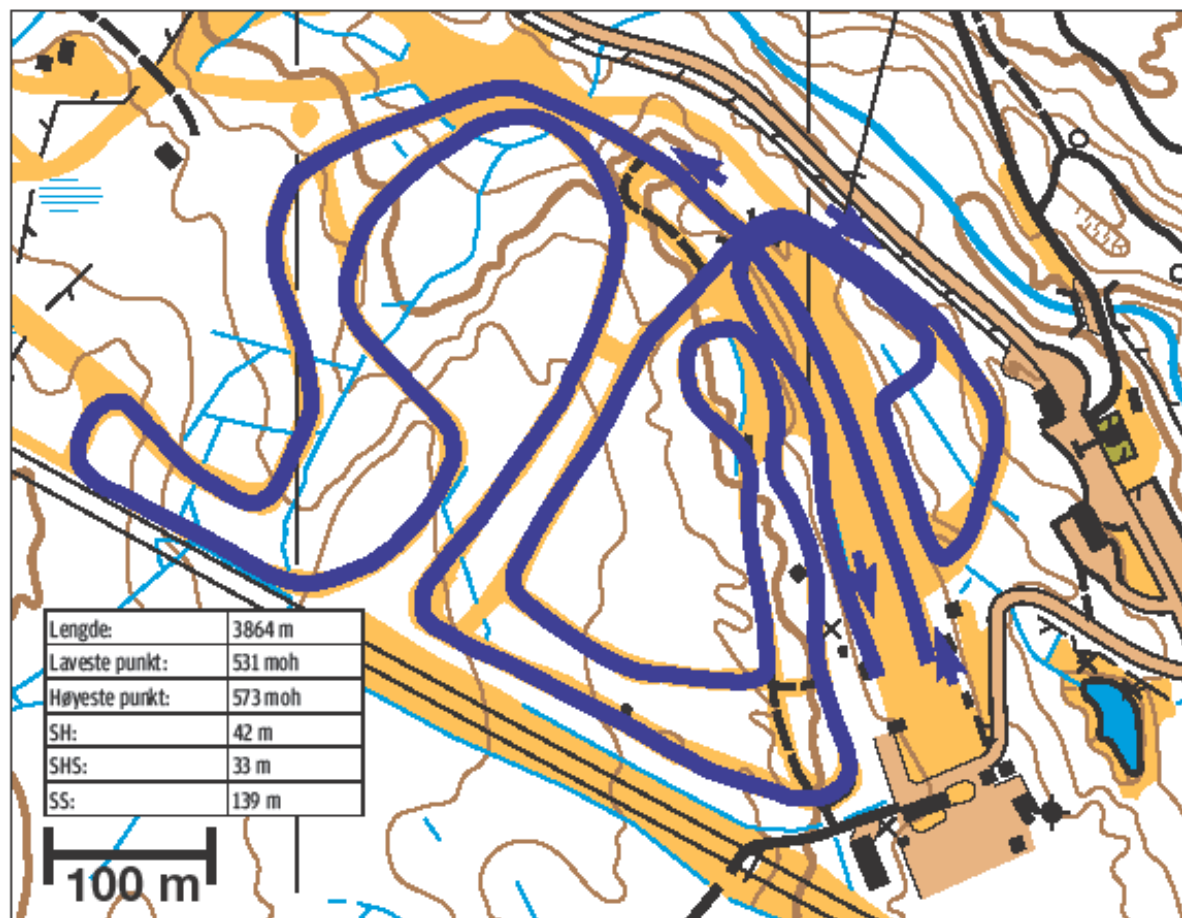
JUNIOR
NM SKI 2016
GÅSBU

LØYPEKART GÅSBU

– FRISTIL 3,75 KM



Vang Skiløperforening



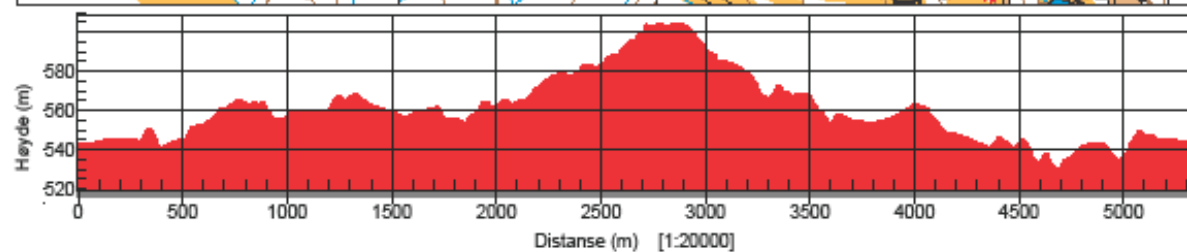
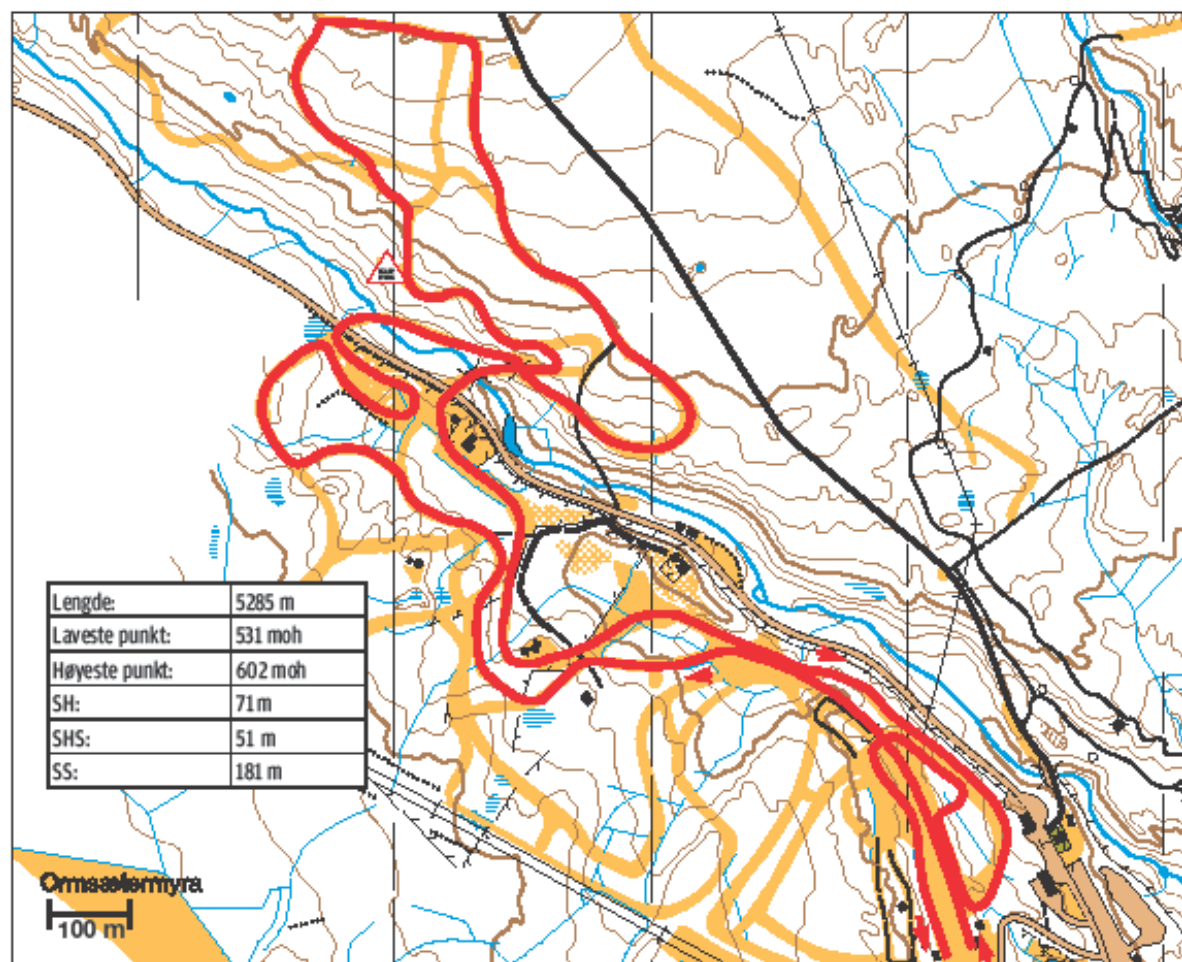
JUNIOR
NM SKI 2016
GÅSBU

LØYPEKART GÅSBU

– KLASSISK 5 KM



Vang Skiløperforening



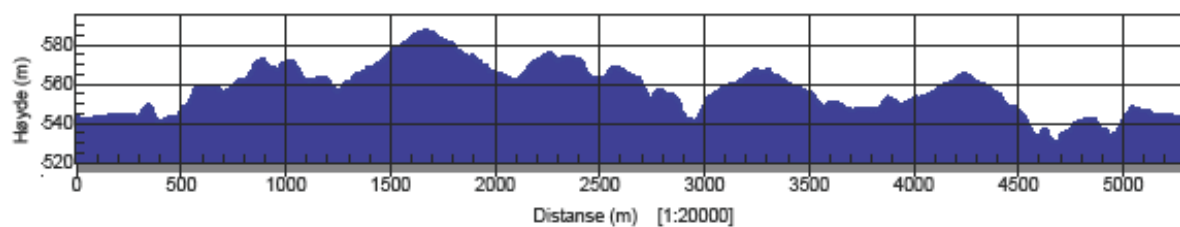
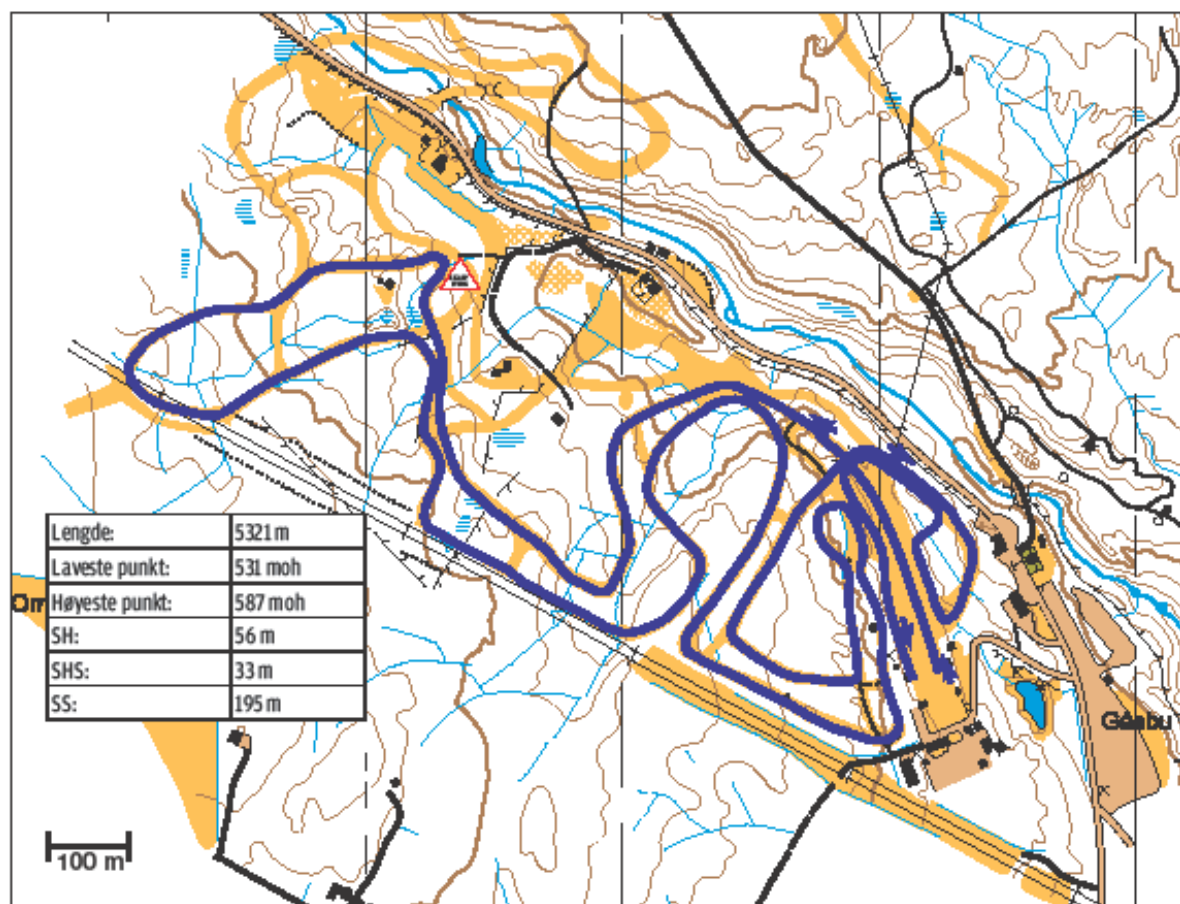
JUNIOR
NM SKI 2016
GÅSBU

LØYPEKART GÅSBU

– FRISTIL 5 KM



Vang Skiløperforening



JUNIOR
NM SKI 2016
GÅSBU

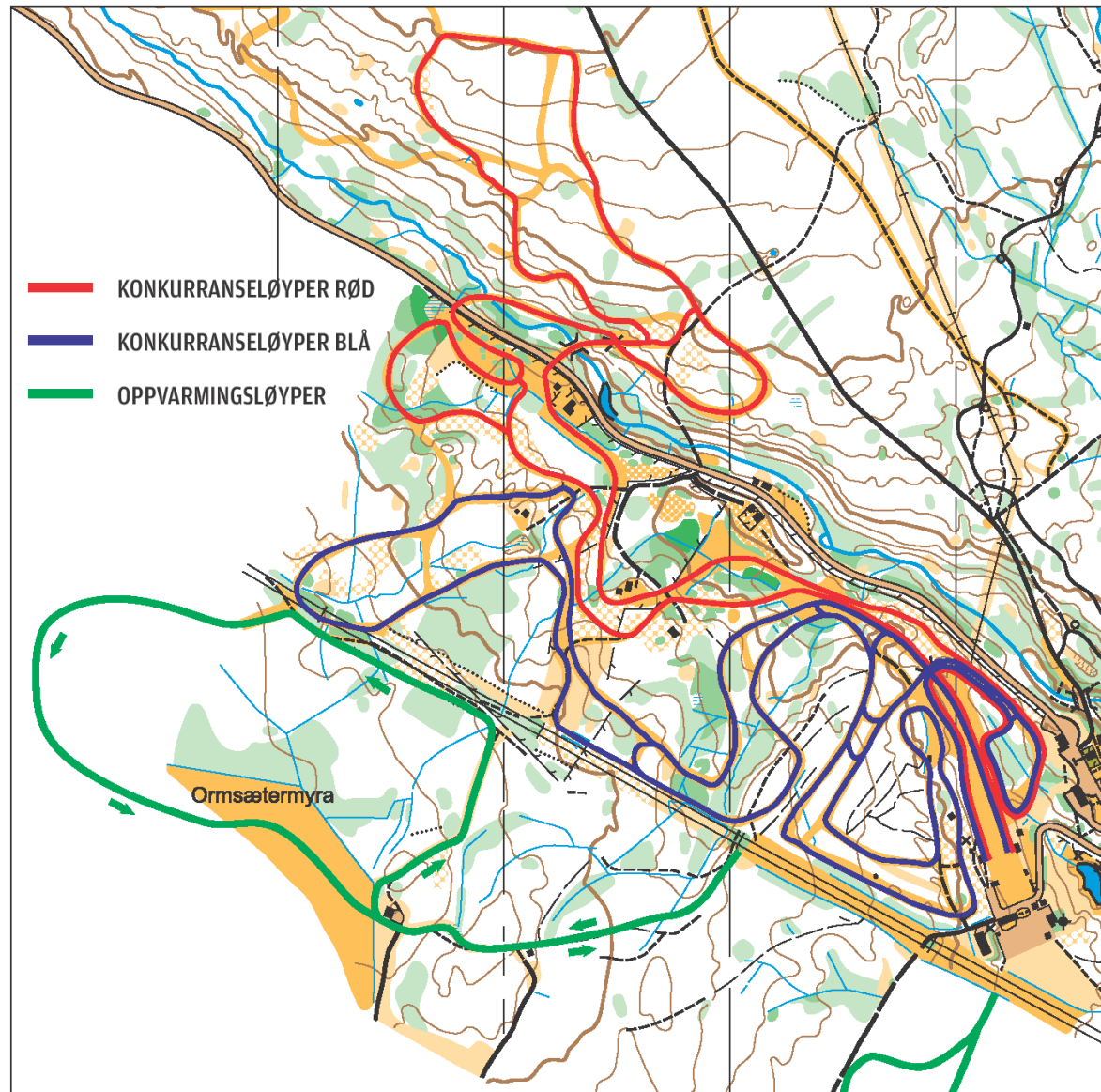
LØYPEKART GÅSBU

- KONKURRANSELØYPER
- OPPVARMINGSLØYPE



Vang Skiløperforening

HOVEDSAMARBEIDSPARTNERE



Kretsvis plassering i
vekslingsområde – Er merket

Plogstart

I NM og Hovedlandsrenn skal lagene ha startnummer
etter sin plassering i foregående års mesterskap. Nye lag
får høyere startnummer etter trekning. I NM Jr. og
Hovedlandsrenn får alle kretsers førstelag startnummer
slik at de sikres plass 1 – 16, deretter kommer alle kretsers
2. lag. Øvrige lag nummereres som beskrevet for NM og
HL.

Ledere SKAL benytte coachvest i vekslingsområdet



Løyper og preparering for 13.3

1. Løyper og oppvarmingstrasê start prep 19:00 – Spor settes 21:00 – 22:30
2. Ytre del av rød løype åpen hele lørdag frem til kl. 19:00 – Adkomst fra fjellvegen
3. Alle løyper stenges 15 min før start
4. Plogstart
 - I NM og Hovedlandsrenn skal lagene ha startnummer etter sin plassering i foregående års mesterskap. Nye lag får høyere startnummer etter trekning. I NM Jr. og Hovedlandsrenn får alle kretsers førstelag startnummer slik at de sikres plass 1 – 16, deretter kommer alle kretsers 2. lag. Øvrige lag nummereres som beskrevet for NM og HL.
5. 7 startspor – 4 spor ut ca 1 km – 3 spor videre til høyeste punkt rød løype og 2 spor videre inn
6. 3 korridorer i oppløp
7. Langesoner – Fritt ute i løypa, men forbudt å løpe ved siden av løperen – Ta med søppel

Info fra TD

1. Teknikk kontroll

2. Ledere I løypa

- Ikke benytte ski
- Ingen ferdsel mot fartsretning
- Ikke følge løperen mer enn 30 m ved sekundering
- Ledere henstilles til å bruke coachvest
- Gå konsekvent utenom spor – Ikke benytte ski

3. Lisens

- Alle må ha løst lisens før start. Eventuell engangslisens kan løses på rennkontoret
- Liste over løpere som mangler lisens er delt ut til kretsleder på lagledermøtet torsdag

Løpere med skriftlig advarsel

<u>Fiscode</u>	<u>Lastname</u>	<u>Firstname</u>	<u>Country</u>	<u>Gender</u>	<u>0=closed</u> <u>1=written reprimand</u> <u>2=other</u>
3426228	HAAKENSTAD-BRAATEN	Marte	NOR	L	1
3426175	HUSTAD	Sofie Nordsveen	NOR	L	1
3426620	ROENNING	Ragnhild	NOR	L	1
3426200	WENG	Lotta Udnes	NOR	L	1
3422702	AULIN	Lasse Loewstoem	NOR	M	1
3422702	AULIN	Lasse Loewstoem	NOR	M	1
3423853	HAABREKKE	Magnus Oeyaas	NOR	M	1
3422621	HAUGEN	John Magnus	NOR	M	1
3423534	HOPE	Jon Rolf Skamo	NOR	M	1
3422613	JENSSEN	Jan Thomas	NOR	M	1
3423627	SKAANES	Haakon	NOR	M	1
3422985	STAV	Vegard	NOR	M	1
3422612	WISLOEFF	Aleksander	NOR	M	1

- Ny advarsel medfører diskvalifisering

Løpere uten FIS-kode

- Eggen, Stine K 18 år Vingrom IL
 - Fossler, Kasper Harlem M 17 år Heming, IL – Ski
 - Riber, Herman M 17 år Bødalen IF
-
- **Må å signere Athlets Declaration. Gjøres på rennkantoret på Gåsbu fredag morgen**

Generell info

- Protestfrist er 15 min etter at uoffisielle lister er presentert. Protesten skal fremlegges skriftlig på fastsatt skjema – kr. 250,- må betales før protesten kan behandles
- Startnummer utleveres på rennkontoret på stadion senest 1 time før start
- Startnummer deles ut kretsvis, sortert lagvis. Kvitteres ut med navn på person, krets samt telefon
- Nattvakt på stadion
- Møt opp senest 15 min før start for sjekk av brikke
- OBS! Søndag er det spesielt mange løpere samtidig– VIS HENSYN !

