

Lagledermøte Hovedlandsrennet Tolga fredag 3.3.2017

1. Opprop.
Alle kretser tilstede
2. Presentasjon av juryen lørdag

Fridtjof Rannem Leder
Trond Iversen ass TD
Arnfinn Paus ass TD
Toril Østvang – rennleder
Utvidet jury
3. Værmelding. Meldt – 10 gr fra morgenen.
Jury møte 07.30 ifht kulde
4. Presentasjon av rennprogram lørdag
Tidsskjema ligger ute
5. Beskrivelse av stadion. Arenakart. Glidtesting
Vær tidlig ute! Start rett ut. Inn i startkorridor ca 5 min før start. Frivillig brikkekontroll, alle har tilbudet hvis det ønskes.
Det er lagt inn et felt i startområdet hvor det er mulighet for snøring før finaler. Alle må ta med smørebutikk sjøl, ønskelig med coachvester, så langt dere har.
Inn i startområdet kan de med coachvester være som på fredag, men ikke inn i siste område før start (som fredag)
6. Beskrivelse av løyper. Løypekart, profiler, oppvarmingsløype,
Sprintløypa har i utgangspunktet 3 spor, spor tas vekk i kurvatur (merket med granbar), 4 spor på oppløpet.

Guttene kan gå i deler av spintløypa ca 10 mi etter jentenes finaler. Kan gå fra veien, opp bakken, rundt jordet og til veien igjen. Ingen kjøring ned til stadion. Jentene kan også gå samme før sin start
Løypepatrulja går 5 min før start gutter 15 og ca 10 min på stadion og 5 min før start J 15.
Stavstasjon bemannet fra kl 08.00 lørdag morgen.
Lårnummer skal bæres hele dagen.
Oppvarming i det øvrige løypenettet er mulig.

Stavposter fra veien og resten av løypa frem til oppmøtet
7. Løypepreparering, tidspunkt for kjøring
Kjøres ca kl 21 fredag kveld.
8. Langrennscross. Starter nøyaktig 1 time etter start sprint, behold startnummer og brikke. Fri stilart, enklest med skøyteski.

Bra tilbakemelding på løyper, svært mange har prøvd. Bra! Antatt løpsted 6-7,5 minutter.
Stiller store krav til tekniske ferdigheter. Chicken run- kan velge denne, men den tar lengre tid. Vær oppmerksom på baklengsport. Sanitetspersonell er i løypa på noen kritiske punkter.

Blir preparert fredag kveld. Kan evt testes før start, ikke under rennet. Kan ordne at de som er på vippen til å komme videre til heat og ikke rekker start, de kan komme til start, så får de ny starttid.

9. Informasjon fra arrangør

Premieutdeling ved inngangsdør rennkontor, blir utdelt til de 30 første, resten må hentes på rennkontor. Skjer fortløpende etter målgang. 1/3 av påmeldte. Startnummer hentes umiddelbart etter lagledermøtet og signeres. Sortert kretsvis, samt at de største Stavmålerstasjon ved brikkekontroll, det gjennomføres stikk-kontroller lørdag før og etter målgang.

15 minutter klagefrist ved uoffisielle resultatlist, opplyses fra speaker når de henges opp på resultatavla.

Behov for sanitet? Ta kontakt med frivillig, som tar kontakt med sanitetsansvarlig.

10. Jury søndag, samme som fredag

11. Ca – 9 grader på morgenen søndag

12. Brikkekontroll 30 min før start, frivillig brikkekontroll. Startsona åpens ca 15 min før start.

Plogstart med 9 spor.

Inn til veksling, 2.-4. etappe står i bokser for hver krets, som er merket. Veksle rett ut for sin båsområde. Løpere som er ferdig, sklir inn i området til høyre, disse løperne sendes ut egen utgang. Bredde på bås ut fra hvor mange lag man har.

13. Jenter går 3,75 km og gutter 5 km på stafetten, følg de skiltene det står STA på. NB! Annen løype enn fredag før Velodromen. Litt lettere løype enn fredag.

14. Rennkontor oppe fra kl 07.00 søndag morgen.

Rennkontoret kan være «bank» for løpere til overs.

Kan være fleksibel ifht

15. Informasjon fra TD

Bra dag, ros til alle utøvere. Fartsretning må overholdes, oppfordrer alle til å respektere dette.

Ros til arrangør, gjort en god jobb.

Tyvstart heat: Blir gult kort ved tyvstart, hvis tyvstart i neste heat, blir den som tyvstarter da disket. Gult kort dras med til videre finaler, 2 gule gir disk.

Lucky looser – prologtid teller.

Diagonalsone : Starten er merket med skilt, blå linje på sida. Pendelbevegelse med armer og bein. Ikke tillatt med staking. Glidende fiskebein er ikke tillatt. Det er lov å løpe bakken utenfor sonen. Vi er streng i sonen.

Donen på stafetten er også merket med blått, lov å gå utenfor sporet så lenge man går diagonal.

Begge sonene videofilmes.

Dersom reglene ikke overholdes, blir det reaksjoner ut fra alvorlighetsgrad. Tilleggstid på stafett er ikke aktuelt.

Stavmåling. Dersom man overstiger stavlengde, blir det disk. TD snakker med utøvere som har for lange staver i stikkprøvene.

Beklagelig at løpere ikke har overholdt regelen om at det ikke er lov å gå utenfor fastsatt oppvarmingsområde.

Kuldegrense : - 15 grader. Søndag. Kan ikke starte hvis for kaldt. Hvis vi må utsette, vil luften mellom jentenes og gutter start bli forminsket, samt at guttene går ned til 3,75 km.

Anne Berit Nordvang- rennsekretær