

Lagledermøte 12.1

13.1 Skiathlon

14.1 Stafett





SKINM2018

Agenda

1. Kontaktinfo krets og team
2. Presentasjon av rennkomite
3. Presentasjon av jury
4. Stadion / Arena
5. Været
6. Lørdag 13.1 - Skiathlon
7. Søndag 14.1 - Stafett
8. Generell info





SKINM2018

Kontaktinfo krets / team

- Agder og Rogaland
 - Akershus
 - Buskerud
 - Finnmark
 - Hedmark
 - Hordaland
 - Møre og Romsdal
 - Nordland
 - Nord-Trøndelag
 - Oppland
 - Oslo
 - Sogn og Fjordane
 - Sør-Trøndelag
 - Telemark og Vestfold
 - Troms
 - Østfold
- NB! Navn på kontaktperson med tlf og mail sendes til ris@hamar.kommune.no eller sms til 456 64 831
 - Det sendes for øvrig rundt liste for kontaktinfo under møtet





SKINM2018

Rennkomite

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





SKINM2018

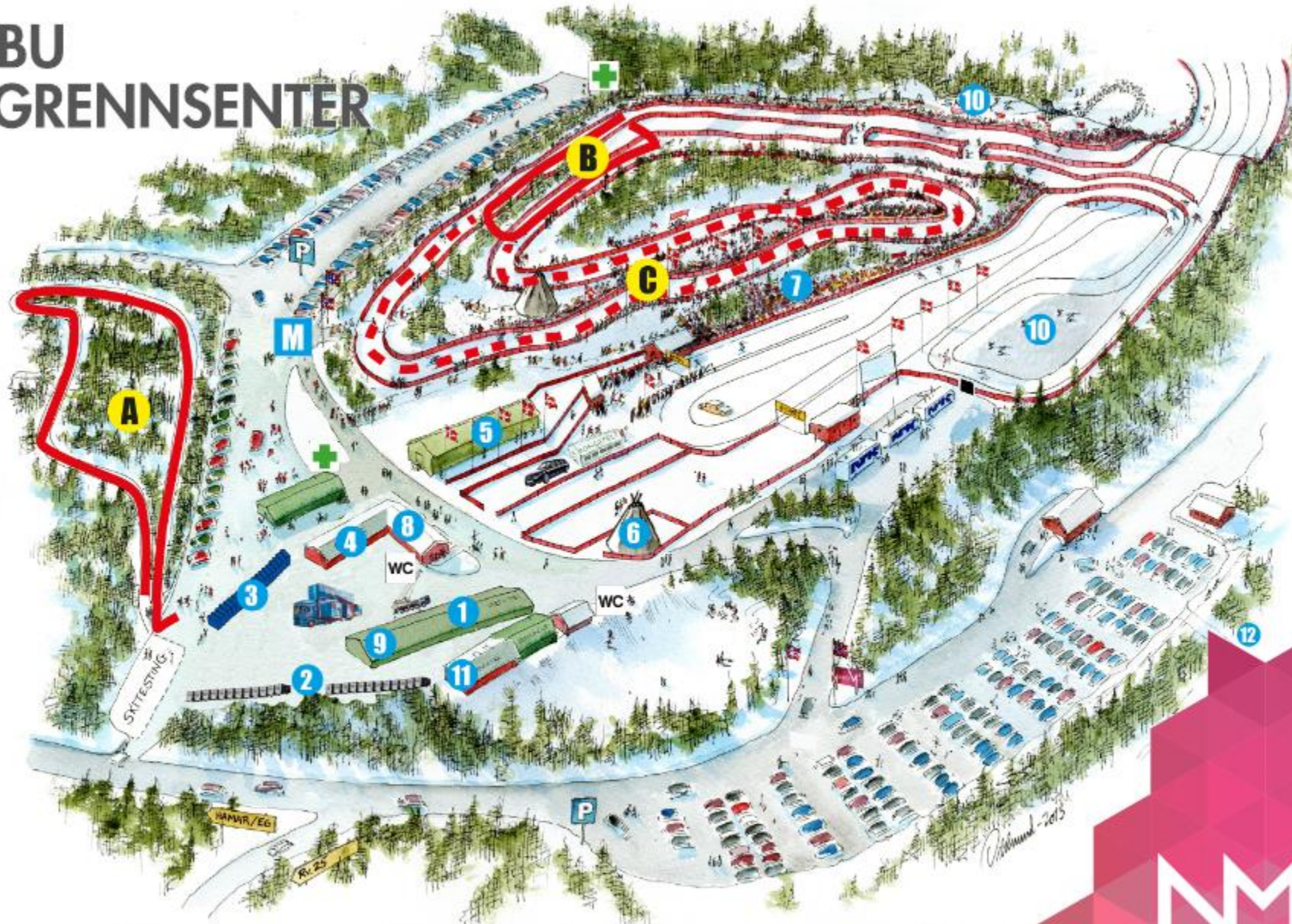
Jury

TD (leder):	Torbjørn Broks Pettersen
Ass TD:	Geir Colbjørnsen
Ass TD:	Erland Husom
Rennleder:	Atle Roaldstveit

Jury vil bli forsterket ved behov



GÅSBU LANGRENNSENTER



- A** Skitest/oppvarming alle dager
- B** Skitest alle dager frem til start
- C** Oppvarming torsdag

- 1** Publikumstelt, m/Sport11-utsalg og kafé
- 2** Smårevogner
- 3** Småreboder
- 4** Presse

- 5** VIP-telt
- 6** «Hedmark House»
- 7** Publikumsområde
- 8** Rennkontor

- 9** Omkledding utøvere
- 10** Skileik/publikumsområde
- 11** Bepising funksjonærer
- 12** Parkeing funksjonærer

- WC** Toaletter
- +** Norsk Folkehjelp

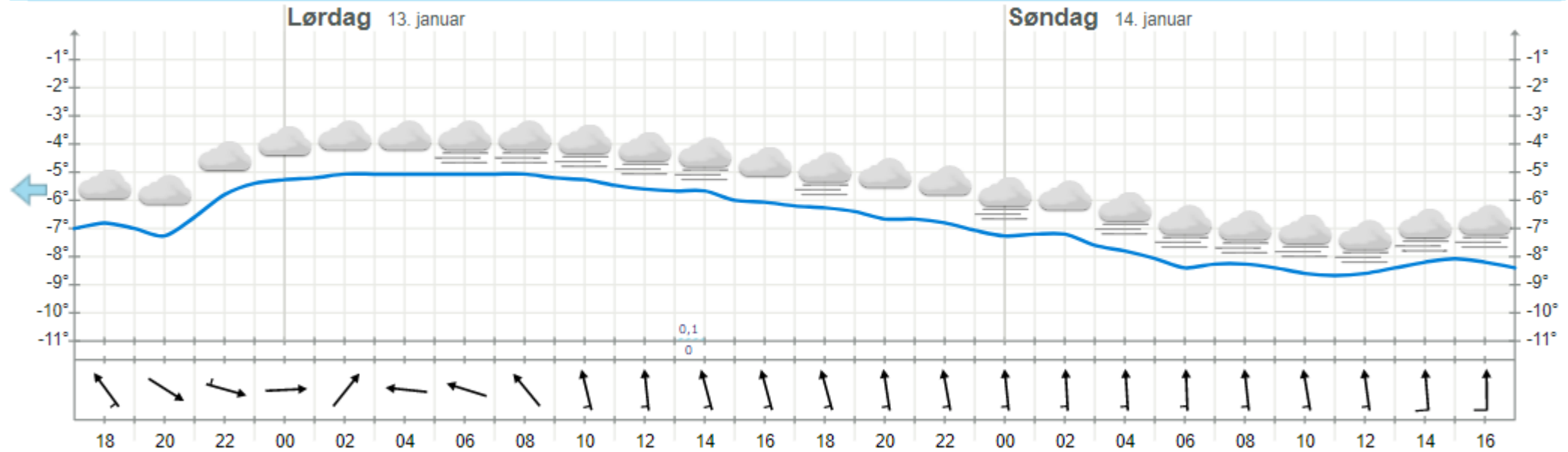
NM
SKINM2018



SKINM2018

Værprognose 13-14.1

Meteogram, neste 48 timer





SKINM2018

Program lørdag 13. januar

- 10.30 Kongen ankommer (parademarsj HMKG)
- **10.45 15 km (2x3,75 + 2x3,75 km) skiathlon kvinner**
- 11.25 ca Blomstersermoni kvinner
- 11.50 ca Premieutdeling kvinner
- **12.30 30 km (3x5 + 3x5 km) skiathlon menn**
- 14.00 ca Blomstersermoni menn
- 14.30 ca Premieutdeling menn

- Blomsterseremoni på stadion
- Premieutdeling i publikumsteltet (plass 1-6)
- **NB! Deltagerpremie til alle (på rennkantoret)**

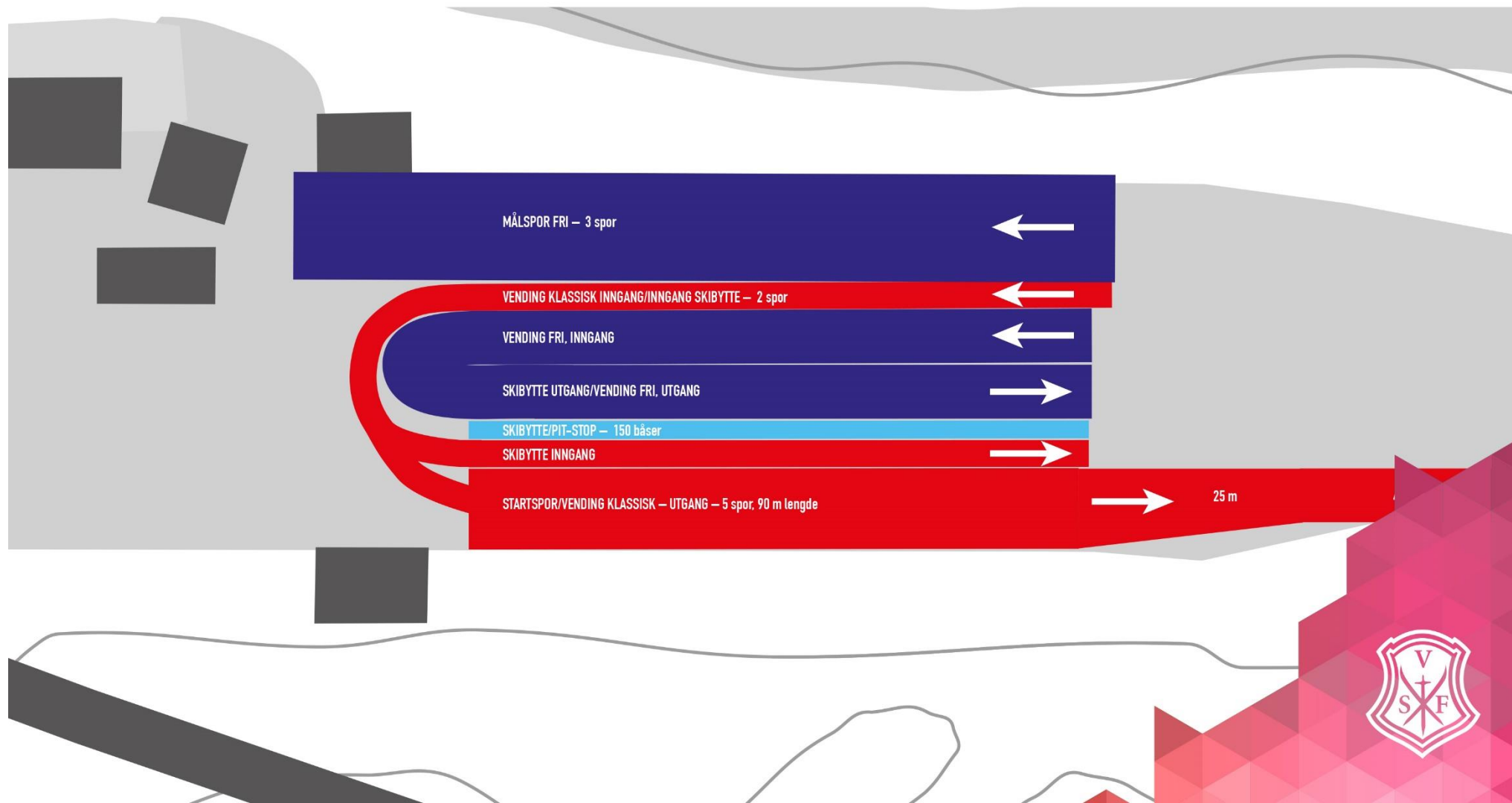




SKINM2018

STADIONKART

LØRDAG – SKIBYTT





SKINM2018

LØYPEKART

– KLASSISK 3,75 KM



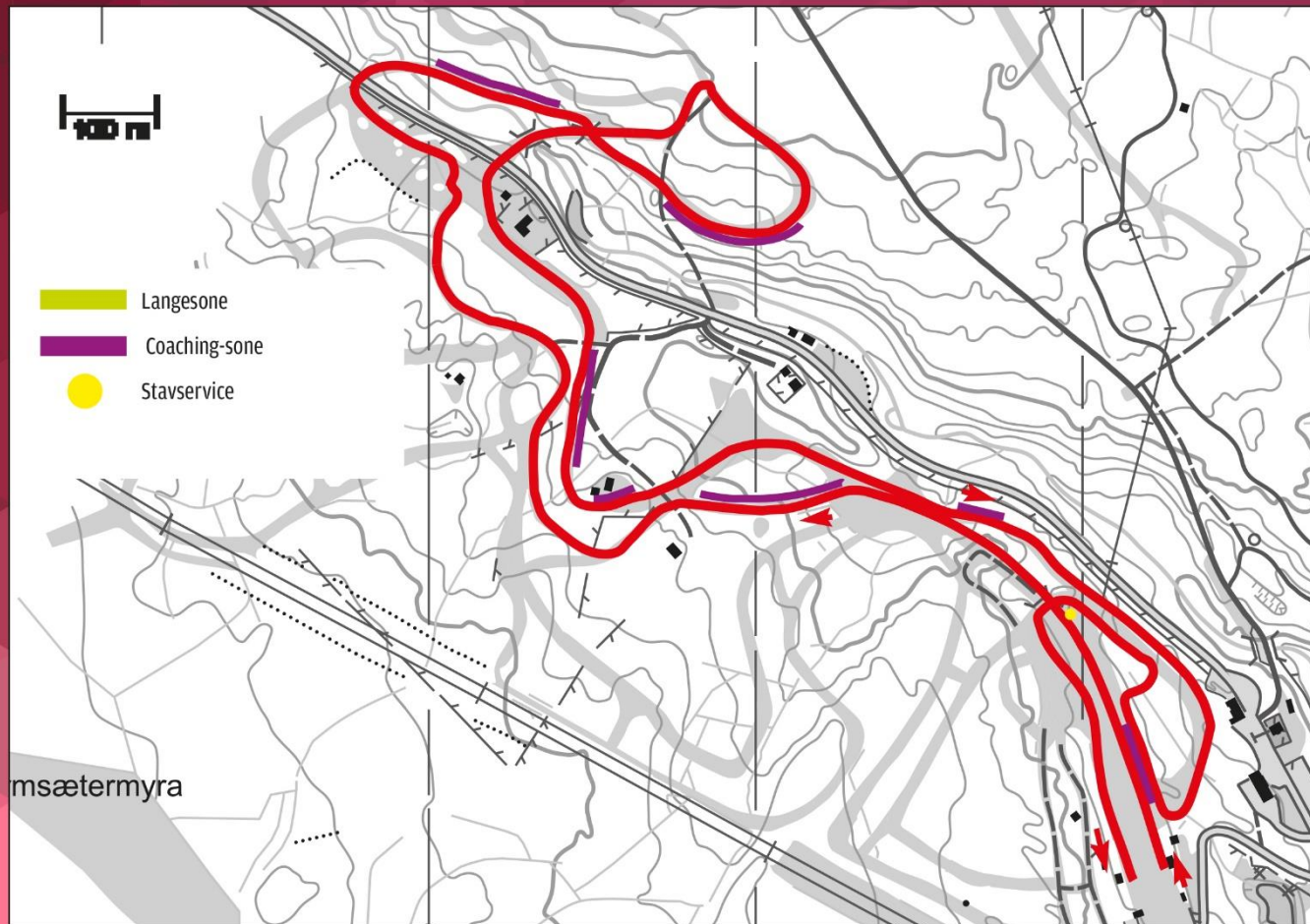
GÅSBU

11.-14. januar

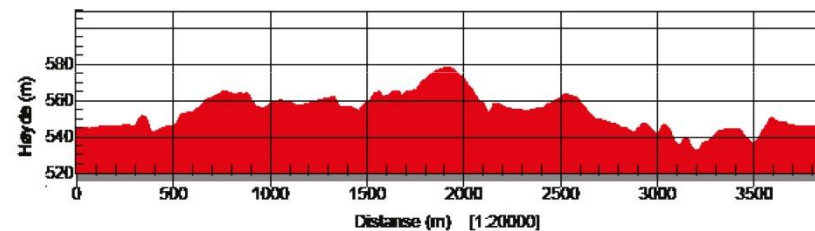
• HAMAR •



NORGES
SKIFORBUND



Lengde:	3853 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	576 moh
SH:	44 m
SHS:	25 m
SS:	134 m





SKINM2018

LØYPEKART

– FRISTIL 3,75 KM



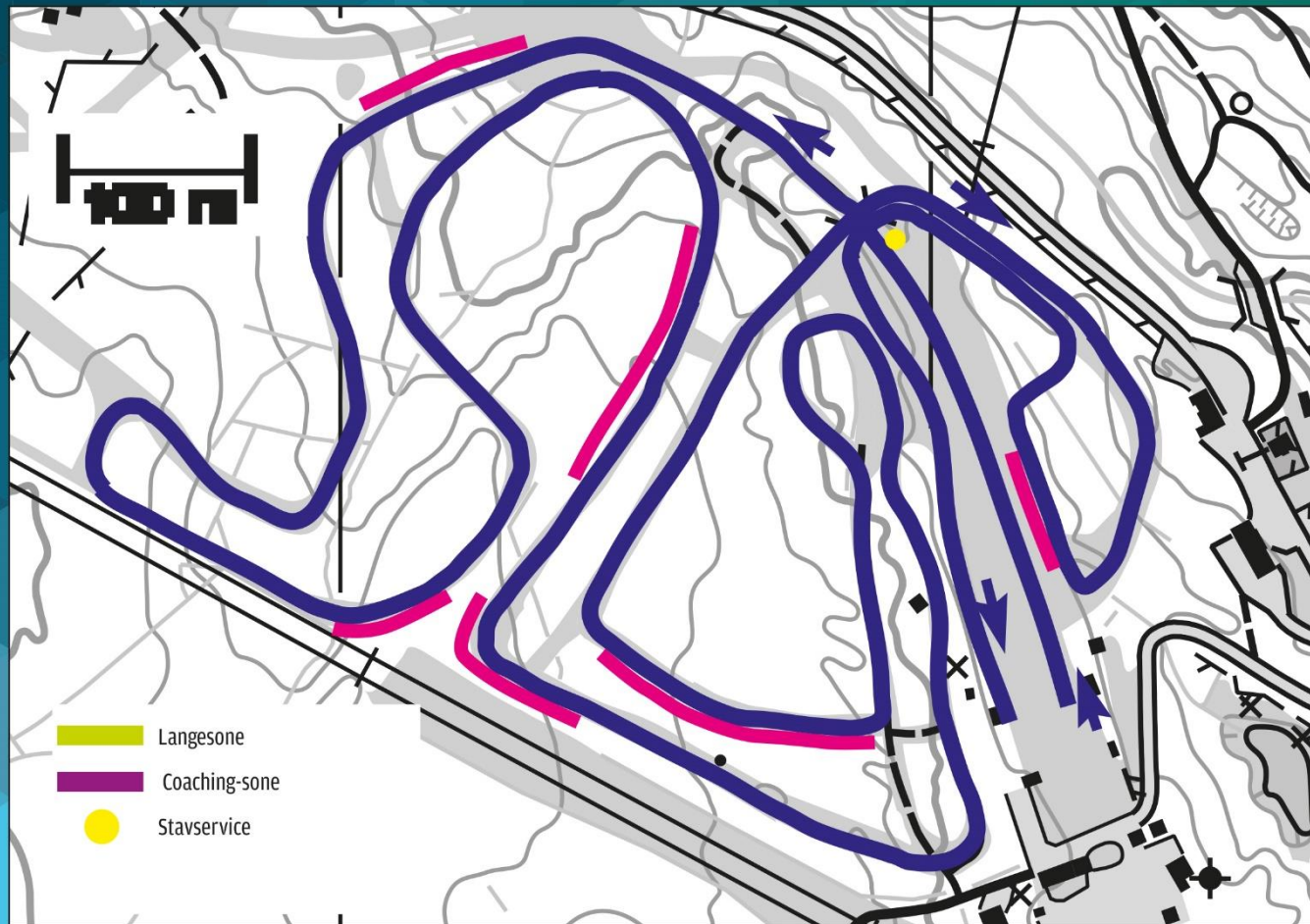
GÅSBU

11.-14. januar

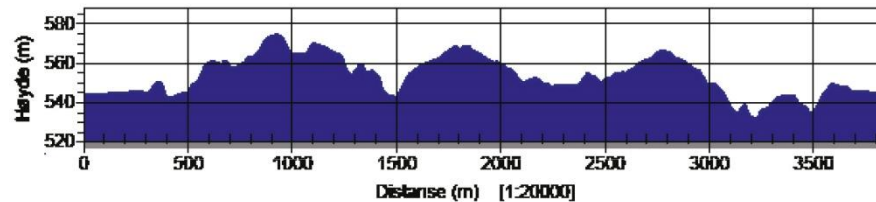
• HAMAR •



NORGES
SKIFORBUND



Lengde:	3864 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	573 moh
SH:	42 m
SHS:	33 m
SS:	139 m





SKINM2018

LØYPEKART

– KLASSISK 5 KM



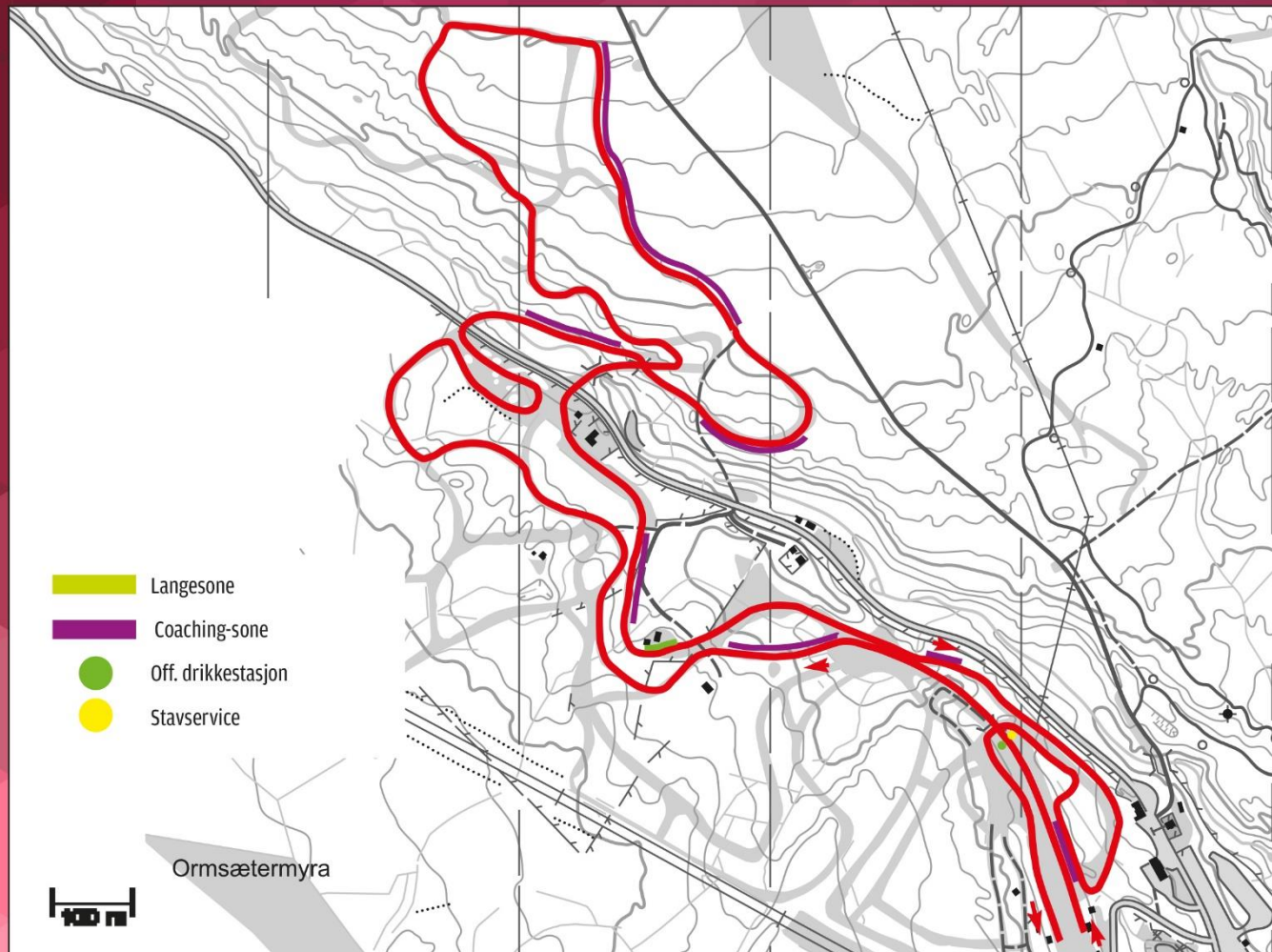
GÅSBU

11.-14. januar

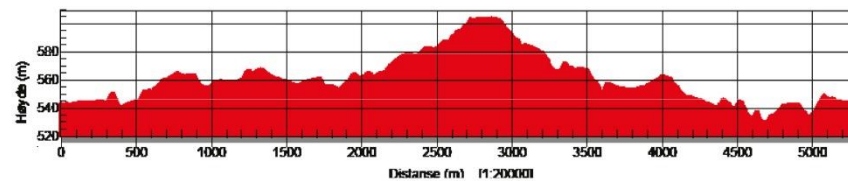
• HAMAR •



NORGES
SKIFORBUND



Lengde:	5285 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	602 moh
SH:	71 m
SHS:	51 m
SS:	181 m





SKINM2018

LØYPEKART

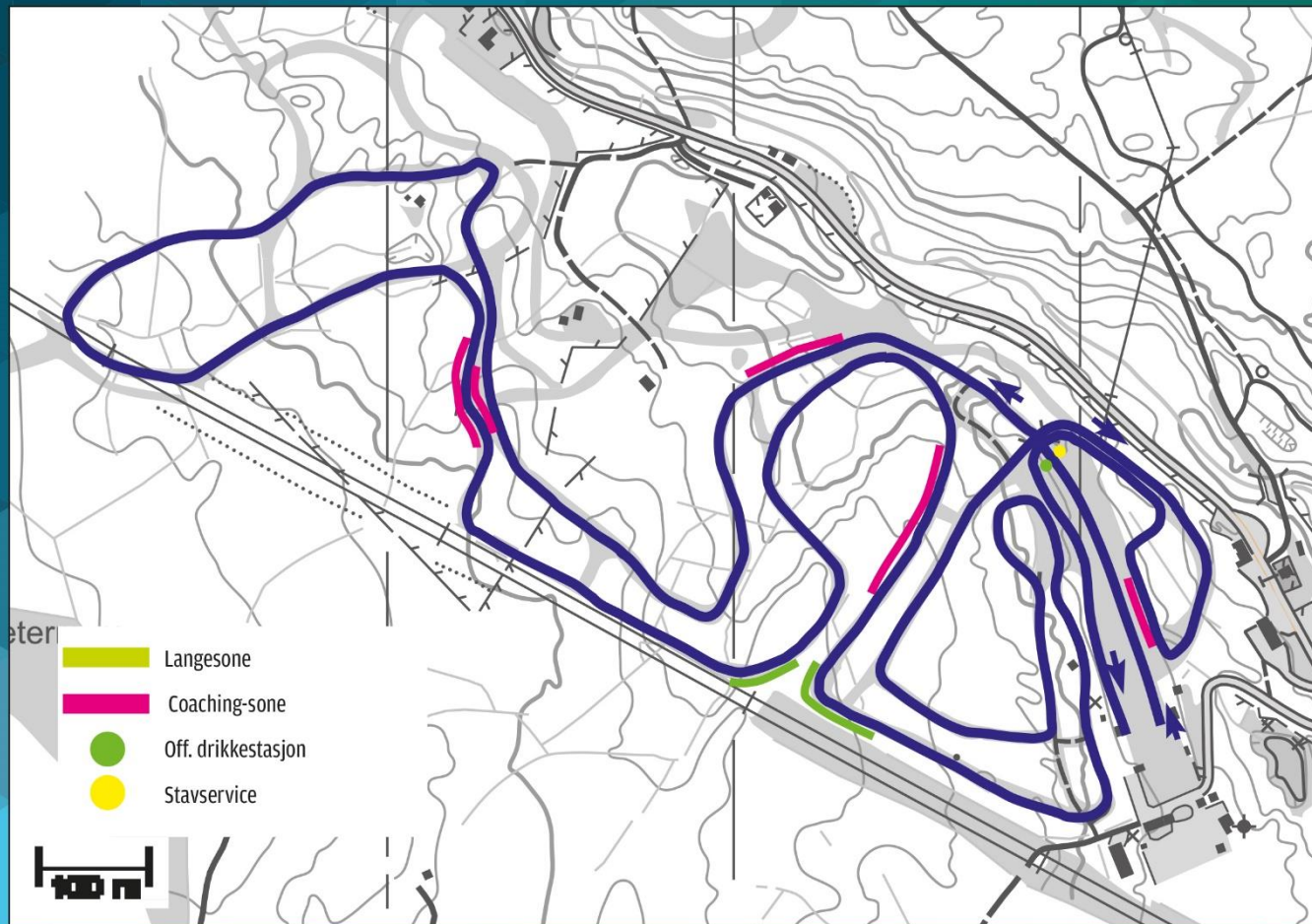
– 5 KM FRISTIL



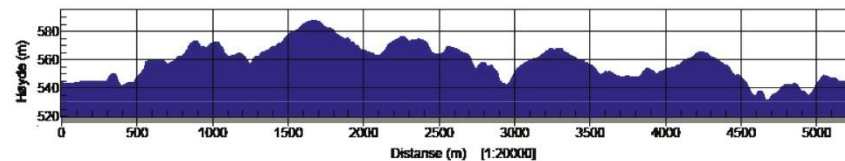
GÅSBU

11.-14. januar

• HAMAR •



Lengde:	5321 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	587 moh
SH:	56 m
SHS:	33 m
SS:	195 m





SKINM2018

Løyper og preparering 13.1

- Løyper og oppvarmingstrasê start prep 19.00. Spor settes ca. 21.00
- Løyper åpnes kl. 8.30
- Løyper stenges kl.10.35 (10 min før start)
- Del av rød løype (klassisk) fra myra og ut åpen 11.10 - 12.20. Fristil åpen 11.30 – 12.20
- Plogstart – FIS-rangering – 5 startspor – 4 spor ut og 2-3 spor videre etter forhold
- Spor satt i enkelte bratte nedoverbakker i blå løype (fristil)
- Teknikkfri sone ved skibytte – Merket!
- Offisiell drikkestasjon utgående på høyre side før brua
- Langesoner / offisiell drikkestasjon / Coaching ihht kart





SKINM2018

Stadion og tidtaking 13.1

- Startnummer deles ut ved start - 1 time før start
- Møt opp min. 15 min før start for påsetting av brikker! – 2 brikker. Ski kan legges inn 30 min før start.
- Dersom løpet brytes leveres brikke ved mål
- Poser for oppvarmingstøy deles ut ved henting startnummer– egen droppsone etter brikkepåsetting
- Nummer på skiftebåser samme som startnummer – i fallende rekkefølge fra start
- NB! Kun løpere kan legge ski ut i skiftebåsene
- Ingen lagledere og trenere inne på stadion.





SKINM2018

Program søndag 14. januar

- 10.00 Kongen ankommer (parademarsj HMKG)
- **10.15 Stafett 3x10 km menn (KFF)**
- 11.45 ca Blomstersermoni
- 12.15 ca Premieutdeling menn
- **13.00 Stafett 3x5 km kvinner (KFF)**
- 14.00 ca Blomstersermoni
- 14.20 ca Premieutdeling kvinner

- Blomsterseremoni på stadion
- Premieutdeling i publikumsteltet
- **NB! Deltagerpremie til alle (på rennkantoret)**

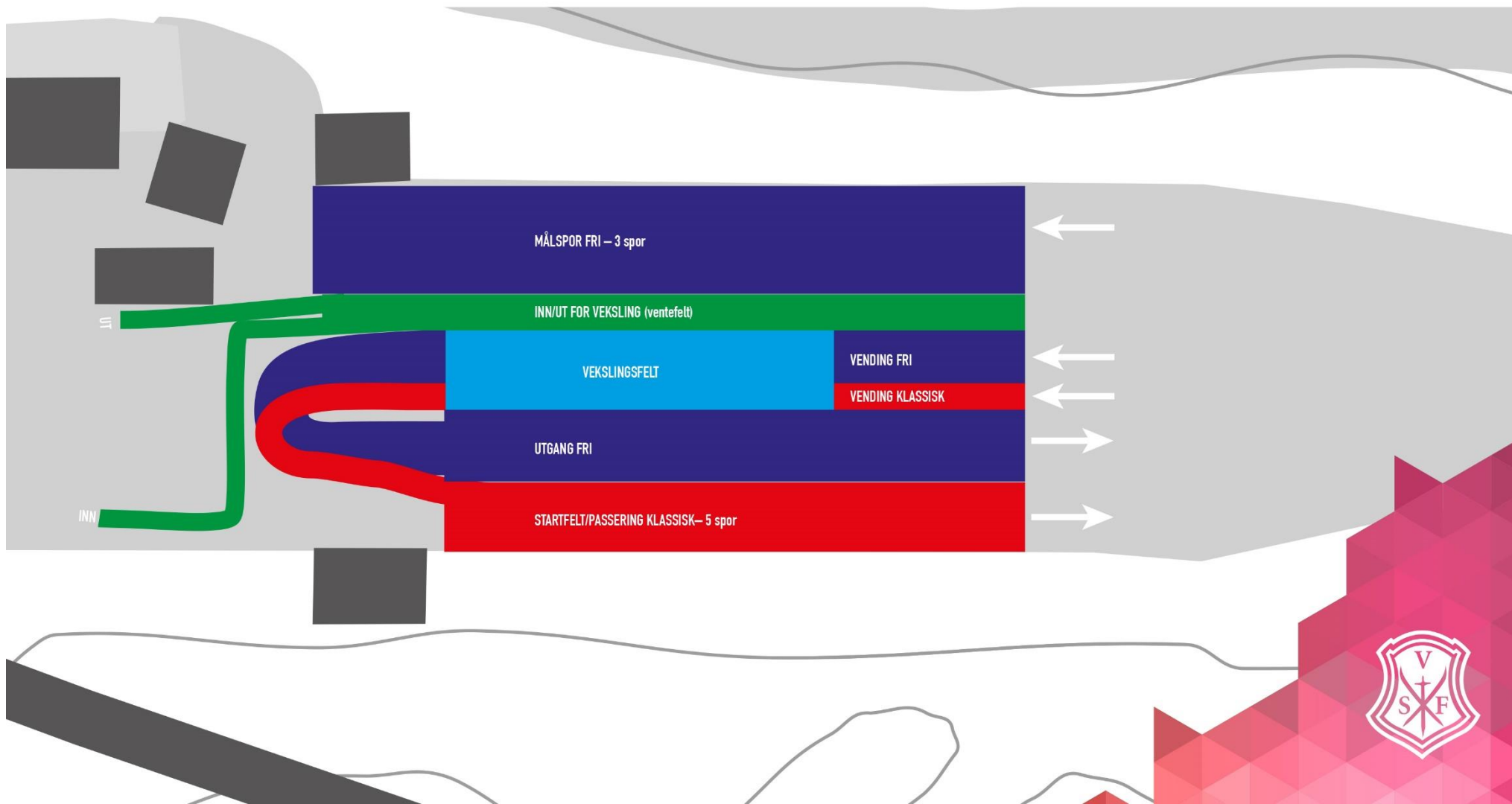




SKINM2018

STADIONKART

SØNDAG – STAFETT





SKINM2018

LØYPEKART

– KLASSISK 5 KM



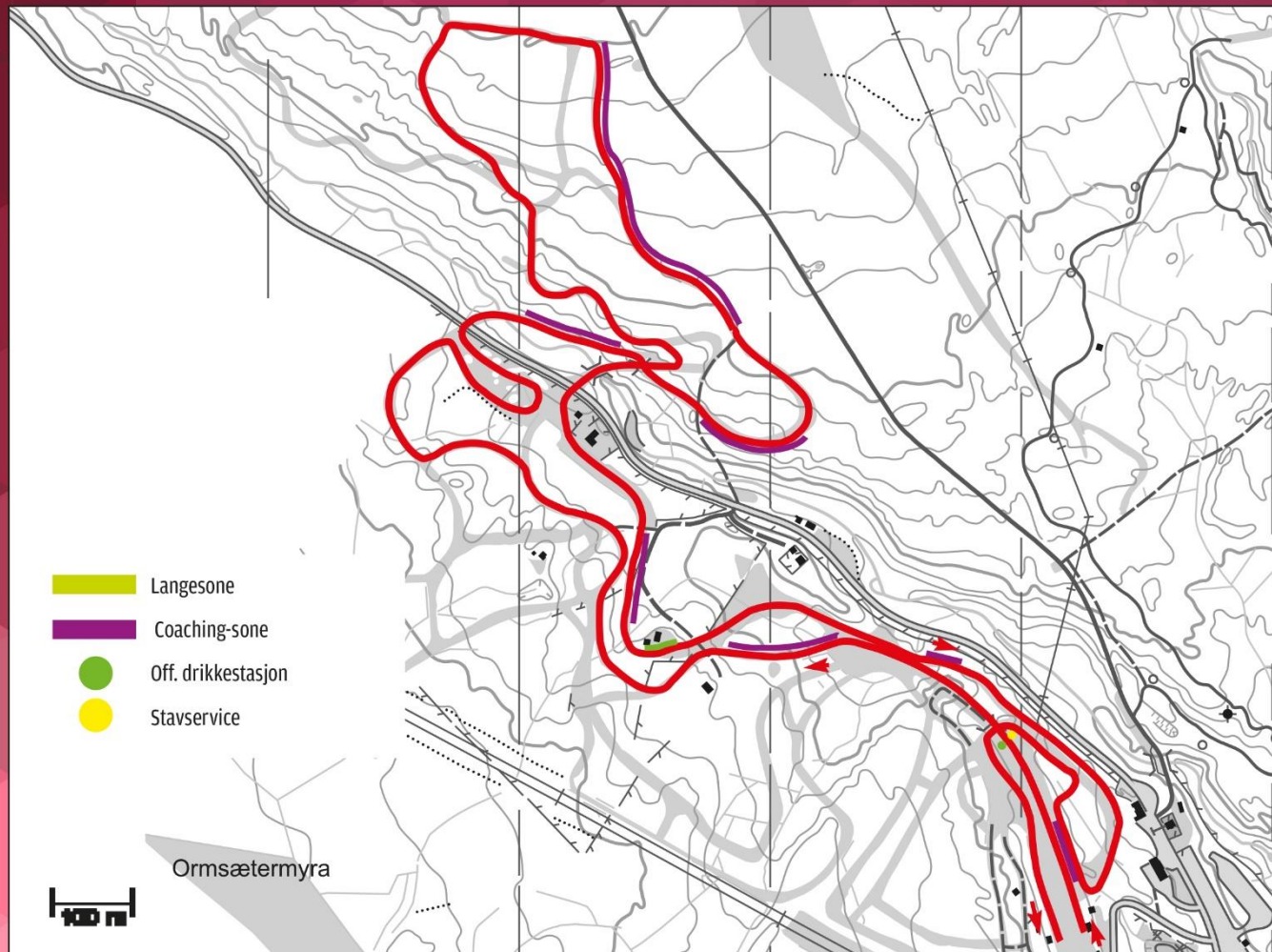
GÅSBU

11.-14. januar

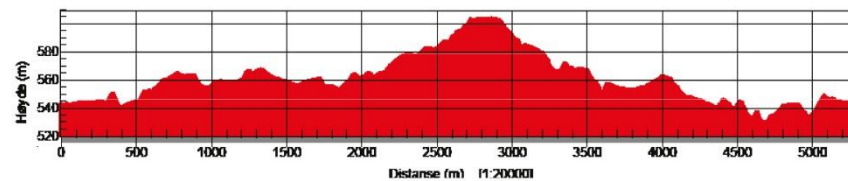
• HAMAR •



NORGES
SKIFORBUND



Lengde:	5285 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	602 moh
SH:	71 m
SHS:	51 m
SS:	181 m





SKINM2018

LØYPEKART

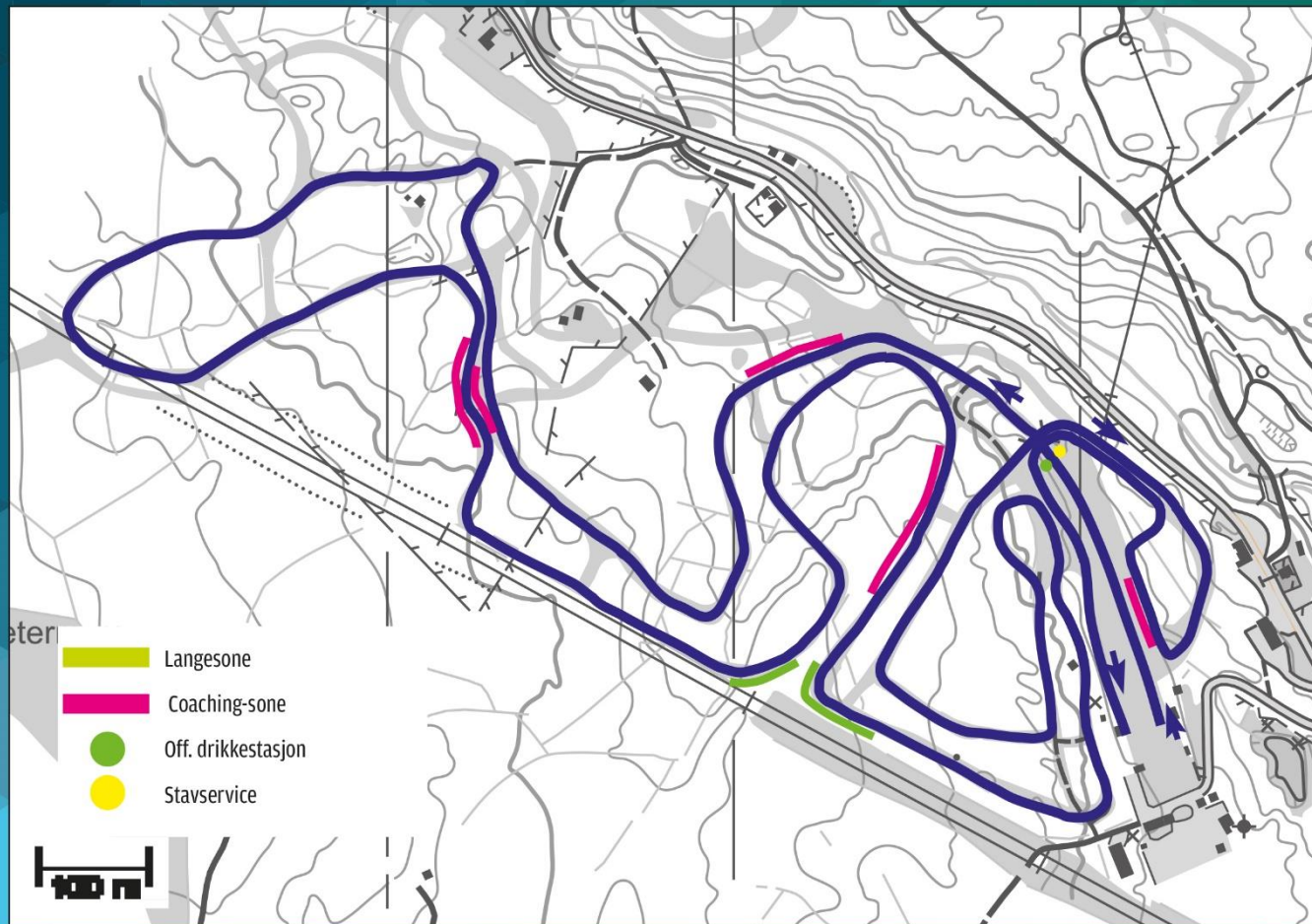
– 5 KM FRISTIL



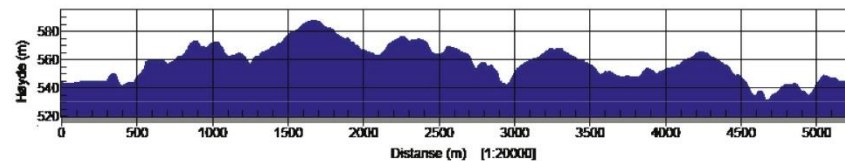
GÅSBU

11.-14. januar

• HAMAR •



Lengde:	5321 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	587 moh
SH:	56 m
SHS:	33 m
SS:	195 m





SKINM2018

Løyper og preparering 14.1

- Løyper og oppvarmingstrasê start prep 19.00. Spor settes ca. 21.00
- Løyper stenges 10.10 (10 min før start)
- Testområde B åpent til 10.30
- Klassisk løype, med depot på myra, åpent 10.45 – 12.50
- Fristil løype åpen 11.45 – 13.00
- Plogstart – rangering etter fjorårets plassering – hvis ikke plassering i fjor plassert etter lagetets samlede FIS-poeng
- 5 startspor – 4 spor ut – 3 - spor opp første bakke og 2 -3 spor videre
- Spor satt i enkelte bratte nedoverbakker i blå løype
- Stavposter / coaching ihht kart





SKINM2018

Stadion og tidtaking 14.1

- Startnummer deles ut på rennkantoret fra 08.00
- Møt opp min. 15 min før start for påsetting av brikker!
- Brikke A 1. etappe – Brikke B 2. etappe – Brikke A 3. etappe
- Dersom løpet brytes leveres brikke ved mål
- Poser for oppvarmingstøy deles ut ved henting startnummer– egen droppsone etter brikkepåsetting
- Ingen lagledere og trenere inne på stadion.





SKINM2018

Info fra TD

- **Lørdag SKIATHLON**
- **Teknikk kontroll og -soner**
- **Ledere i løypa**
 - Coaching-soner
 - Ikke bruke ski
 - Ingen ferdsel mot fartsretning
- Utøvere som blir tatt igjen med en runde blir tatt ut.
Jurymedlemmer tilstede i løypa.





SKINM2018

Info fra TD

- Søndag STAFETT
- Teknikk kontroll og –soner
- Veksling – fysisk kontakt med kroppsdel
- Ledere i løypa
 - Coaching-soner
 - Ikke bruke ski
 - Ingen ferdsel mot fartsretning
- Lag som blir tatt igjen med en runde **må** vike til side og stanse før de fortsetter – forbudt å henge på. Jurymedlemmer tilstede i løypa.





SKINM2018

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 ved start på stadion 1 time før første start
- Brikke deles først ut ved inngang til start
- Resultatlistar henges opp på tavle ved rennkontor
- Nattvakt på stadion





SKINM2018

Treningsfaglig seminar 12.1

Trenerklubben og NSF inviterer til trenerseminar under årets NM.



Når: I dag 18.45

Hvor: Scandic Ringsaker/Olrud

Tema: Vidar Løfshus om formtopping. Hvordan legger OL-troppen opp treningen de siste 4 ukene før OL? Varighet: 1t 30 min.

Seminaret er åpent for alle.

LYKKE TIL!



NM
SKINM2018



GÅSBU
11.-14. januar
• HAMAR •