

Lagledermøte 10.1.18

- 11.1 Sprint
- 12.1 Friteknikk





SKINM2018

Agenda

1. Velkommen v/NM General Gudbrand Skraastad
2. Opprop kretser
3. Presentasjon av rennkomite
4. Presentasjon av jury
5. Stadion / Arena
6. Været
7. Torsdag 11.1 - Sprint
8. Fredag 12.1 - Friteknikk
9. Generell info
10. Trenerseminar 12.1 v/Vidar Løfshus





SKINM2018

Opprop kretser

- 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
- Ikke til stede
 - 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

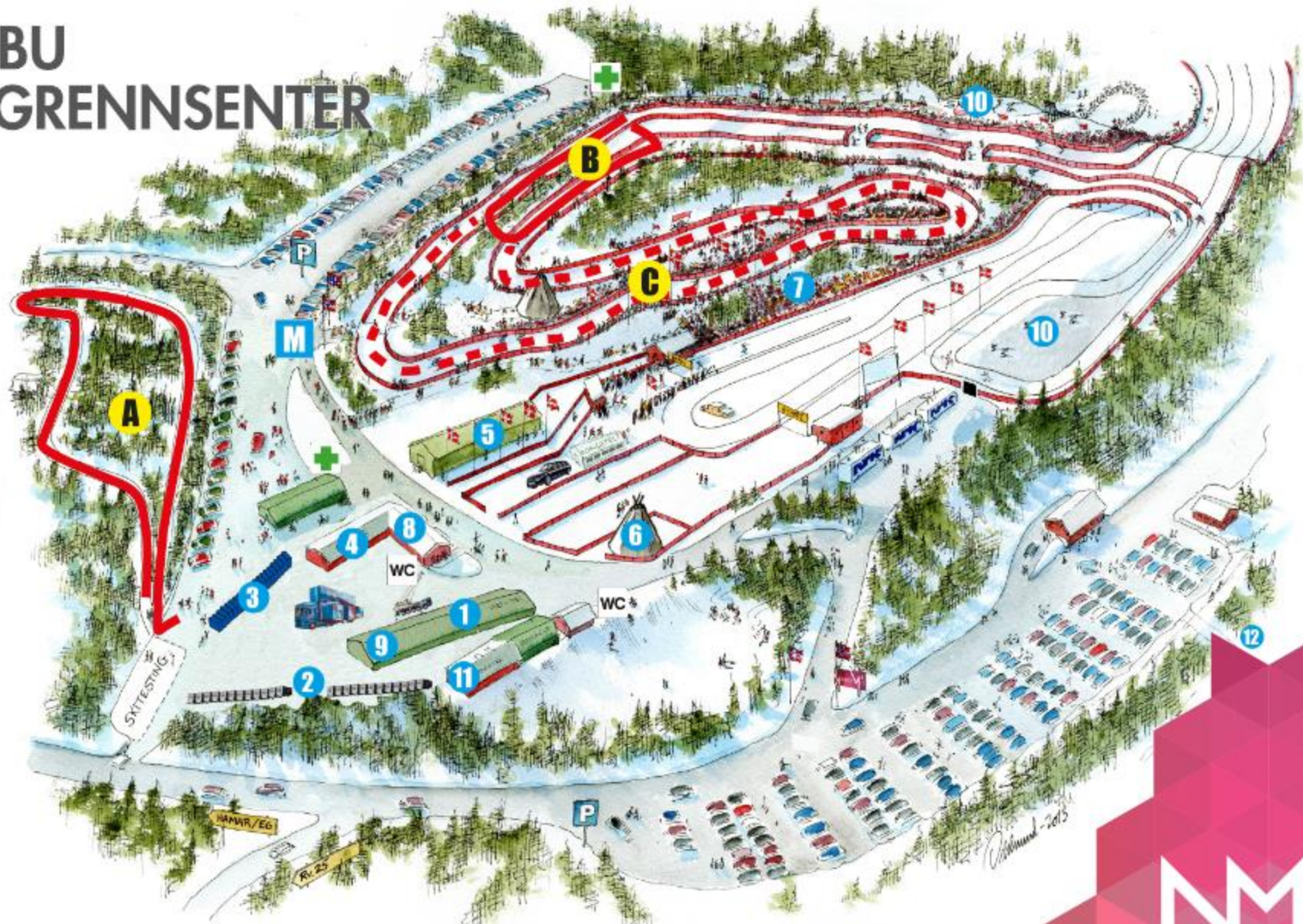
Jury

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/Sport1-utsalg og kafé
- 2** Smårevogner
- 3** Småreboder
- 4** Presse

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

- 9** Omklodning utøvere
- 10** Skileik/publikumsområde
- 11** Bespisning funksjonærer
- 12** Parkering funksjonærer

- WC** Toaletter
- +** Norsk Folkehjelp

NM

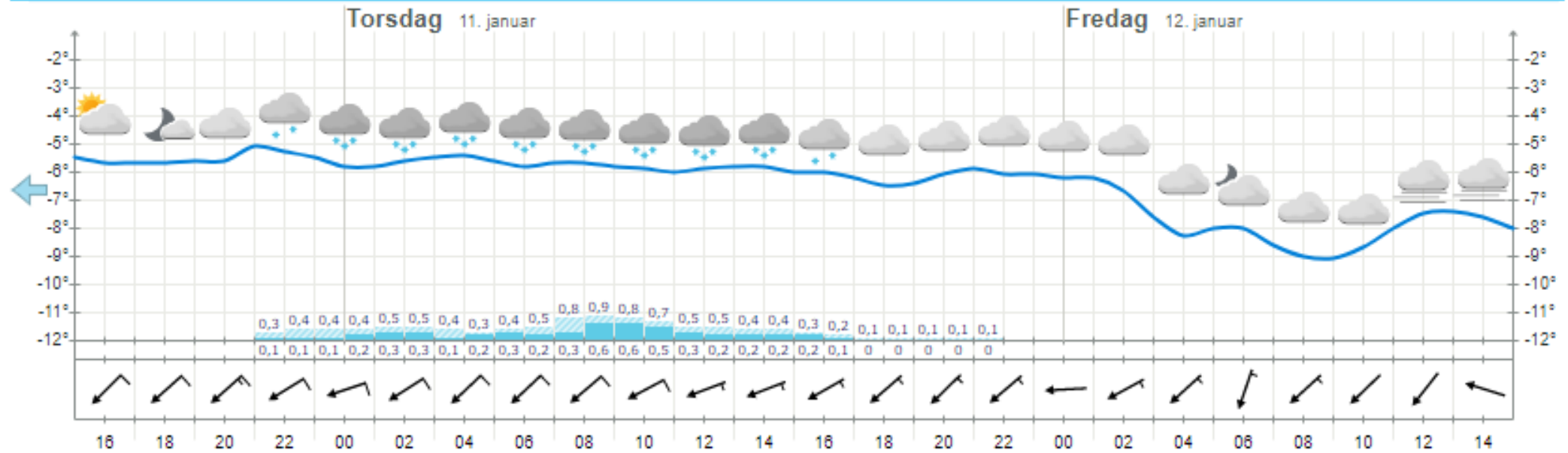
SKINM2018



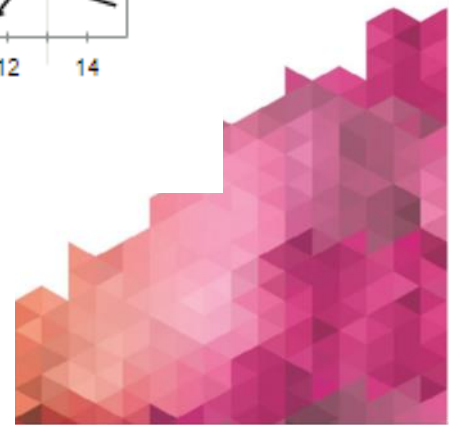
SKINM2018

Værprognose 11-12.1

Meteogram, neste 48 timer



Nedbørssøylene viser maks- og minverdier for nedbør per time. [Les mer](#)





SKINM2018

Program torsdag 11. januar

- **10.10** **FH sprint prolog**
- **10.30** **Sprint klassisk prolog**
- 11.45 Åpningssermoni m/kulturelt innslag
- **12.00** **FH sprint finaler (2 heat)**
- **12.20** **Sprint klassisk finaler**
- 12.45 ca Blomstersermoni / premieutdeling FH
- 14.00 ca Blomstersermoni kvinner og menn
- 14.30 ca Premieutdeling kvinner og menn

- Blomsterseremoni på stadion (FH i teltet)
- Premieutdeling i publikumsteltet

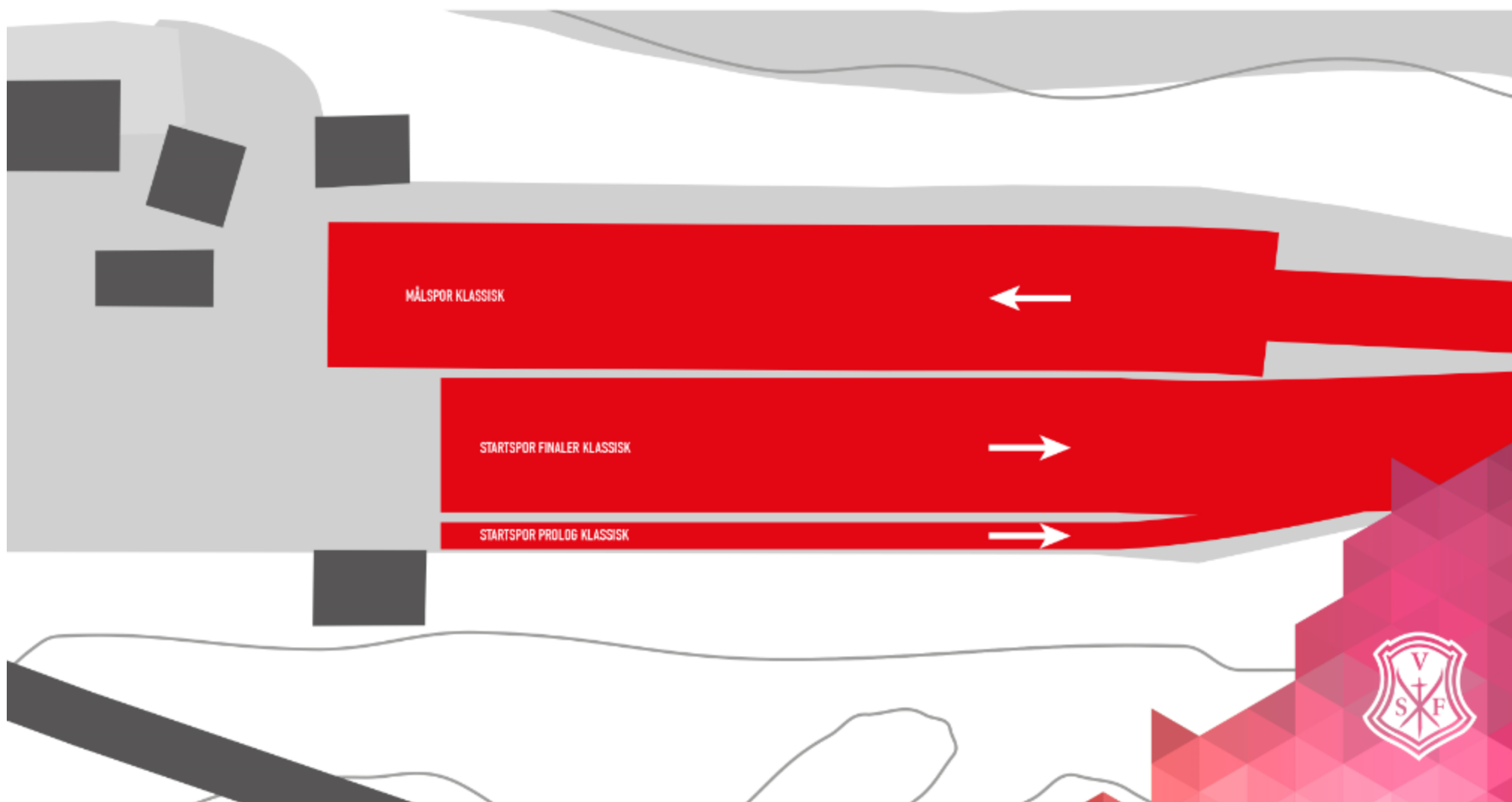




SKINM2018

STADIONKART

TORSDAG – SPRINT



MÅLSPOR KLASSISK



STARTSPOR FINALER KLASSISK



STARTSPOR PROLOG KLASSISK





SKINM2018

LØYPEKART

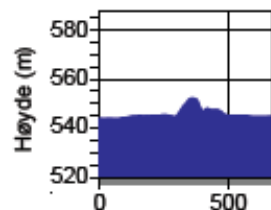
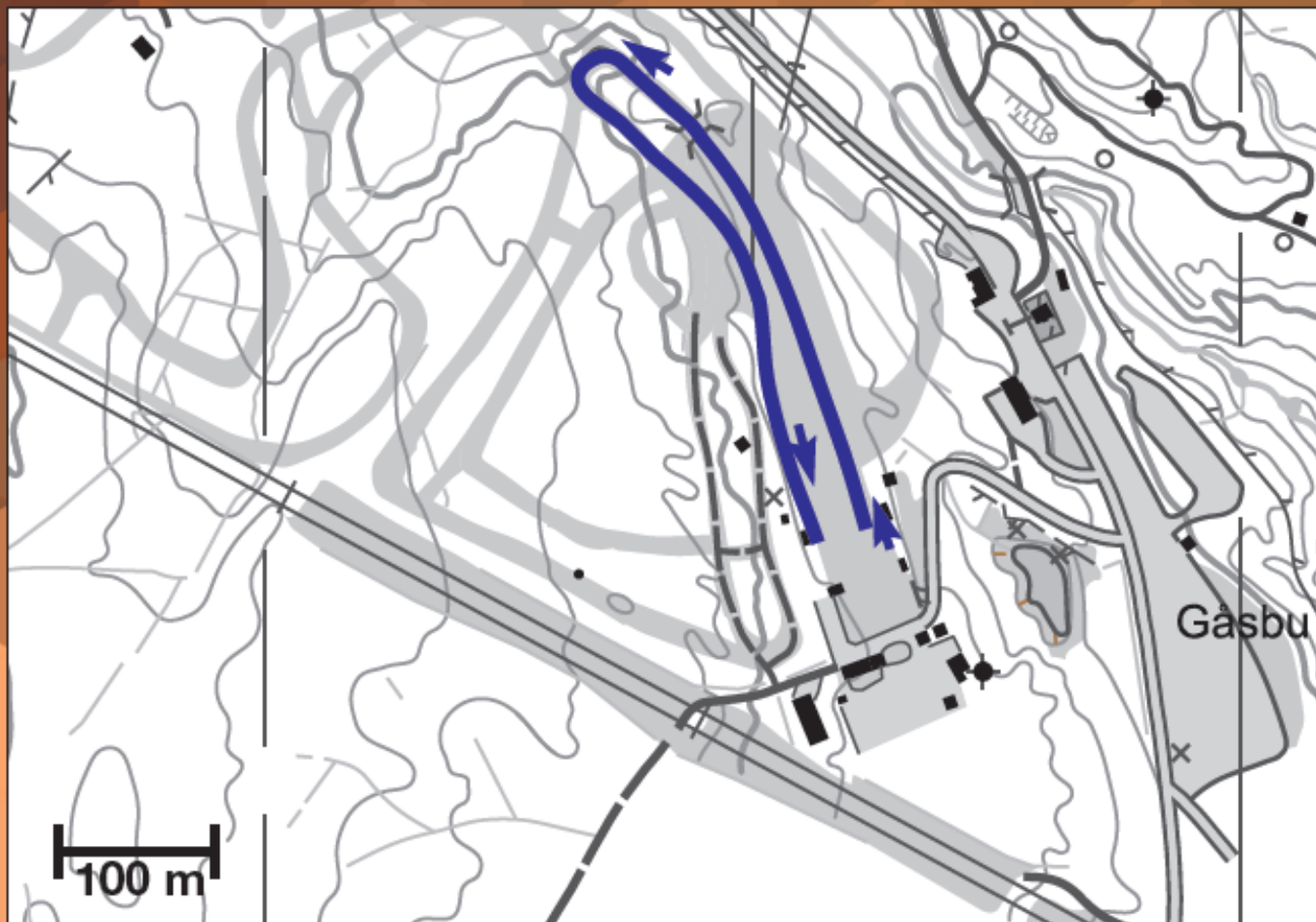
– FH SITT 0,65 KM



GÅSBU

11.-14. januar

• HAMAR •





SKINM2018

LØYPEKART

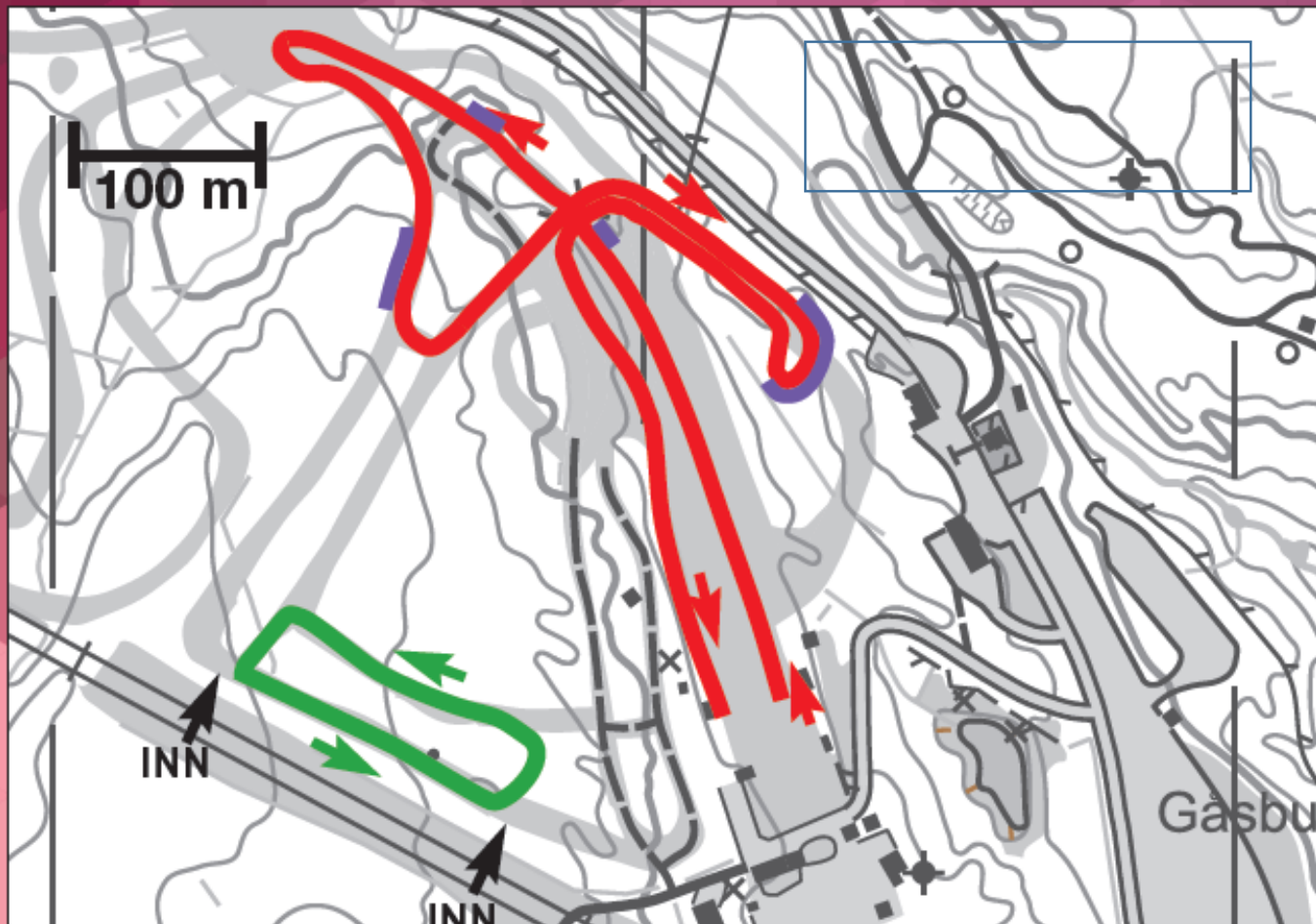
– SPRINT 1,3 KM



GÅSBU

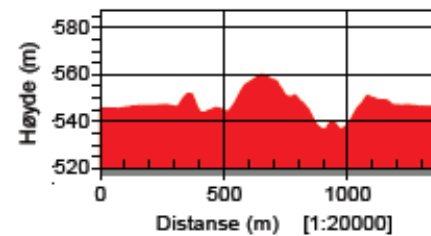
11.-14. januar

• HAMAR •



Lengde:	1302 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	558 moh
SH:	25 m
SHS:	18 m
SS:	50 m

 Testløype





SKINM2018

LØYPEKART

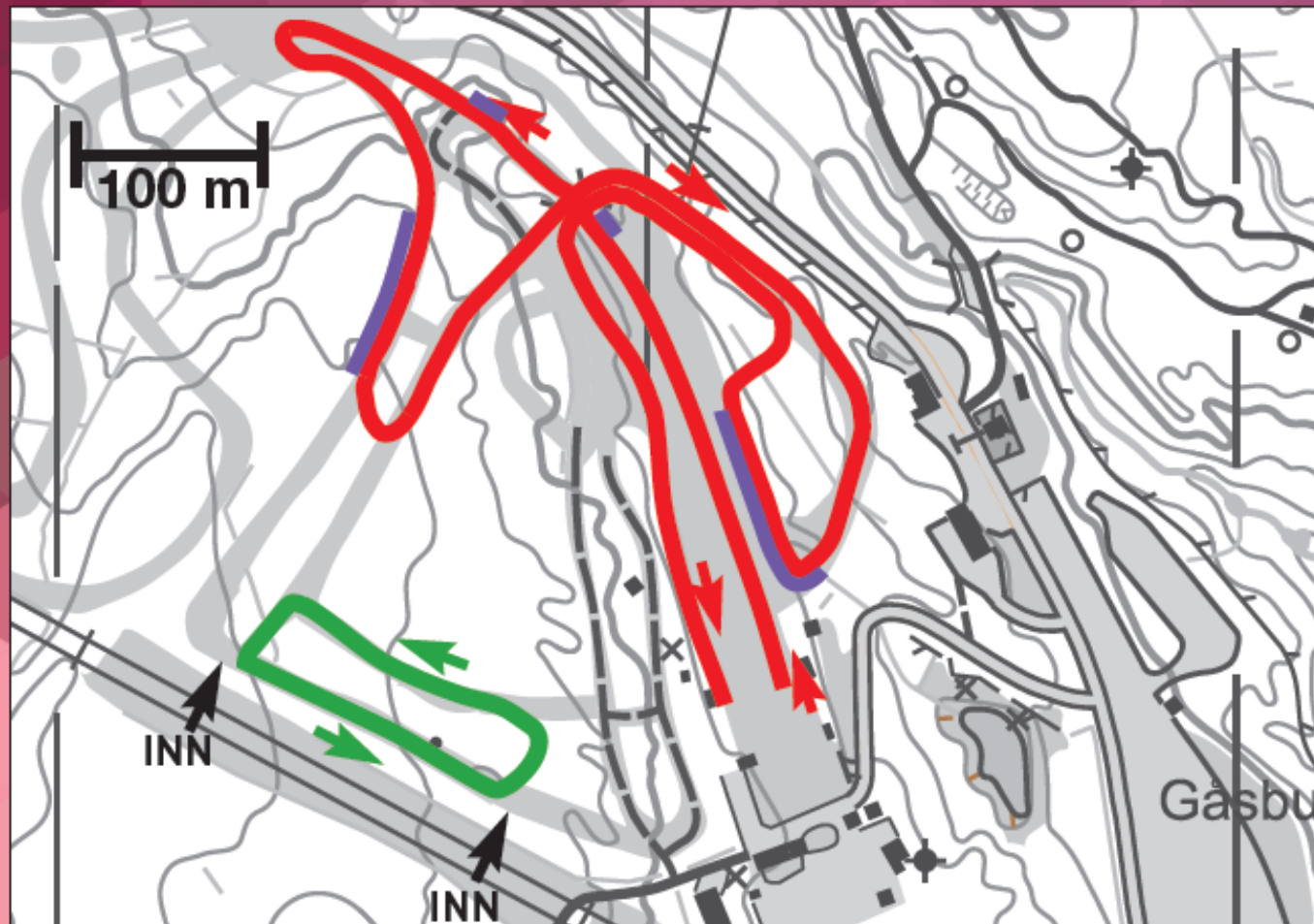
– SPRINT 1,7 KM



GÅSBU

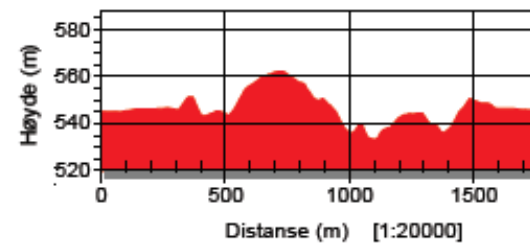
11.-14. januar

• HAMAR •



Lengde:	1692 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	560 moh
SH:	29 m
SHS:	20 m
SS:	59 m

 Testløype



Løyper og preparering 11.1

1. Løyper og oppvarmingstrasê start prep 19.00. Spor settes ca. 21.00
2. Løyper åpnes kl. 9.00
3. Løyper stenges kl.10.00
4. Spor prolog start stenges etter prolog. Ikke prologspor inn til mål
5. Finaler - 4 spor etter start og 6 spor inn til mål
6. Stavposter / coaching ihht info TD
7. FH stående og sittende går samme løype (650 m)



Stadion og tidtaking 11.1

- Alle brikker av etter prolog - nye brikker og startnummer ved finaler
- Nye startnummer deles ut før brikkepåsetting fra kl. 11.45
- Finaleheat slås opp utenfor rennkontor, ved start og i omklledningstelt





Finaler sprint kvinner 1,3 km

Sprint Form Women (30 Athletes)

Site Gåsbu
Dato 11. januar 2018

Quarter Final
00:05:00

Sem i Final
00:06:00

Final
00:25:00

12:20:00 V1	
1	▶Top 2 to S1
10	
11	
20	
21	
30	

12:25:00 V2	
4	▶Top 2 to S1
7	
14	
17	
24	
27	

12:30:00 V3	
5	▶1. to S1
6	▶2. to S2
15	
16	
25	
26	

12:35:00 V4	
2	▶Top 2 to S2
9	
12	
19	
22	
29	

12:40:00 V5	
3	▶Top 2 to S2
8	
13	
18	
23	
28	

13:10:00 S1	
	▶1+2 to A
	▶3 cvtl. 4 accord. the time to A
LL	

13:41:00 A	
LL	
LL	

13:16:00 S2	
	▶1+2 to A
	▶3 cvtl. 4 accord. the time to A
LL	





SKINM2018

Finaler menn 1,7 km

Sprint Form Men (30 Athletes)

Site: Gåsbu
Date: 11. januar 2018

Quarter Final 00:05:00			Semi Final 00:06:00			Final 00:25:00		
12:45:00 V1			13:22:00 S1			13:53:00 A		
1		►Top 2 to S1			►1+2 to A			
10					►3 e vt 4 accord. the time to A			
11								
20								
21								
30								
12:50:00 V2			13:28:00 S2					
4		►Top 2 to S1			►1+2 to A			
7					►3 e vt 4 accord. the time to A			
14								
17								
24								
27								
12:55:00 V3			13:00:00 V4					
5		►1. to S1	2		►Top 2 to S2			
6		►2. to S2	9					
15			12					
16			19					
25			22					
26			29					
13:05:00 V5			13:28:00 S2					
3		►Top 2 to S2			►1+2 to A			
8					►3 e vt 4 accord. the time to A			
13								
18								
23								
28								





SKINM2018

Program fredag 12. januar

- **09.30** **FH sittende**
 - 10.00 ca Blomstersermoni / premieutdeling FH
 - **10.10** **10 km friteknikk FH kvinner og FH menn jr**
 - **10.15** **10 km friteknikk kvinner**
 - 11.30 ca Blomstersermoni kvinner og FH jr stående
 - 12.00 ca Premieutdeling kvinner og FH jr stående
 - **12.10** **15 km friteknikk FH menn**
 - **12.15** **15 km friteknikk menn**
 - 14.30 ca Blomstersermoni menn
 - 15.00 ca Premieutdeling menn
-
- Blomsterseremoni på stadion
 - Premieutdeling i publikumsteltet

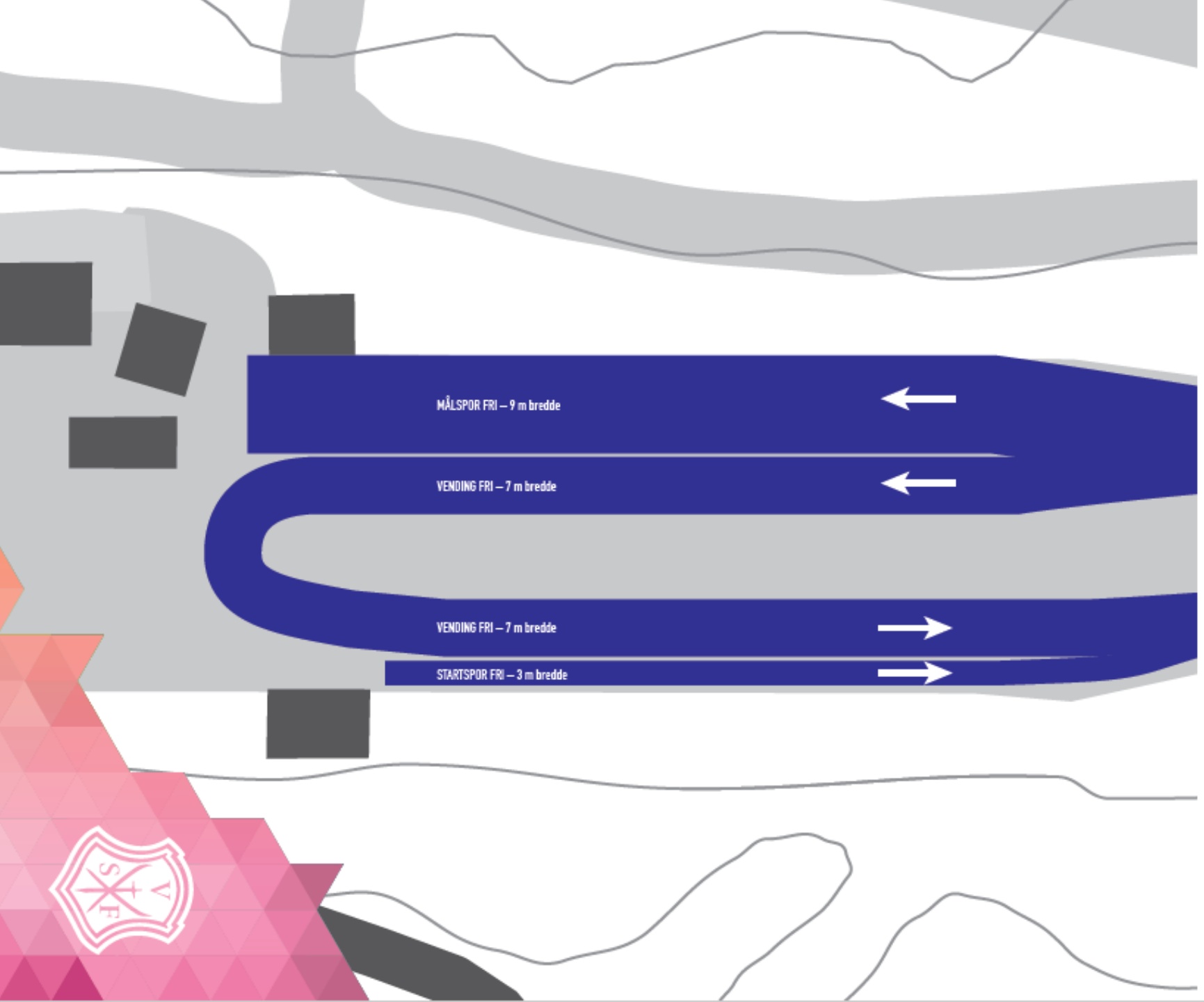




SKINNM 2018

STADIONKART

FREDAG – FRISTIL





SKINM2018

LØYPEKART

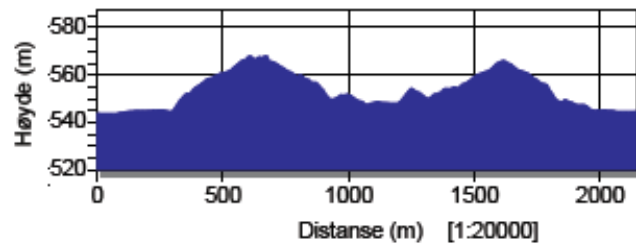
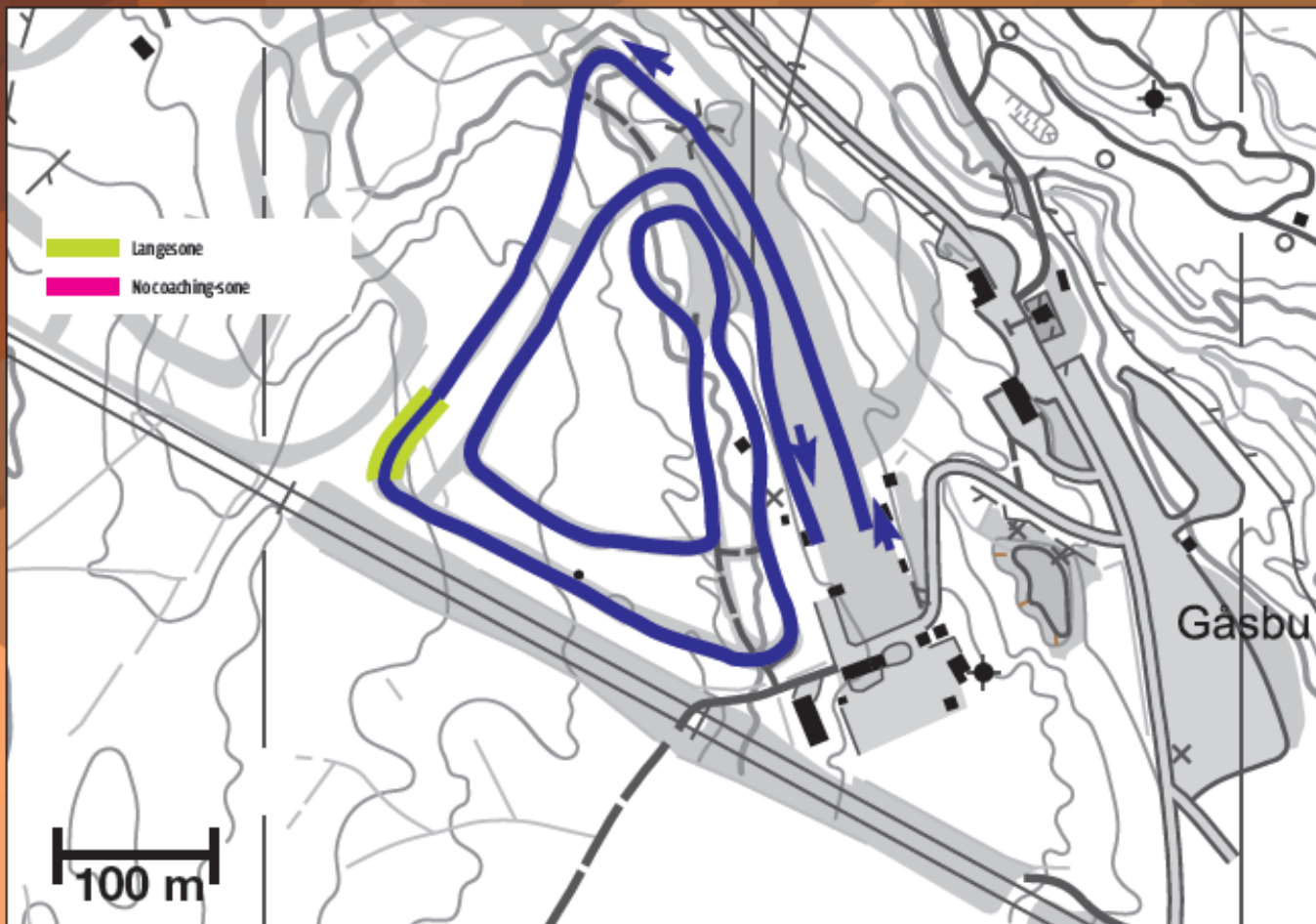
– FH SITT 2 KM



GÅSBU

11.-14. januar

• HAMAR •





SKINM2018

LØYPEKART

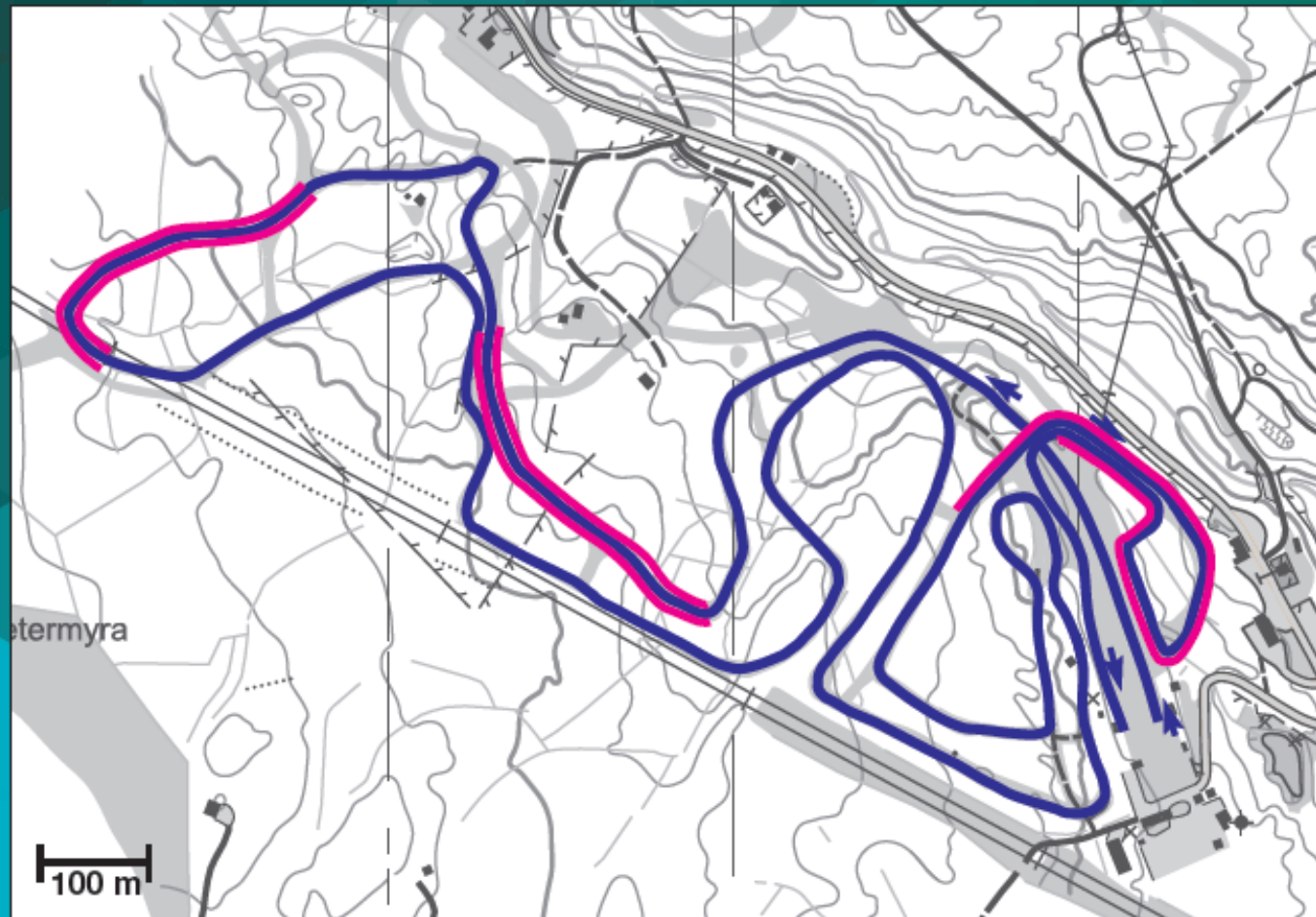
– 5 KM FRISTIL



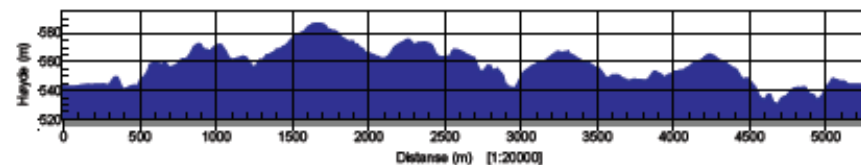
GÅSBU

11.-14. januar

• HAMAR •



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



 No coaching-zone



SKINM2018

Løyper og preparering 12.1

- Løyper og oppvarmingstrasê start prep 19.00. Spor settes ca. 21.00
- Løyper stenges 10 min før start
- Spor satt i enkelte bratte nedoverbakker
- Stavposter / coaching ihht eget kart





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

Info fra TD

- Fair play
- Teknikk kontroll og -soner
- Ledere i løypa
 - Sprint: hele løypa er "Nocoaching" med "Coaching-soner"
 - Fredag: deler av løypa er "Nocoaching"
 - Ikke bruke ski
 - Ingen ferdsel mot fartsretning
- **Det trekkes ny startliste herrer for torsdag pga. feil.**

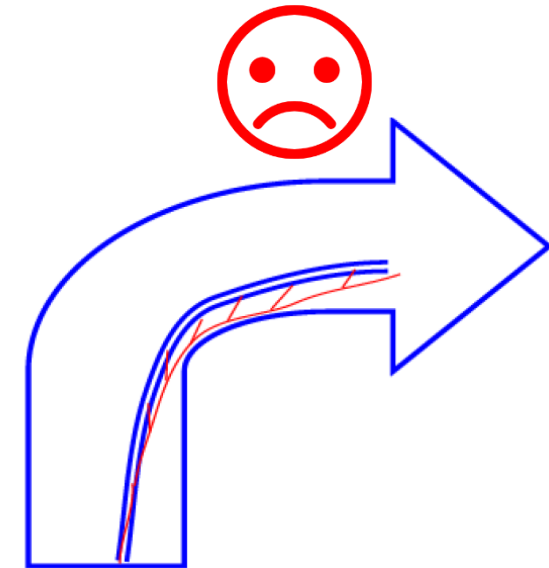
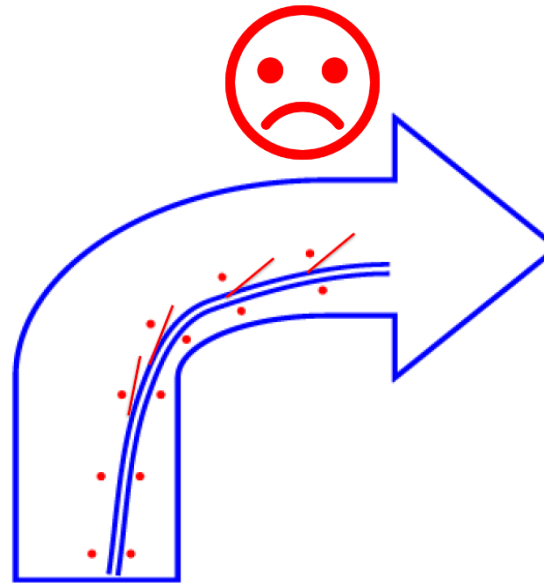
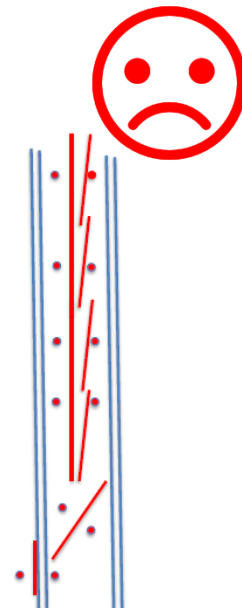




SKINM2018

Info fra TD

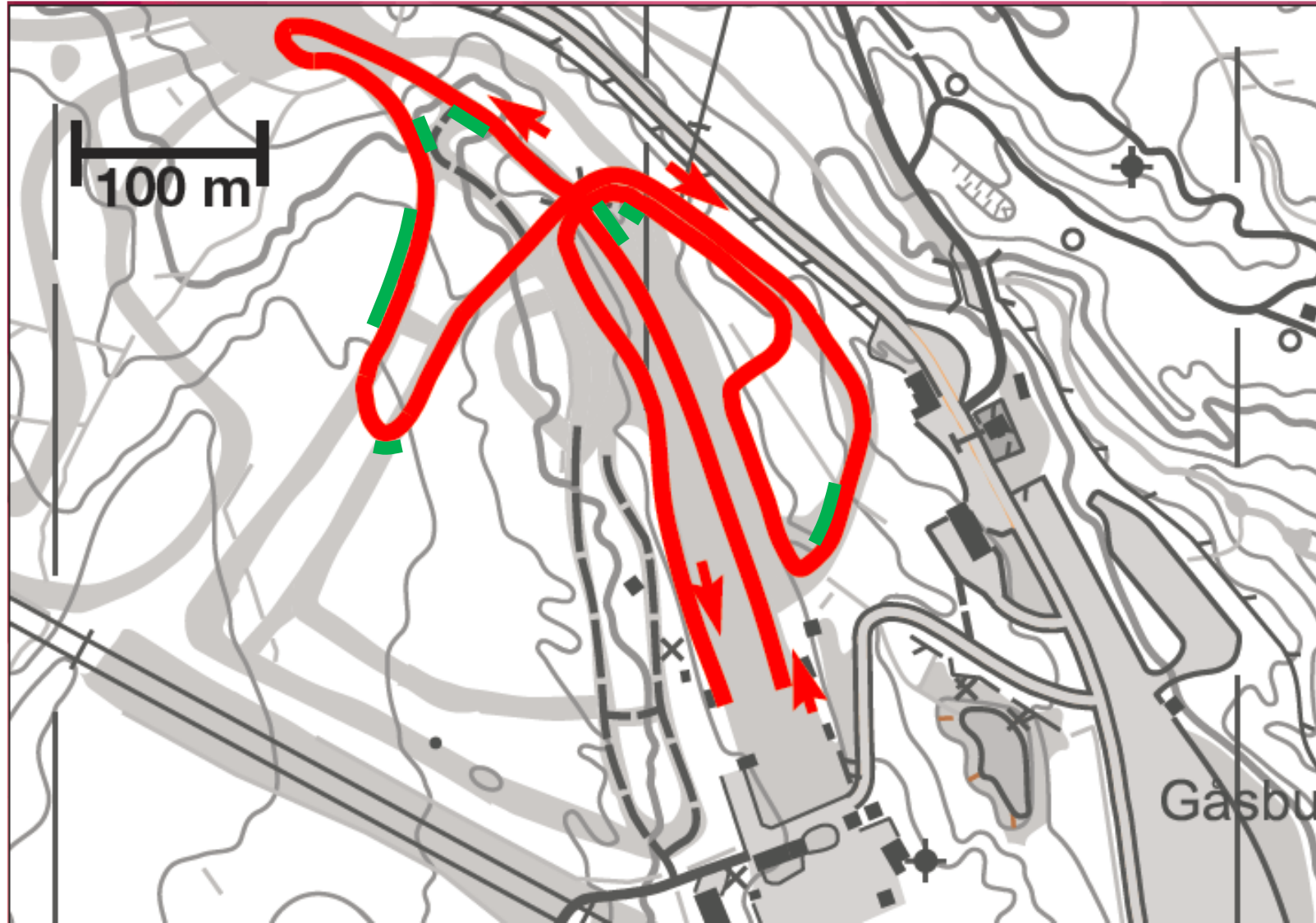
- Klassisk sprint





SKINM2018

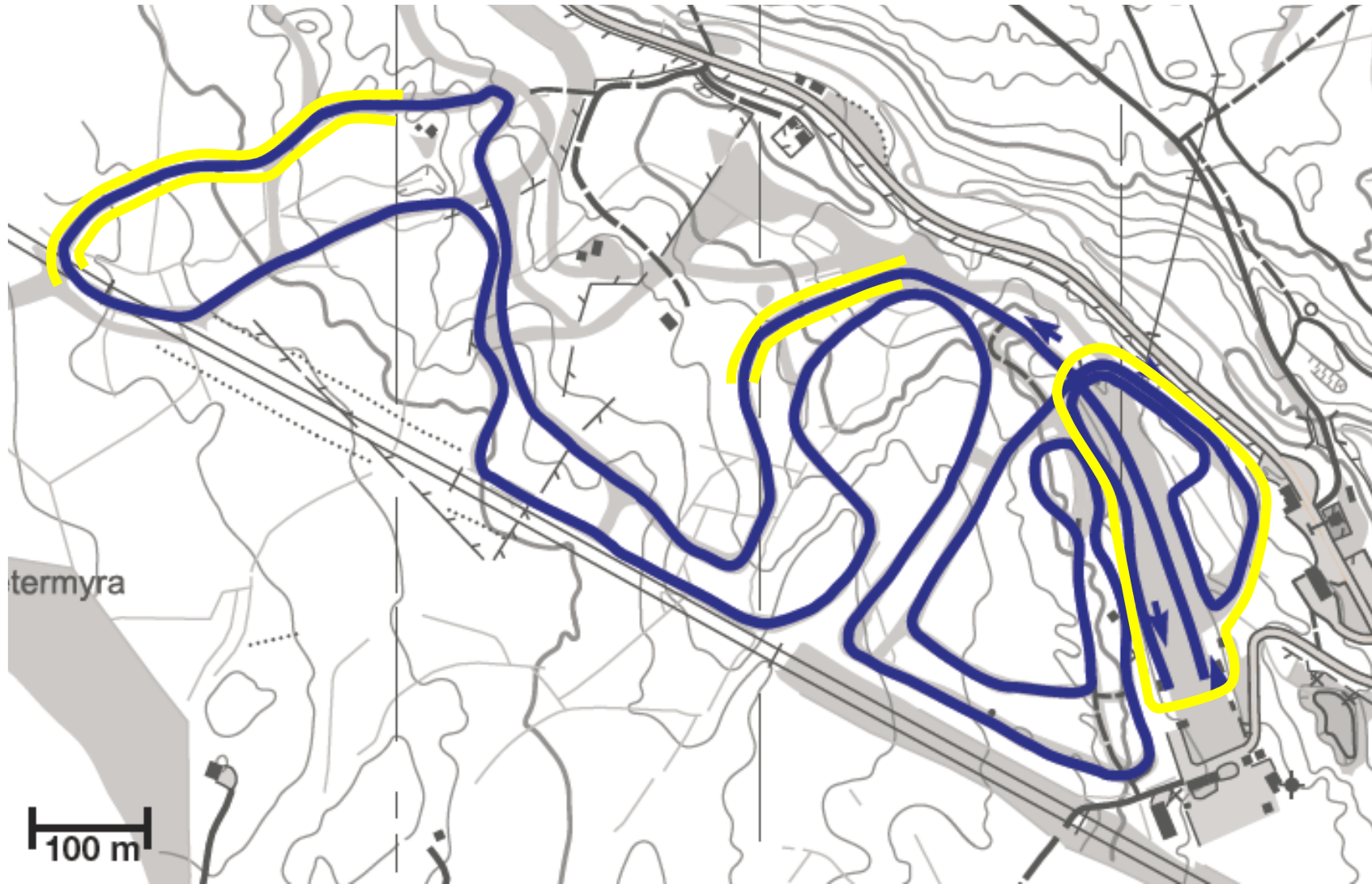
Coaching-soner torsdag





SKINM2018

NOcoaching-soner fredag





SKINM2018

Treningsfaglig seminar 12.1

Trenerklubben og NSF inviterer til trenerseminar under årets NM.



Når: Fredag 12. januar kl. 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 •