

NC senior Gålå

15-16 februar 2020



LAGLEDERMØTE

14 Februar 2020



PEER GYNTS RIKE
Gålå EIENDOM



TINDE HYTTES
BYGGER VARIGE VERDIER




equinor







SpareBank 1
GUDBRANDSDAL

1



NC senior
15-16 feb
2020

Agenda

Opprop

Organisasjon og jury

Program

Stadion lørdag og søndag

Løype lørdag

Løype søndag m/klassisk teknikk soner

Stavlengde kontroll

Vær

Påmeldinger og startlister

Informasjon fra arrangør

Informasjon fra TD

Informasjon fra NSF

2



Opprop

NC senior
15-16 feb
2020






- Akershus
- Agder og Rogaland
- Buskerud
- Finnmark
- Hedmark
- Hordaland
- Nordland
- Nord-Trøndelag
- Oppland
- Oslo
- Sogn og Fjordane
- Sør-Trøndelag
- Telemark og Vestfold
- Troms
- Østfold
- Møre og Romsdal

3



Organisasjon og Jury

NC senior
15-16 feb
2020






Organisasjon:

Rennleder: *Audun Skattebo*

Løypesjef: *Bjørnar Bakken/Lars Wadahl*

Stadionsjef: *Jostein Gårderløyken*

Serviceområde: *Bjørnar Bakken*

Rennkontor: *Solveig O. Rønn*


JURY:

TD: *Geir Colbjørnsen*

TD ass,: *Kenneth Holth*

Rennleder: *Audun Skattebo*


4



Program, Lørdag 15. feb.


NC senior
15-16 feb
2020

kl 08:00 - 15:00 Rennkontor åpent




kl 09:30 Start menn senior, 15 km F

kl 11:11 Start kvinner senior, 10 km F




30 sek start intervall

Premieutdeling ca 20 minutter etter målgang menn/kvinner




6 beste i serveringstelt



Deltakerpremie for helga på rennkontor.


5



Program, Søndag 16. feb.


NC senior
15-16 feb
2020

kl 08:00 - 15:00 Rennkontor åpent




kl 09:30 Start menn senior, 30 km C

 Start kvinner senior, 15 km C




30 sek start intervall

Premieutdeling ca 20 minutter etter målgang menn/kvinner



6 beste i serveringstelt.

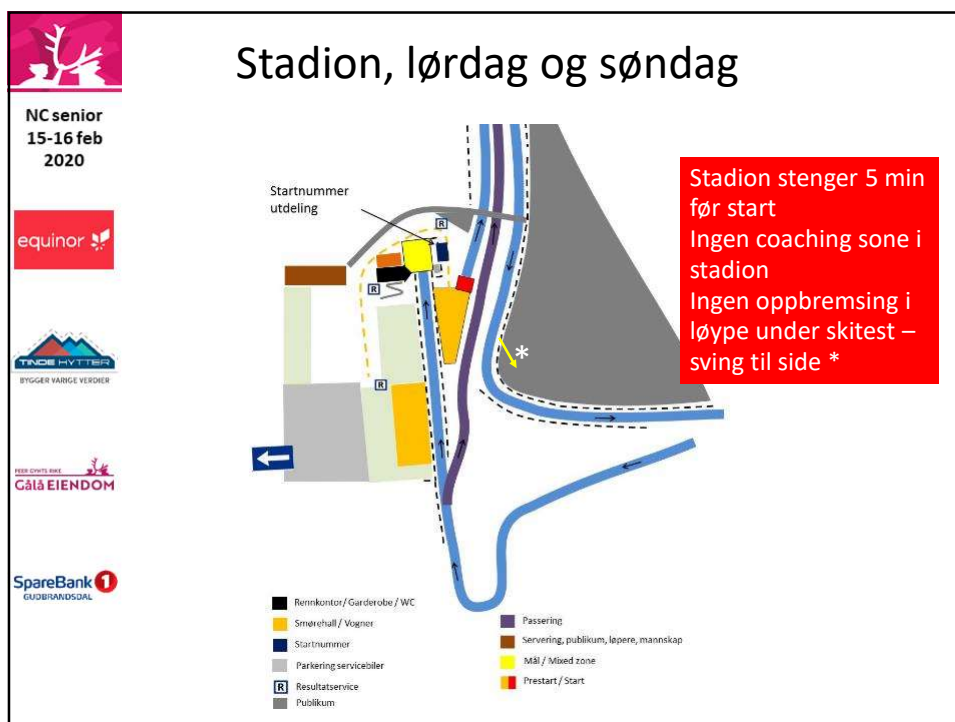


Deltakerpremie for helga på rennkontor.


6







7



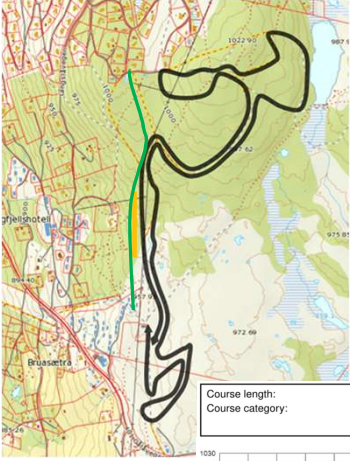
8



**NC senior
15-16 feb
2020**

Løype lørdag, 5km sort

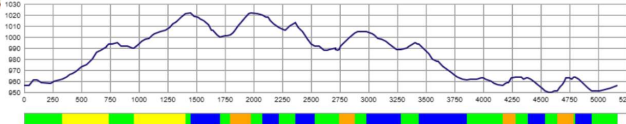


Løyper i stadionområdet (stadion og siste del av 5km) er stengt 5 min. før start!!
Oppvarming – grønn trase


Senior kvinner, 10km F(2 x 5,0km)
Senior menn, 15 km F (3 x 5,0km)

Ingen coaching sone i stadion





| | | | | | |
|------------------|--------|-------------------------|------|----------------|--------|
| Course length: | 5,167m | Height difference (HD): | 72m | Lowest point: | 950m |
| Course category: | D | Maximum climb (MC): | 32m | Highest point: | 1,022m |
| | | Total climb (TC): | 159m | | |



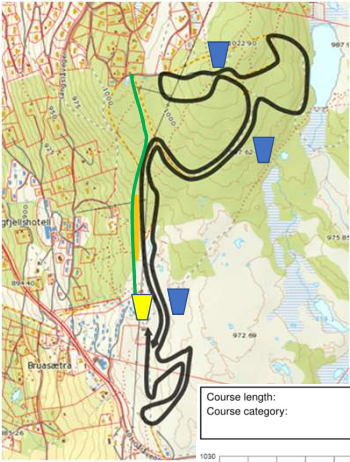
9



**NC senior
15-16 feb
2020**

Løype søndag, 5 km sort

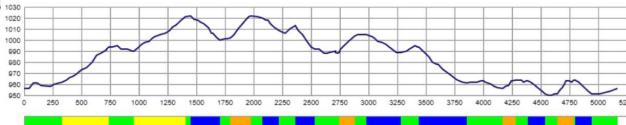


Løyper i stadionområdet (stadion og siste del av 5km) er stengt 5 min. før start!!
Oppvarming – grønn trase

Senior kvinner, 15km C(3 x 5,0km)
Senior menn, 30 km C (6 x 5,0km)

Ingen coaching sone i stadion.
Videokontroll

| | | | | | |
|------------------|--------|-------------------------|------|----------------|--------|
| Course length: | 5,167m | Height difference (HD): | 72m | Lowest point: | 950m |
| Course category: | D | Maximum climb (MC): | 32m | Highest point: | 1,022m |
| | | Total climb (TC): | 159m | | |



10

NC senior
15-16 feb
2020

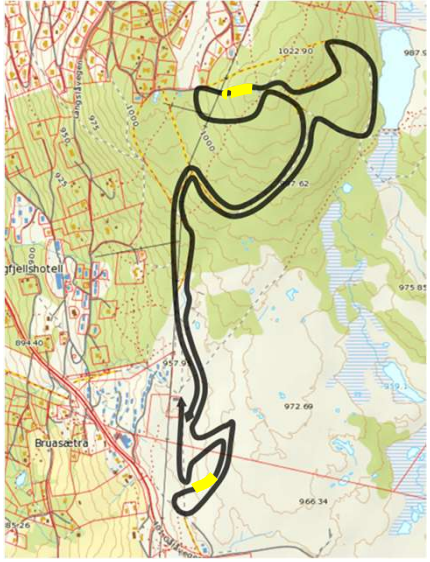
equinor

TINDE HYTTES
BYGGER VÅRIGE VESDER

PERE ØRNVIK
GÅLÅ EIENDOM

SpareBank 1
GUBBRANDSDAL

Klassiske teknikk soner, søndag



2 klassisk teknikk soner,
søndag

Markert gul

I løypene markert med:

Start
Zone

End
Zone

Videokontroll

11

NC senior
15-16 feb
2020

equinor

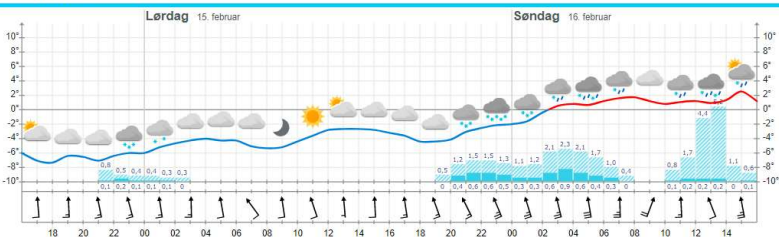
TINDE HYTTES
BYGGER VÅRIGE VESDER

PERE ØRNVIK
GÅLÅ EIENDOM

SpareBank 1
GUBBRANDSDAL

Værmelding


Meteogram, neste 48 timer





Løypekjøring

- Lørdag - Tidlig natt
- Søndag – utgangspunkt tidlig natt men evt avvente sporsetting til tidlig søndag morgen pga snøvær


12




NC senior
15-16 feb
2020

TINDE HYTTES
BYGGER VÅRIGE VESDER

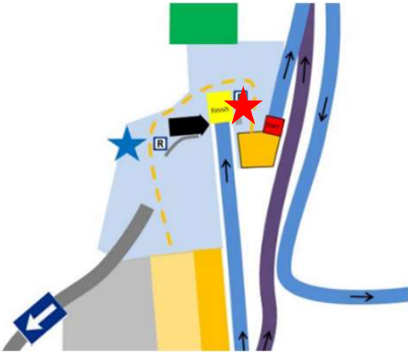


Gåla EIENDOM



SpareBank 1
GUBBRANDSDAL


Stavlengde kontroll





Stavlengde kontroll:
Tilfeldig kontroll før start
og etter målgang

Ta evt egen test i stadion.


13




NC senior
15-16 feb
2020

TINDE HYTTES
BYGGER VÅRIGE VESDER



Gåla EIENDOM



SpareBank 1
GUBBRANDSDAL

Påmeldinger og startliste

- Transponder, 1 stk - **Sjekk i god tid før start.**
- Startliste – Ny FIS point liste 13/2, no 6.
- Lever startnummer etter målgang eller på rennkontor
- Hvis ikke levert startnummer – avgift = 700 NOK

14



NC senior
15-16 feb
2020




BYGGER VÅRIGE VERDIER





GUØIRANDSDAL



Informasjon fra arrangør

- Transponder leie pr dag, NOK 100,-
- Hvis ikke betalt startkontigent, betal før start på rennkontor.
- Strykninger– Rennkontor snarest
- Mer og oppdatert informasjon – www.skiforbundet.no/gala2020
- Startnummer deles ut ved inngang til start
 - Lørdag fra 08:15
 - Søndag fra 08:15



15



NC senior
15-16 feb
2020

BYGGER VÅRIGE VERDIER

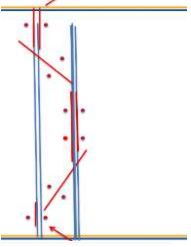



GUØIRANDSDAL

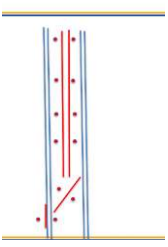
Informasjon fra TD

- Reklameregler.
- God sportsånd.

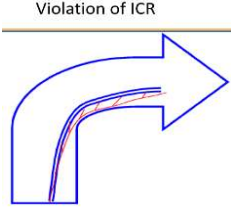
Violation of ICR



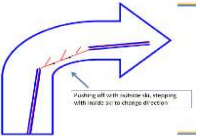
Allowed




Violation of ICR




Correct turning technique





Incorrect turning technique




16




NC senior
15-16 feb
2020

TINDE HYTTES
BYGGER VÅRIGE VERDIER



PERE ØRNVIK AS
Gåla EIENDOM



SpareBank 1
GUBBRANDSDAL


Informasjon fra NSF

SMØREVETT

1. Arbeid i godt **ventilerte lokaler**.
Benytt alltid **egnete hansker og maske med relevant filtertype** både for gasser og partikler. Husk å skifte filter. Oppbevar og rengjør maske i henhold til produsentens anbefalinger. Oppdater deg også på produktblad/produktinformasjon for de produkter som til enhver tid er i bruk, og de HMS-tiltak som er anbefalt.
2. Smørejern som ikke er i bruk **skal slås av**.
3. Bruk av varmpistol og gassbrenner i smørebua **skal ikke forekomme**.
4. Spising og drikking i smørebua **skal ikke forekomme**.
5. **Farlig avfall** skal behandles og leveres etter gjeldende lover og regler.

Ta vare på din egen helse.
Det er ditt ansvar å beskytte deg selv med nødvendig sikkerhetsutstyr.

Utviklet av Skiforbundet langrenn, Folkehelseinstituttet, Tølfest uten fuser og Swiss



17



NC senior
15-16 feb
2020




TINDE HYTTES
BYGGER VÅRIGE VERDIER



PERE ØRNVIK AS
Gåla EIENDOM



SpareBank 1
GUBBRANDSDAL

Lykke til!

18