



# Lagledermøte Equinor Norgescup



Veldre Sag 28. februar- 1. mars



## Agenda

- Åpning av lagledermøte
- Opprop av kretser
- Presentasjon av arrangør
- Presentasjon av jury
- Konkurransinformasjon
- Stadion informasjon
- Værmelding
- Generell info fra TD
- Generell info fra arrangør / avslutning av møte



## Opprop av kretser /land

- 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
- SWE
- France
- GBR
- SLO
- LIT
- China



## Presentasjon av arrangør

- Rennleder: Trond Opsal
- Ass. Rennleder: Tor Morten Hovde
- Rennsekretær: Marianne Kristiansen
- Løypesjef: Joakim Vika
- Tidtager: Jon Anders Bordal
- Arenasjef: Bjørnar Brække
- Sjef smørevogner: Arne Engeskaug
- Starter: Bjørnar Brække



## Presentasjon av jury

- TD: Sylvi Ofstad
- Ass. TD: Anita Østmoe
- Ass. TD: Gunnar Smiseth
- Rennleder: Trond Opsal
- Løypesjef: Joakim Vika



## Parkering

- Parkering vil foregå på anviste områder på Veldre Sag
- Pris pr. dag kr 100,- evt. kr. 300,- for alle dager, som betales med Vipps 548244

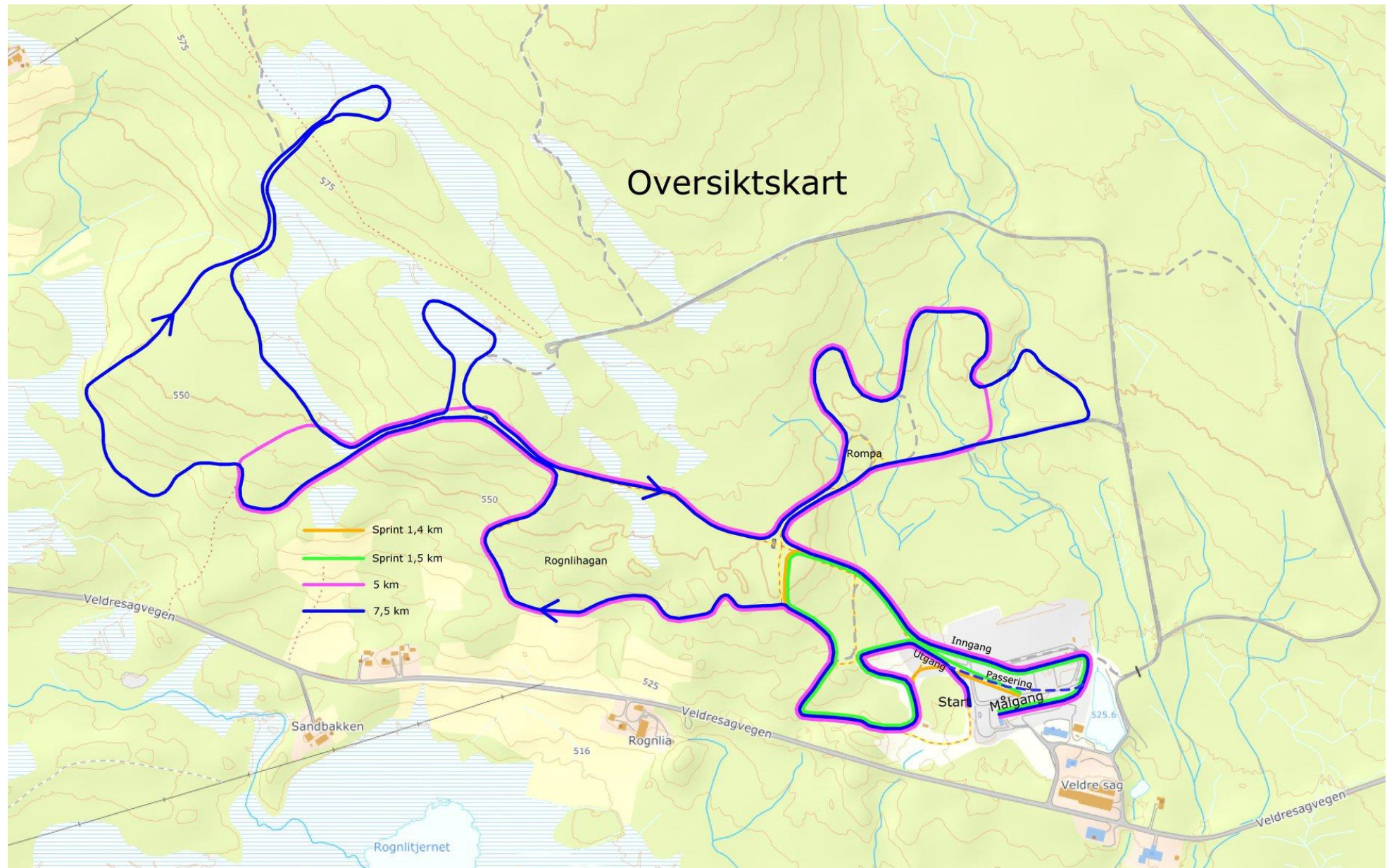


## Startlister

- Startlister tilgjengelig på rennkantoret
- <https://www.skiforbundet.no/mjosski/>



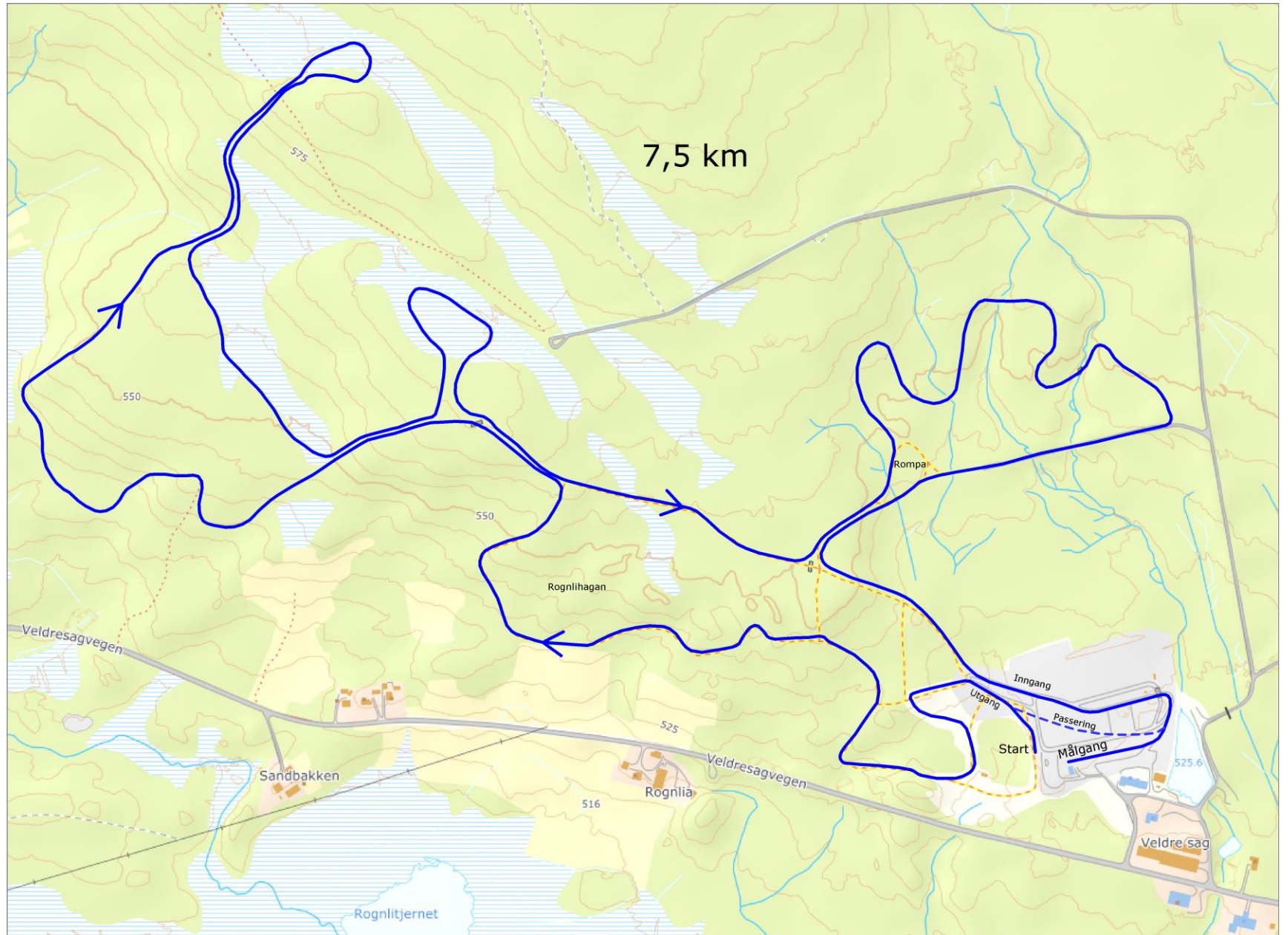
# Løypekart





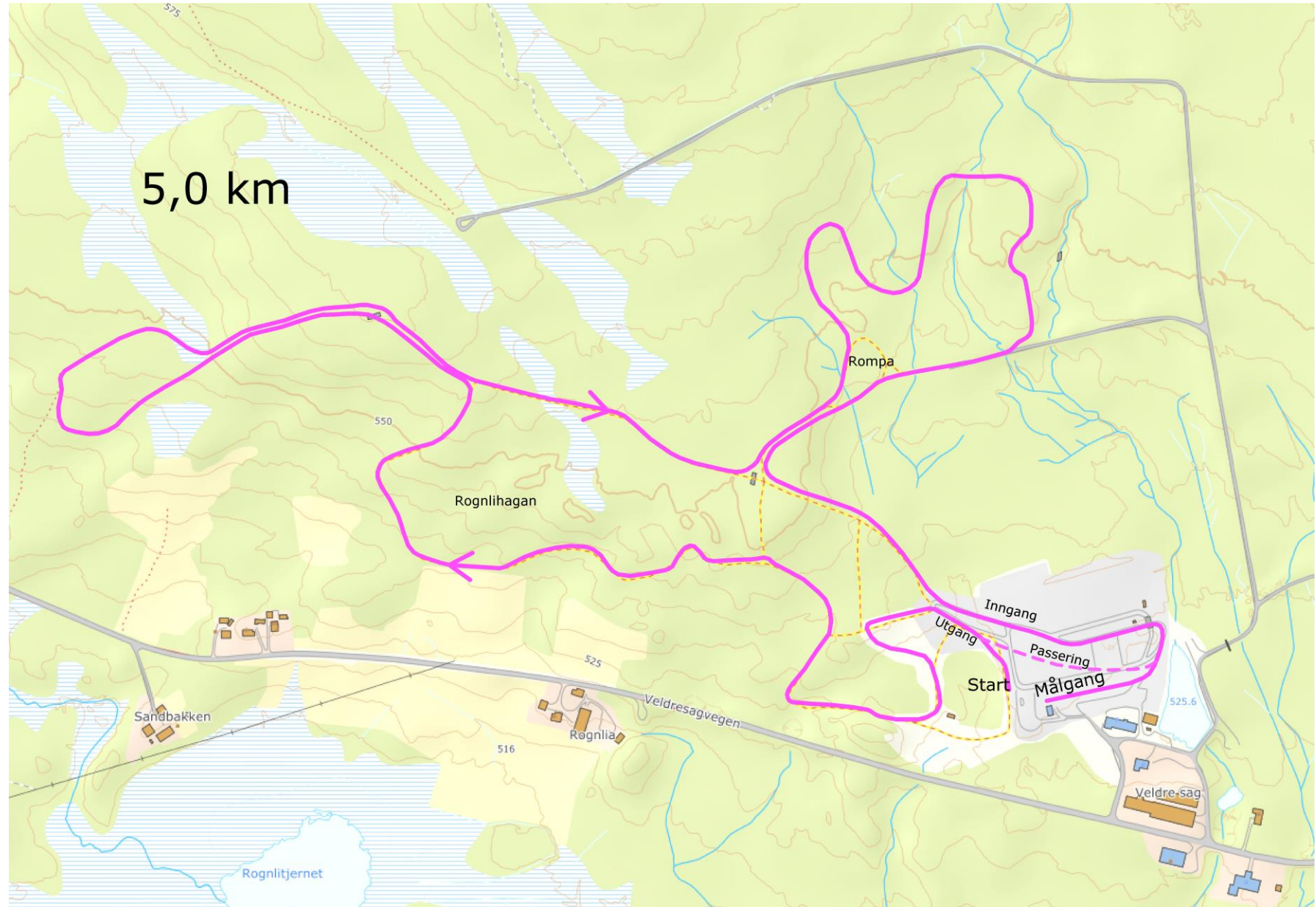


# Løypekart 7,5 Km





# Løypekart 5 Km



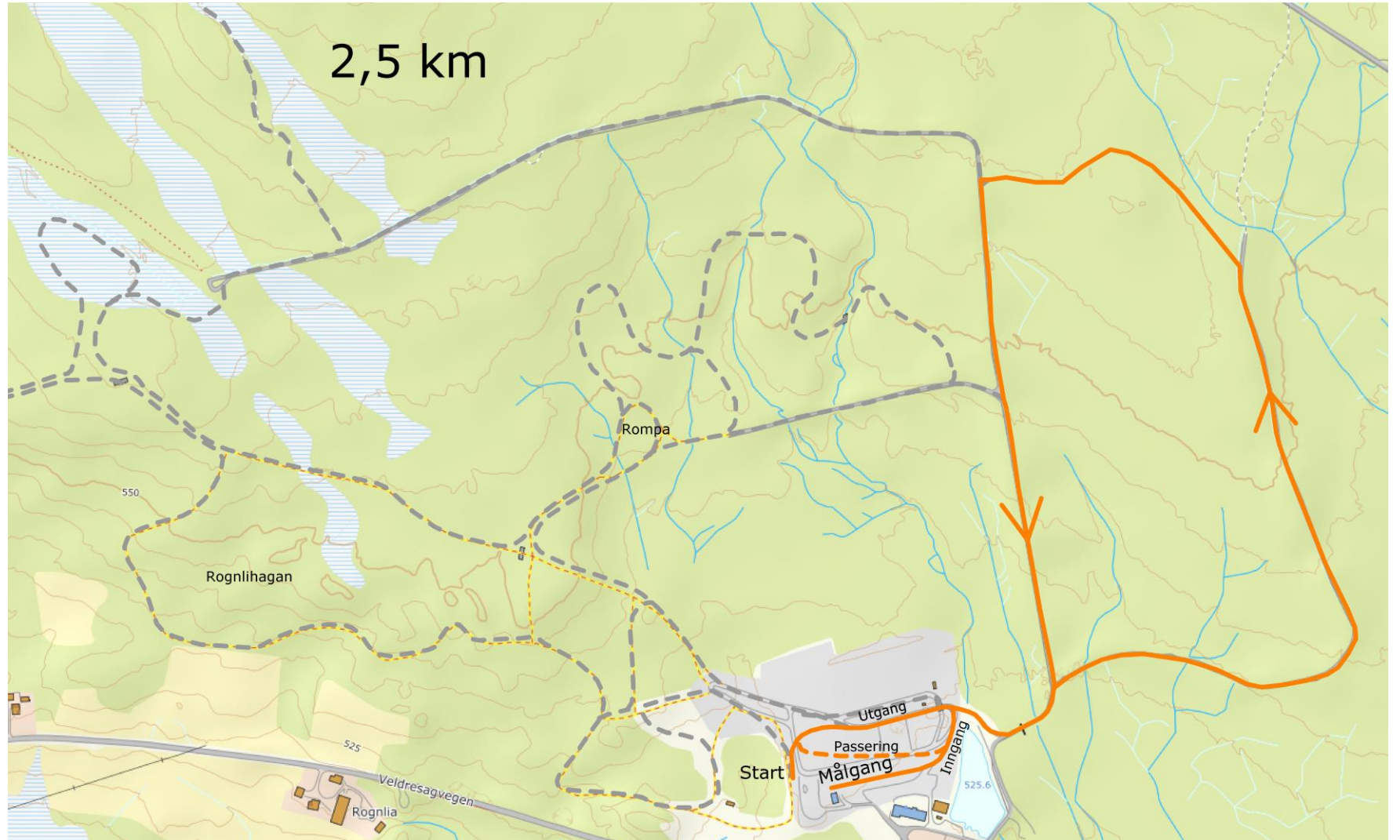


**Løypekart**  
**5 Km sittende**  
**PARA**





**Løypekart**  
**Sittende**  
**PARA**  
**2,5km**





## Program fredag 28.02

- Trening i konkurranseløypene frem til 10:45 Det kjøres skitestspor som kan brukes hele dagen ved akebakken. Skitestområde ved oppvarmingsløypen blir stengt fra kl. 10.45 til kl. 11.45. Oppvarmingsløypen kan benyttes i fartsretning.
- Første start KS/stående PARA/sittende PARA jr/sr/M/K kl. 11:00
  - Distanse KS/stående para 10 km klassisk - 2x5 km rosa løype
  - Stående PARA junior 5 km klassisk -1x5 km rosa løype.
  - Sittende PARA senior 10 km – egen løype 2 x 5 km
  - Sittende PARA junior 5 km – egen løype 1x 5 km
- Premieseremoni kl. 13:00



## Program fredag 28.02

- Trening i konkurranseløypene frem til 10:45 Skitestområde ved oppvarmingsløypen blir stengt fra kl. 10.45 til kl. 11.45. Oppvarmingsløypen kan benyttes i fartsretning.
- Første start MS/stående PARA 12:30
  - Distanse MS/stående PARA 15 km klassisk, 2x 7,5 km blå løype
  - Stående PARA junior 5 km – rosa løype
- Premieseremoni kl. 15:00

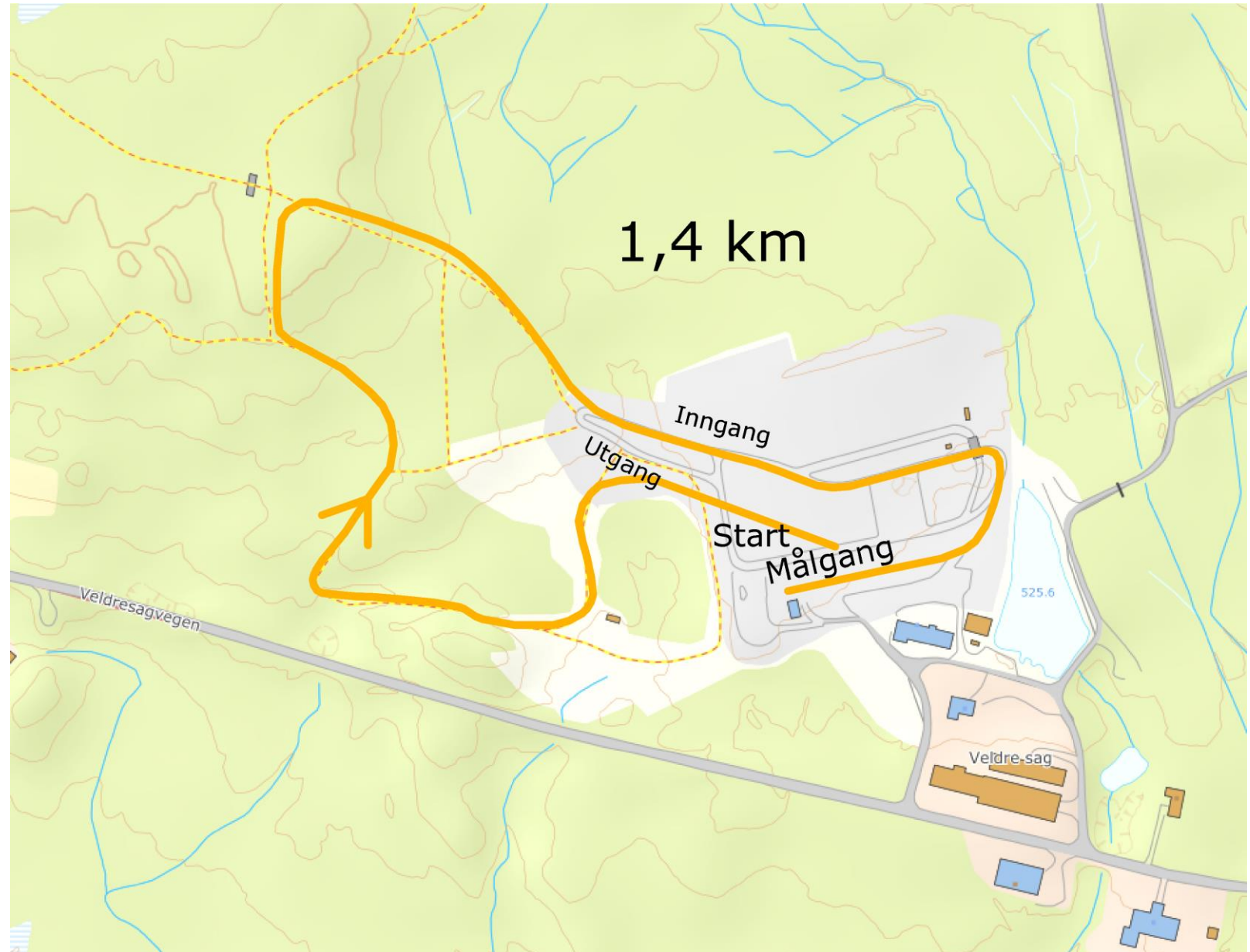


## Program lørdag 29/2

- Trening i konkurranseløypene frem til kl. 08:45 med mindre jury bestemmer noe annet
- Første start prolog KS, 1,4 km gul løype fristil Kl. 09.00 deretter MS 1,5 km grønn løype
- Første start finaler (ikke tidtaking i heatene) kl.11:00
- PARA stående/sittende junior/senior i forkant av ordinære klasser
- Premieseremoni sprint på stadion kl. 13:00



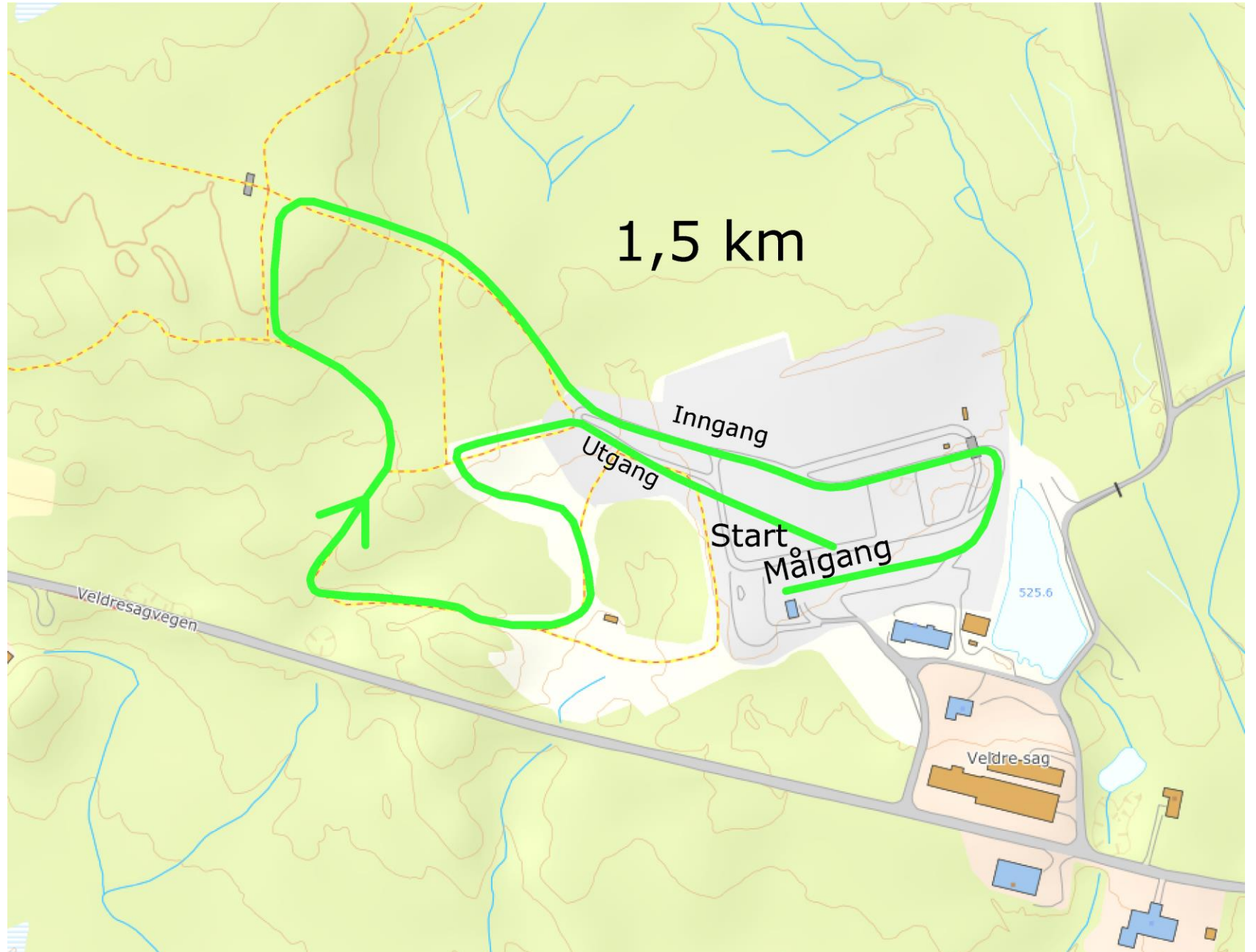
# Løypekart 1, 4Km







# Løypekart 1, 5 Km







## Program lørdag 29/2 FIS Junior

- Gjennomgang i løypene etter finaler seniorer ca. 12:30 og fram til 12:50 med mindre jury bestemmer noe annet
- Første start prolog KJ kl. 13.00 deretter MJ - 1,4 km gul løype
- Første start finaler kl. 14:00 (ikke tidtaking i heatene)
- Premieseremoni sprint på stadion ca. kl. 16:00

# Sprint PARA

- Prolog stående/sittende PARA fortløpende før ordinære klasser
- Finaler PARA
  - Ett finale heat for stående ( K og M sammen)
  - Ett finaleheat for sittende (K og M sammen)



**Løypekart**

**Sprint sittende PARA**

**x Km**



## Program søndag 1/3

- Trening i konkurranseløypene frem til kl. 09:45. Det kjøres skitestspor som kan brukes hele dagen.
- Første start KS/stående PARA/sittende PARA Jr/Sr/M/K kl. 10:00
  - Distanse KS/stående para 10 km fristil - 2x5 km rosa løype
  - PARA junior 5 km fristil -1x5 km rosa løype.
  - Sittende PARA senior 5 km – egen løype 1 x 5 km
  - Sittende PARA junior 2,5 km – egen løype 1 x 2,5 km
- Premieseremoni på stadion kl. 11:45
- Første start MS 15 km friteknikk/ PARA stående, 2x 7,5 km lilla løype, enkeltstart kl. 11:15
- Premieseremoni på stadion kl. 14:00



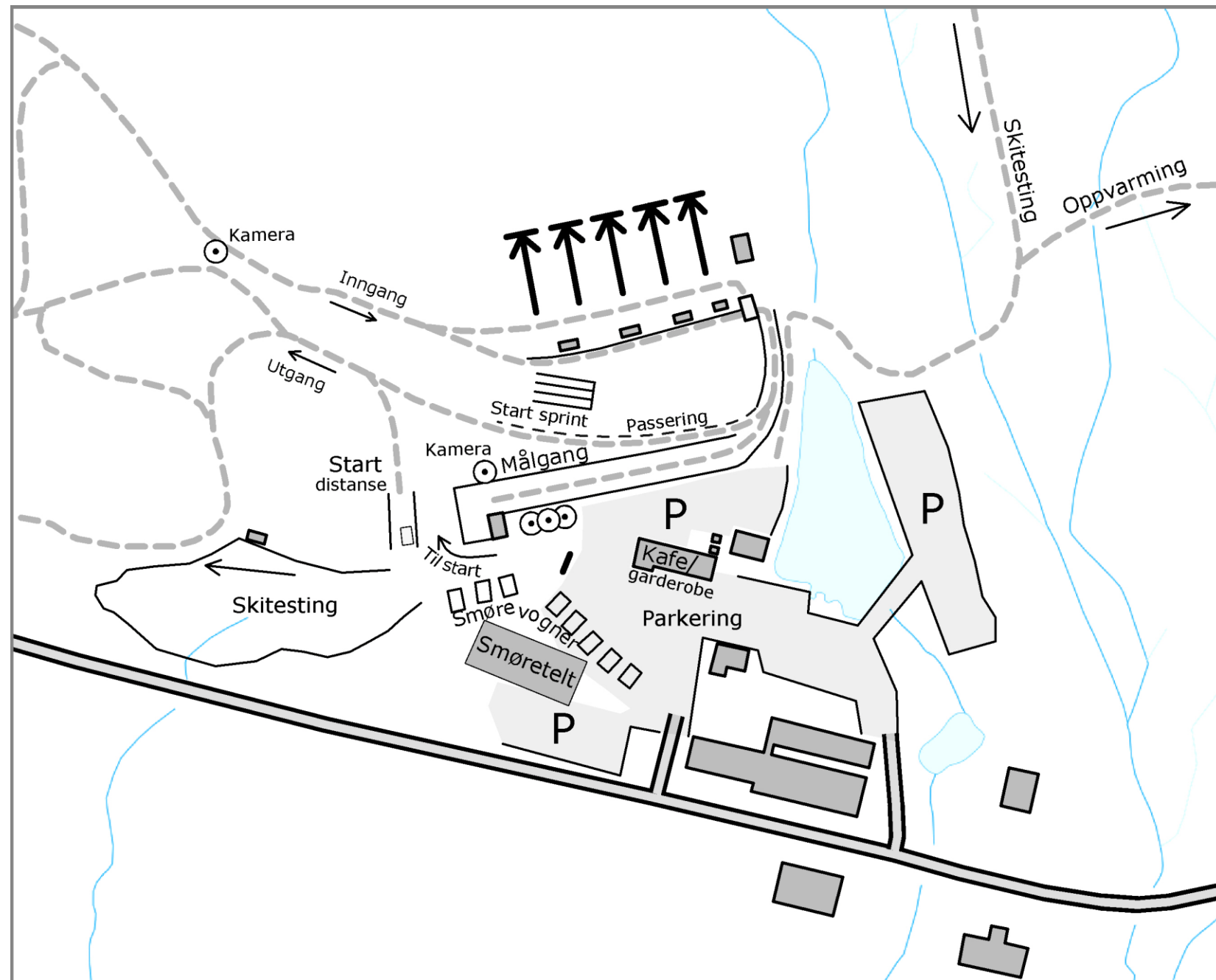
## Program søndag 1/3

- Trening i konkurranseløypene frem til kl. 09:45. Det kjøres skitestspor som kan brukes hele dagen. Skitestområde ved oppvarmingsløypen blir stengt fra kl. 10.00 til kl. 10.30.
- Første start MS/PARA stående/sittende kl. 11:15
  - Distanse MS/stående para 15 km fristil - 2x7,5 km blå løype
  - Stående PARA junior 10 km fristil -2x5 km rosa løype.
- Sittende PARA junior/ senior
  - Sittende PARA senior 5 km – egen løype 1 x 5 km
  - Sittende PARA junior 2,5 km – egen løype 1 x 2,5 km
- Premieseremoni på stadion kl. 14:00



NORGES  
SKIFORBUND

## OVERSIKTSKART







## Oppvarmingsløype / glitest

- All trening i løypene før de stenger i fartsretning
- Glitestområde og oppvarmingsområde ved smøreteltene, vest for stadion, og ved utgangen av stadion øst. Se oversiktskart og skilting.
- Disse løypene prepareres på samme måte som konkurranseløypene.



## Serviceområde

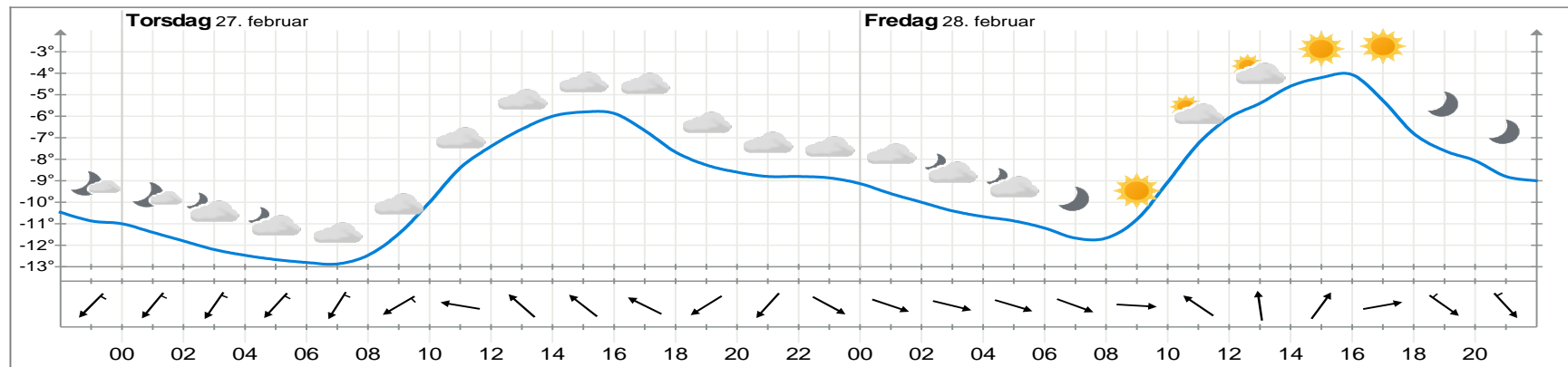
- Det er gjort tiltak for å sikre helse, sikkerhet og avfallshåndtering.
- Utøvere skal **IKKE** oppholde seg i smøreteltene. Smørene tar med ski fra smøreteltet og ut til utøverne.
- Alt farlig avfall skal kastes i poser merket *farlig avfall* i smøreteltet. Det settes opp egne dunker merket *farlig avfall*.



Utskrift: 26.02.2020 kl 21

# Værvarsel for Veldre sag

Meteogrammet for Veldre sag onsdag kl 22 til fredag kl 22



## Langtidsvarsel for Veldre sag

I morgen 27.02.2020	Fredag 28.02.2020	Lørdag 29.02.2020	Søndag 01.03.2020	Mandag 02.03.2020	Tirsdag 03.03.2020	Onsdag 04.03.2020	Torsdag 05.03.2020	Fredag 06.03.2020
-7°	-6°	-1°	1°	1°	1°	-1°	-1°	0°
Skyet. Flau vind, 1 m/s fra sørøst. 0 mm nedbør.	Klarvær. Flau vind, 1 m/s fra sør. 0 mm nedbør.	Snø. Lett bris, 4 m/s fra øst-sørøst. 2,3 mm nedbør.	Snø. Lett bris, 4 m/s fra øst-sørøst. 2,1 mm nedbør.	Skyet. Svak vind, 3 m/s fra nordøst. 0 mm nedbør.	Skyet. Svak vind, 3 m/s fra øst. 0 mm nedbør.	Skyet. Svak vind, 3 m/s fra øst. 0 mm nedbør.	Skyet. Svak vind, 3 m/s fra sørøst. 0 mm nedbør.	Skyet. Svak vind, 3 m/s fra øst-nordøst. 0 mm nedbør.

Langtidsvarselet viser ventet vær på dagtid. Temperatur- og vindvarselet gjelder for kl 12, symbolet og nedbørvarselet for kl 12-18. Treffsikkerheten på prognosene er svært god de første dagene, og avtar utover i perioden



## Brikker

- Det skal kun benyttes egen brikke.
- Ved behov for leie brikke ta kontakt med rennkantoret.



## Premiering

- Topp 6 i hver klasse hver dag premieres på stadion.
- PARA utøvere 1/3 premiering
- U23 – de 3 beste
- FIS juniorer 1/3 premiering
  
- Deltagerpremier for hele helga til **ALLE** utøvere utleveres på rennkantoret.

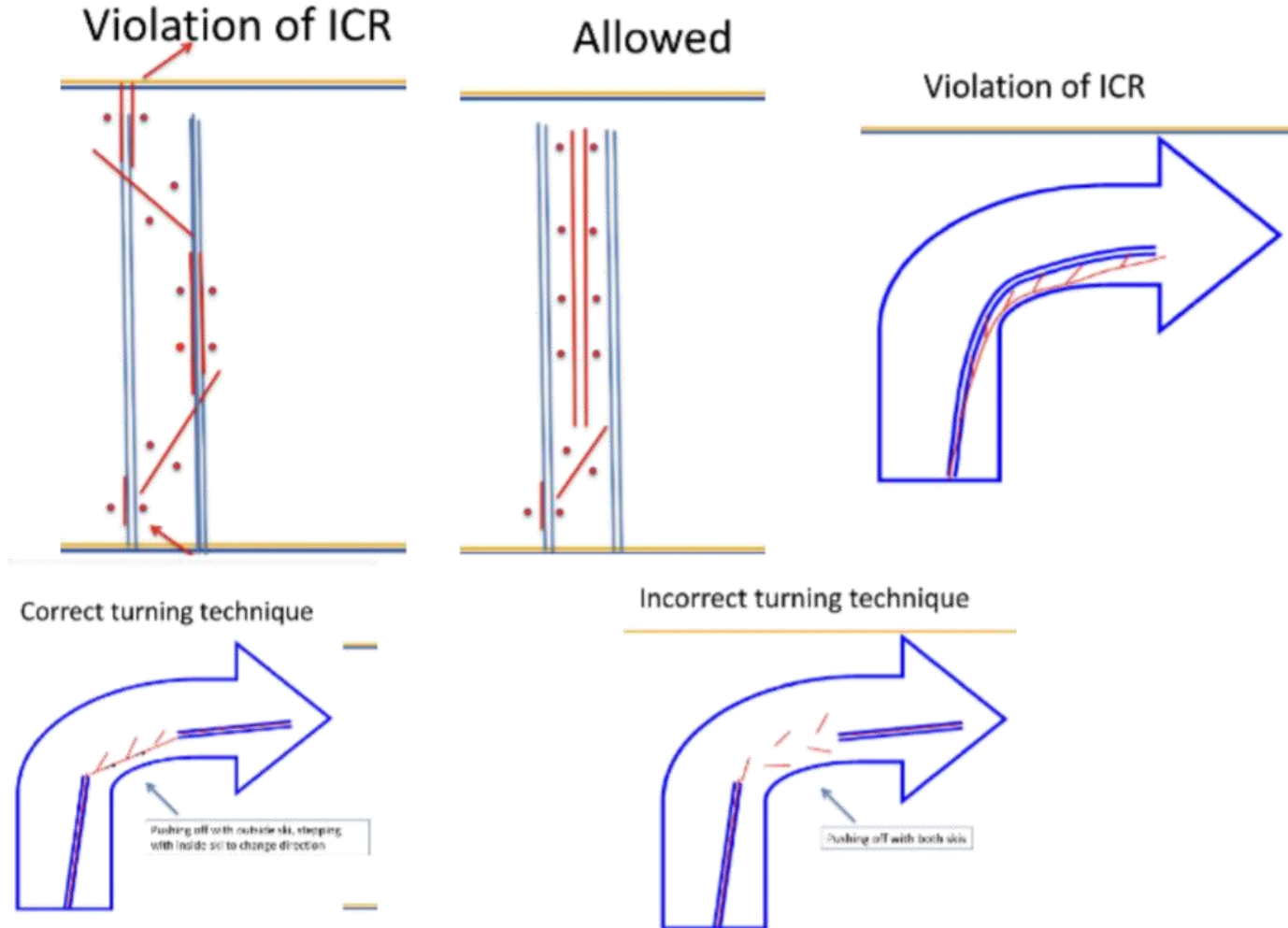


## Info fra TD

- Klassisk teknikk – Ikke svingteknikk der det er satt spor
- Passering – Ved passering må løper som passerer være foran omgående løperes ski
- Lagledere forholder seg til arrangørens anvisninger



# Info. fra TD





## Generell info fra arrangør

- Startnummer: Hentes av den enkelte løper i startområdet i forkant av start
- I sprinten beholder løperne startnummeret fra prologen i heatene. I startområdet før kvartfinalene får løperne utdelt leggnummer som skal festes på utsiden av **venstre** legg.
- **HUSK** å levere startnummer i målområdet om du ikke går videre i heatene!
- Teknikksoner er skiltet langs løypa
- Coaching soner
- Lagledere skal **IKKE** krysse løypene inne på stadion
- Alle som bryter løpet – **MÅ** gi beskjed på rennkontor.





- Mangler brikke:

Jens Olsad

Marthe Bjørnsgaard

Ju Li

Kun Zhang

Emil Talsi

Tuatuydas Storlia

Nuerbolati Xiateke

Joseph Rosenfeld



Feil brikkenummer!

Trygve S.Toskedal Larsen

Kontakt rennkontor i god tid før  
start for oppretting av feil eller  
leie brikke



LYKKE TIL!

