

NC senior Gålå

5-7 mars 2021



LAGLEDERMØTE

4 Mars 2021





Agenda

NC senior
5-7 mars
2021



Opprop

Organisasjon og jury

Smittevern

Program

Stadion fredag, lørdag og søndag

Løyper fredag / lørdag / søndag

Vær

Informasjon fra arrangør

Informasjon fra TD





Opprop

NC senior
5-7 mars
2021



- 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



Organisasjon og Jury

NC senior
5-7 mars
2021

Organisasjon:

Rennleder: *Audun Skattebo*

Løypesjef: *Bjørnar Bakken/Lars Wadahl*

Stadionsjef: *Ola Holmestad*

Serviceområde: *Bjørnar Bakken*

Rennkontor: *Solveig O. Rønn*

Smittevernansvarlig: *Berit Muriteigen*

JURY:

TD: *Olav Kregnes*

TD ass,: *Kenneth Holth*

Rennleder: *Audun Skattebo*

Jurymedlem fre/lør: *Pål Rise*





Smittevern 1

NC senior
5-7 mars
2021



Arrangøren bygger sine smitteverntiltak på følgende prinsipper:

- Hvis du selv er i karantene eller et husstandsmedlem er i karantene, vennligst ikke møt opp på stadion
- Fysisk avstand på minimum 1 meter mellom enkeltpersoner i samme kohort og 2 meter mellom kohorter.
- Munnbind skal brukes hvis man ikke klarer å holde minimum 1 meter avstand
- Begrense antall mennesker på samme sted/område til kohorter og smågrupper ved at vi har godt vakthold. Vi har både ambulerende smittevernsvakter og sonevakter.
- God håndhygiene, korrekte hosterutiner og begrense hånd til ansikt kontakt
- Ved brudd på smittevernreglene/protokollen medfører tap av akkreditering og hjemsendelse fra arrangementet.

Smittevern 2

NC senior
5-7 mars
2021

- Hvis du dagene før eller samme dag som ankomst har kjent symptomer på:
 - forkjølelse
 - tap av lukt og smak
 - mageproblemer
 - andre symptomer på akutt infeksjonssykdom dagene før eller samme dagen skal du **ikke** møte opp på stadion.

Har du vært på stadion før symptomene oppsto, så skal du melde fra om dette til smittevernsleder for arrangementet. Tlf. 959 12 660





Smittevern 3

NC senior
5-7 mars
2021



Stadion er delt opp i soner og det er IKKE mulig å oppholde seg i andre soner.

Adgang gis KUN til personer som er oppført på adgangsliste for hver sone pr. dag.

Ikke adgang til stadion/løyper for service og trenere igjennom rød sone ved start.

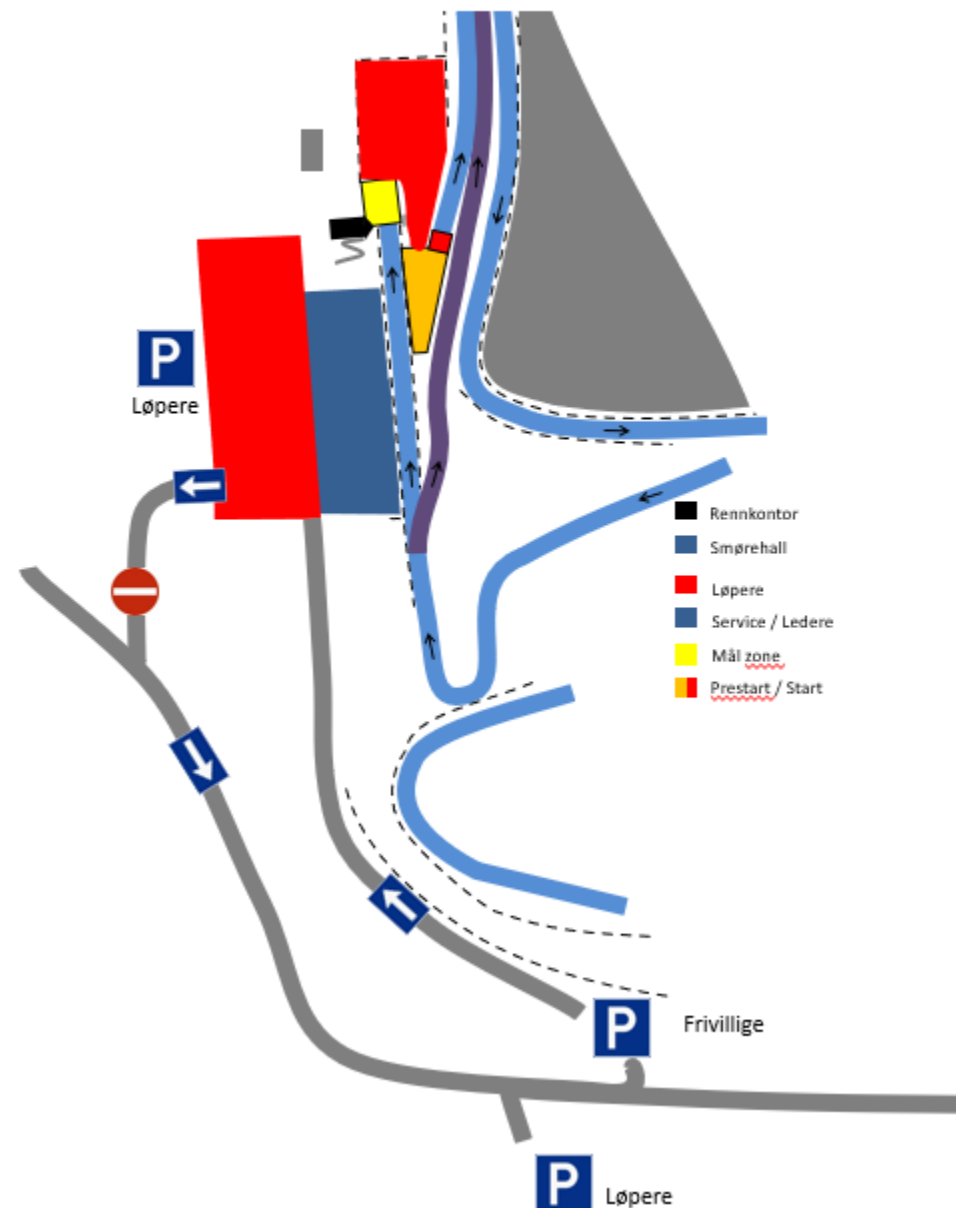
Brudd på dette medfører tap av akkreditering.

- Kohort A rød – Utøvere
- Kohort B blå – Service og trenere
- Kohort C hvit – Arrangør og frivillige: NSF- ledere inkl. 5 regiontrenere (disse har også tilgang til rød sone)
- Kohort D grønn – Presse

Det vil være egne toaletter for hver kohort, garderober og dusjer er stengt.

Peer Gynt Stadion

Smittevernsoner



Smittevern 4



NC senior
5-7 mars
2021

- Akkreditering deles ut i form av en vest med en farge per kohort. Vestene er nummerert og vil bli kontrollert mot navnelistene. Presse/media får akkrediteringskort.
- Akkreditering og parkeringsbevis fås ved innkjøringen til stadion. ALLE må ha akkreditering før de kommer inn på skistadion.
- Alle løpere, trenere, støtteapparat, teknisk personale, presse, frivillige er forpliktet til å sette seg godt inn i smittevernprotokollen som ligger på hjemmeside for arrangementet.
- **HUSK:** Akkrediteringsvestene MÅ leveres tilbake ved utslusing fra de ulike parkeringssonene før avreise, kr. 300,- i gebyr dersom ikke vesten leveres tilbake.



equinor





Program, fredag 5. mars

NC senior
5-7 mars
2021

kl 06:00 - 22:00

Smørehall åpen

kl 08:00 - 15:00

Rennkontor åpent



Kvinner senior, Menn senior og Paraski, sprint klassisk

kl 10:00

Paraski, kvinner senior og menn senior - Prolog K

kl 10:55

Finale Paraski, sittende

kl 11:00

Finale, Paraski, stående

kl 11:10

¼ Finaler kvinner senior, 5 heat

kl 11:35

¼ Finaler menn senior, 5 heat

kl 12:00

Semifinaler, kvinner senior, 2 heat

kl 12:20

Semifinaler, menn senior, 2 heat

kl 12:35

Finale kvinner senior

kl 12:50

Finale menn senior



Premieutdeling ca 20 minutter etter målgang menn/kvinner, 6 beste menn og kvinner senior og paraski

Løyper åpnes kl 14:00 for trening.

Deltakerpremie for helga fås ved levering vest, utg område søndag.



Program, Lørdag 6. mars

NC senior
5-7 mars
2021

kl 06:00 - 22:00

Smørehall åpen

kl 08:00 - 15:00

Rennkontor åpent



kl 10:00

Start paraski kvinner og menn stående, 10 km klassisk
Start kvinner senior, 10 km klassisk

kl 10:50

Start menn senior, 15 km klassisk



kl 12:20

Start paraski menn og kvinner sittende, ca 3km

30 sek start intervall



Premieutdeling ca 20 minutter etter målgang menn/kvinner, 6 beste menn og kvinner senior og paraski

Løyper åpnes kl 14:00 for trening.



Deltakerpremie for helga fås ved levering vest, utg område søndag.



Program, Søndag 7. mars

NC senior
5-7 mars
2021

kl 06:00 - 13:00

Smørehall åpen

kl 08:00 - slutt

Rennkontor åpent



kl 09:00

Start paraski kvinner og menn stående, 15 km fri teknikk
Start kvinner senior, 20 km fri teknikk



kl 10:20

Start menn senior, 30 km fri teknikk

kl 12:30

Start paraski menn og kvinner sittende, ca 6 km

30 sek start intervall



Premieutdeling ca 20 minutter etter målgang menn/kvinner, 6 beste menn og kvinner senior og paraski



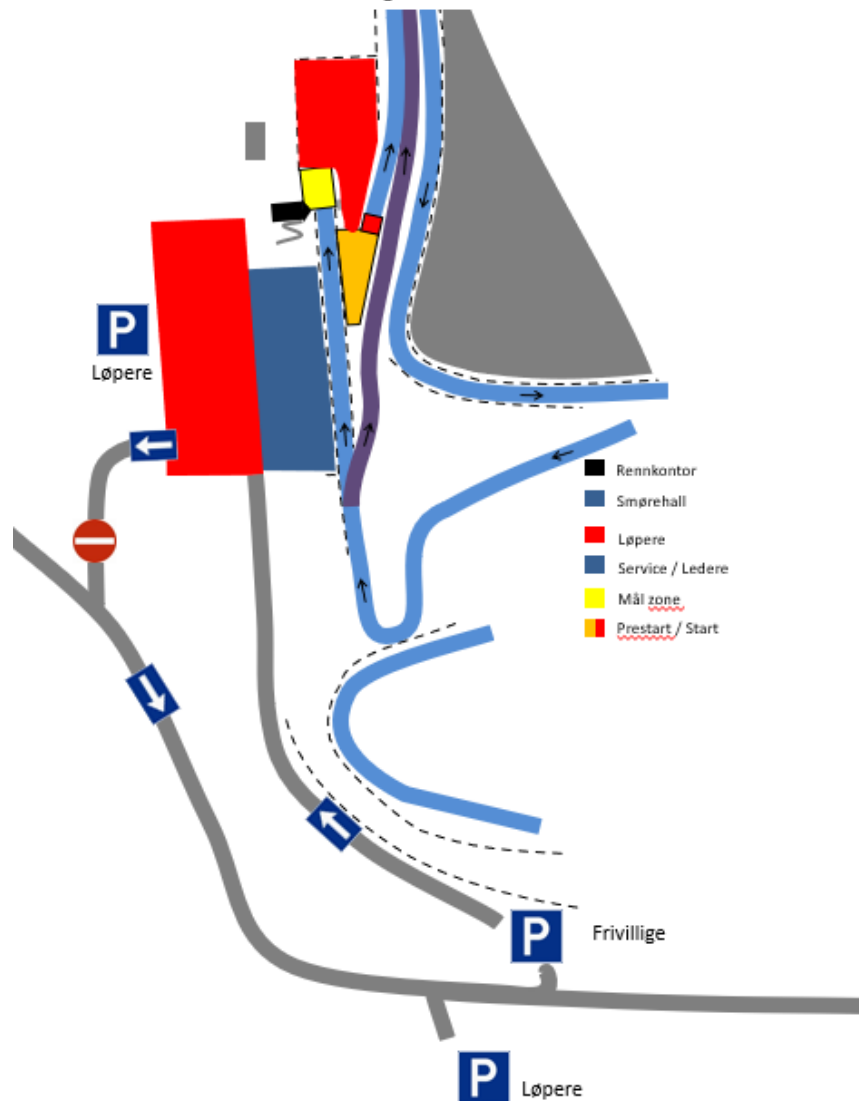
Deltakerpremie for helga fås ved levering vest, utg område søndag.



Stadion, oversikt

NC senior
5-7 mars
2021

Peer Gynt Stadion



Skiftebås til hver enkelt løper før start i rød sone.



Stadion, fredag

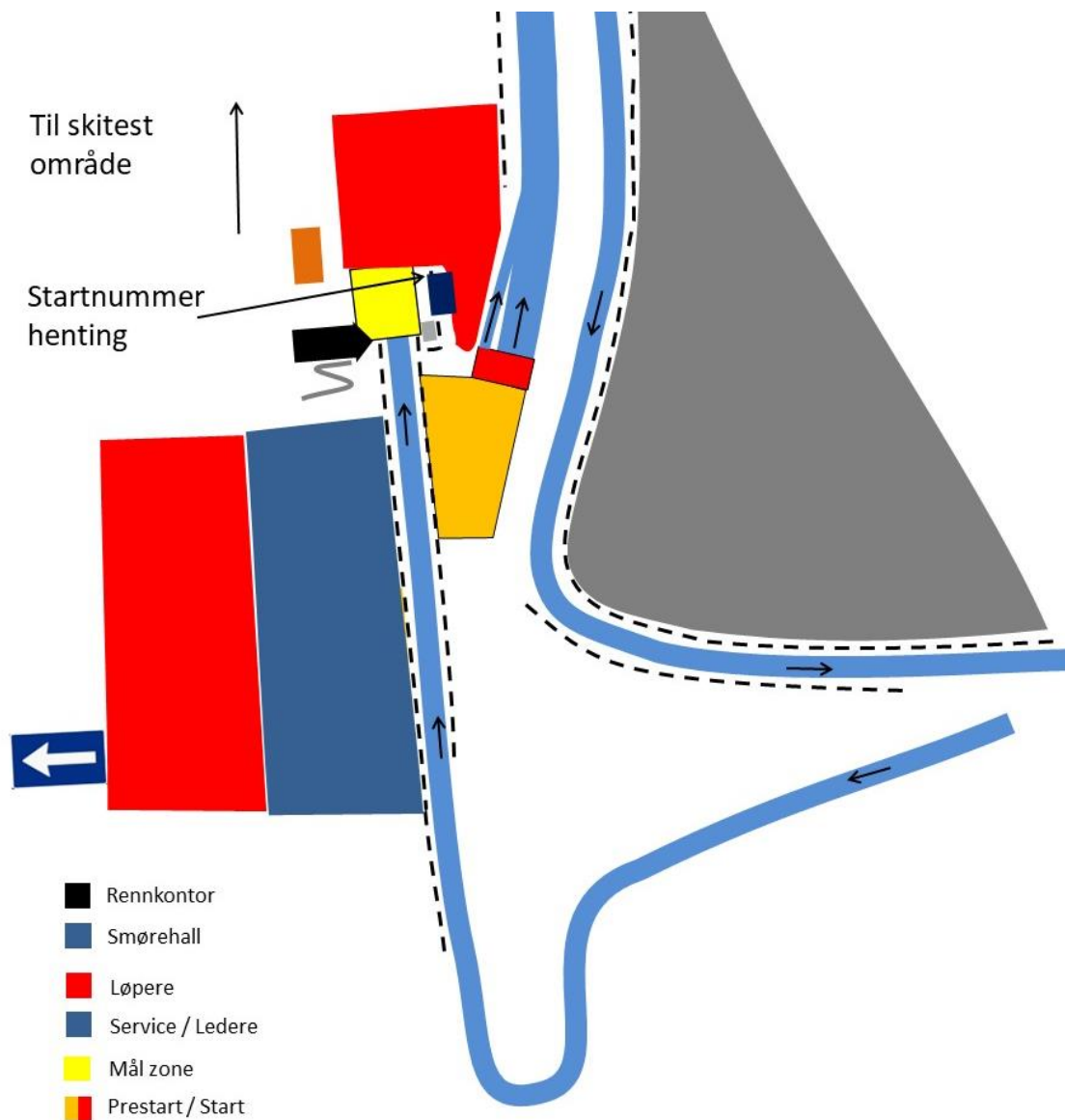
NC senior
5-7 mars
2021

equinor

TINDE HYTTER
BYGGER VARIGE VERDIER

PEER CYHTS RIKE
GÅLÅ EIENDOM

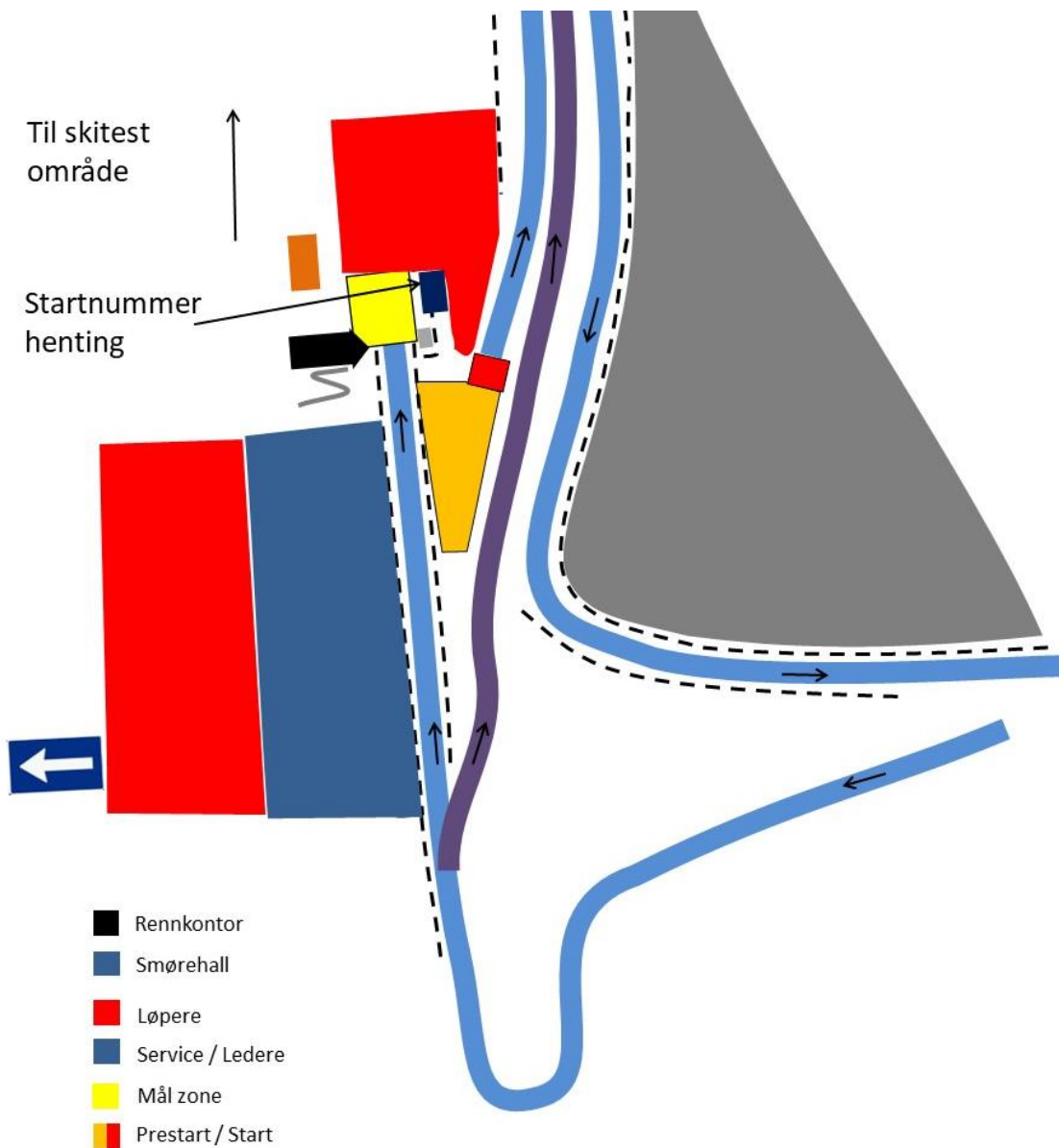
SpareBank 1
GUDBRANDSDAL



Stadion, lørdag og søndag

NC senior
5-7 mars
2021

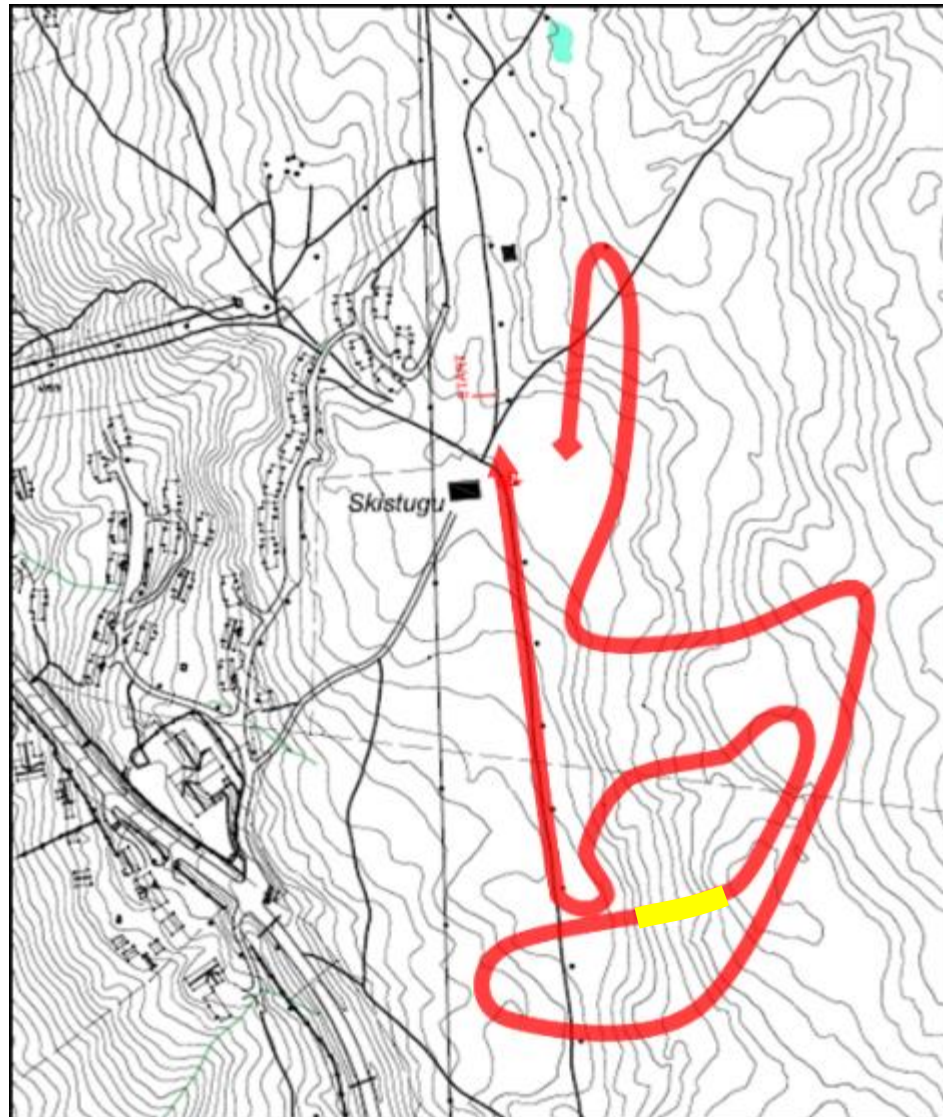
equinor





Løype fredag, kvinner sprint

NC senior
5-7 mars
2021



Løyper er stengt 5 min før start prolog.

Ikke tillatt for akkrediterte til løype å oppholde seg i stadion.

Ikke åpne før og mellom heat.

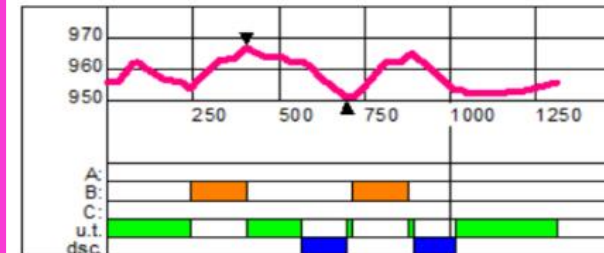
4 spor. I teknikk sone, 2 ytterste spor tas ut i slutten av sone.

1 klassisk teknikk sone, fredag.

Markert gul, videokontroll.

Gållå Sprint 1300 m

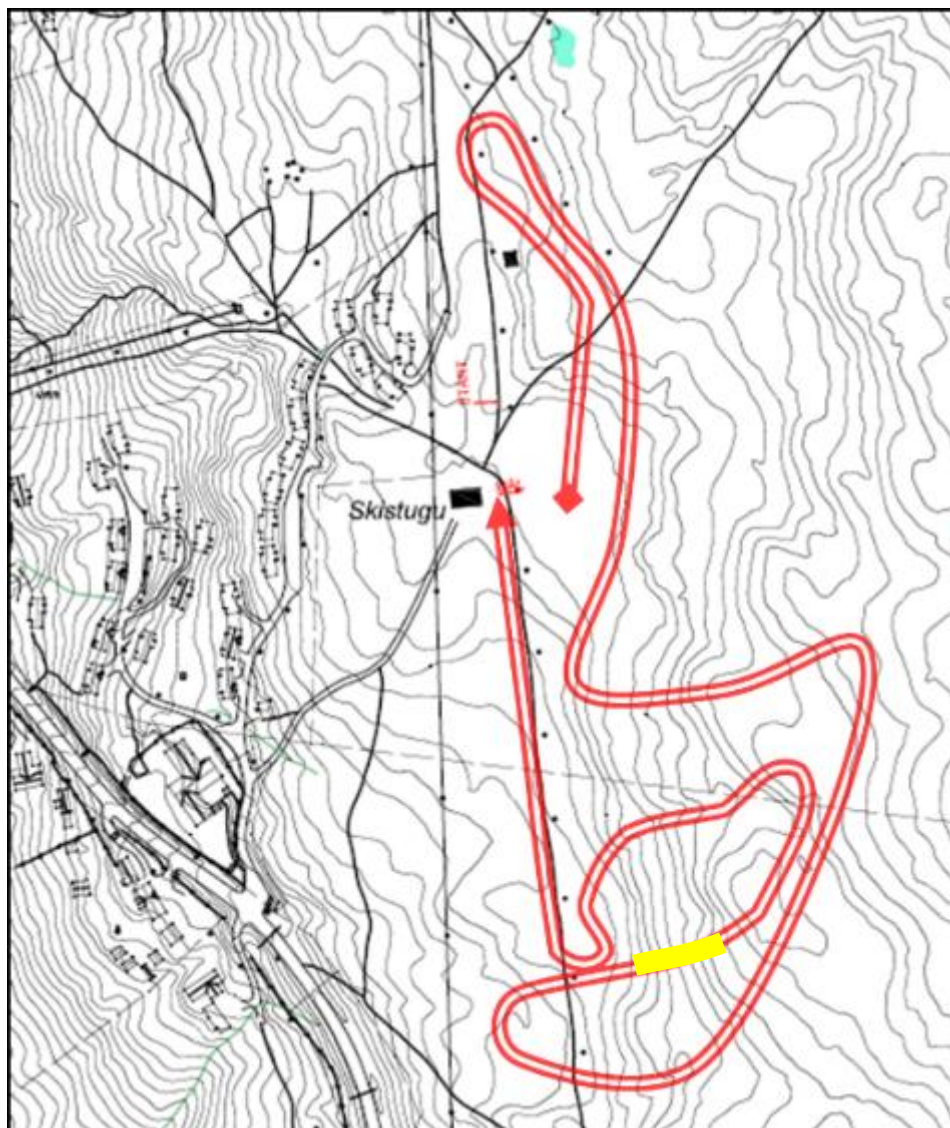
	Course length:	1300m	Height Difference (HD):	16m	Lowest point:	951m
	Category:	D	Maximum Climb (MC):	15m	Highest point:	967m
	Competition Level:	C OC/FIS	Total Climb (TC):	39m		





Løype fredag, menn sprint

NC senior
5-7 mars
2021



Løyper er stengt 5 min før start prolog.

Ikke tillatt for akkrediterte til løype å oppholde seg i stadion.

Ikke åpne før og mellom heat.

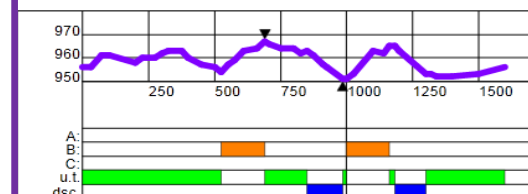
4 spor. Teknisk sone, 2 ytterste spor tas ut i slutten av sone.

1 klassisk teknisk sone, fredag.

Markert gul, videokontroll.

Gålå Sprint 1600m

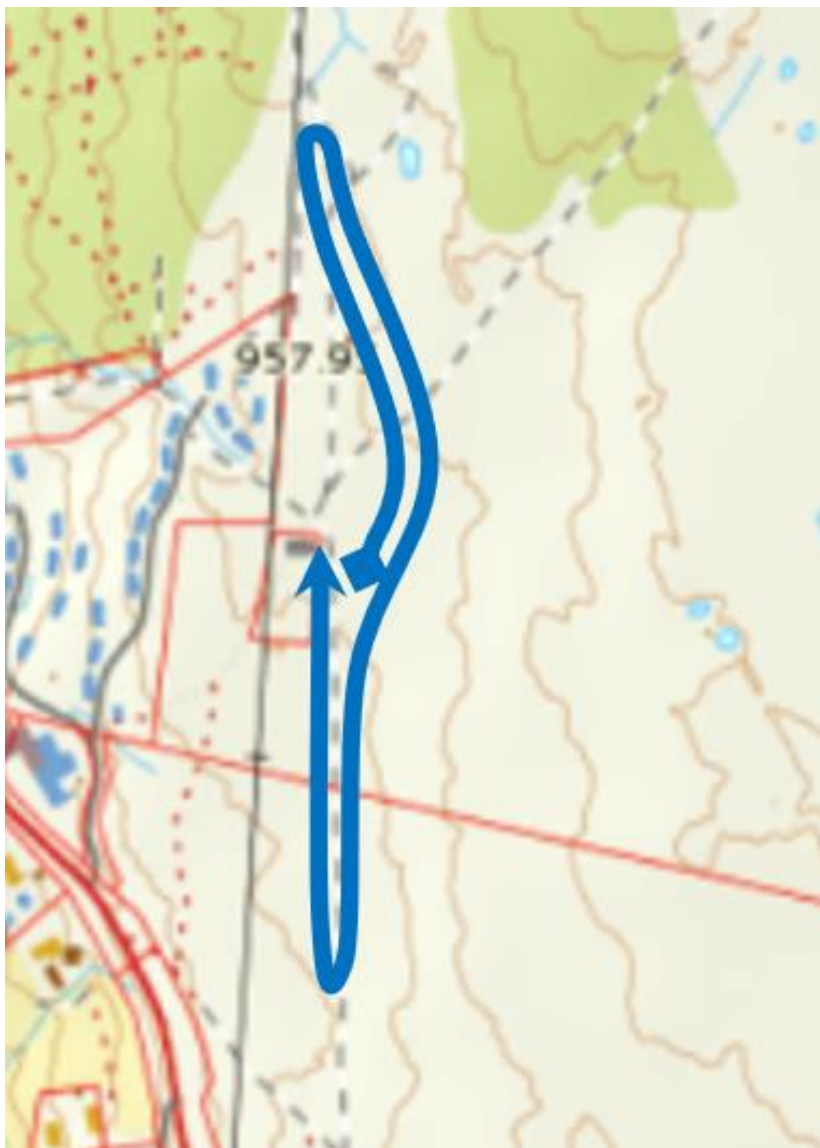
	Course length:	1600m	Height Difference (HD):	16m	Lowest point:	951m
	Category:	E	Maximum Climb (MC):	15m	Highest point:	967m
	Competition Level:	COC/FIS	Total Climb (TC):	43m		





Løype Paraski sittende, fredag

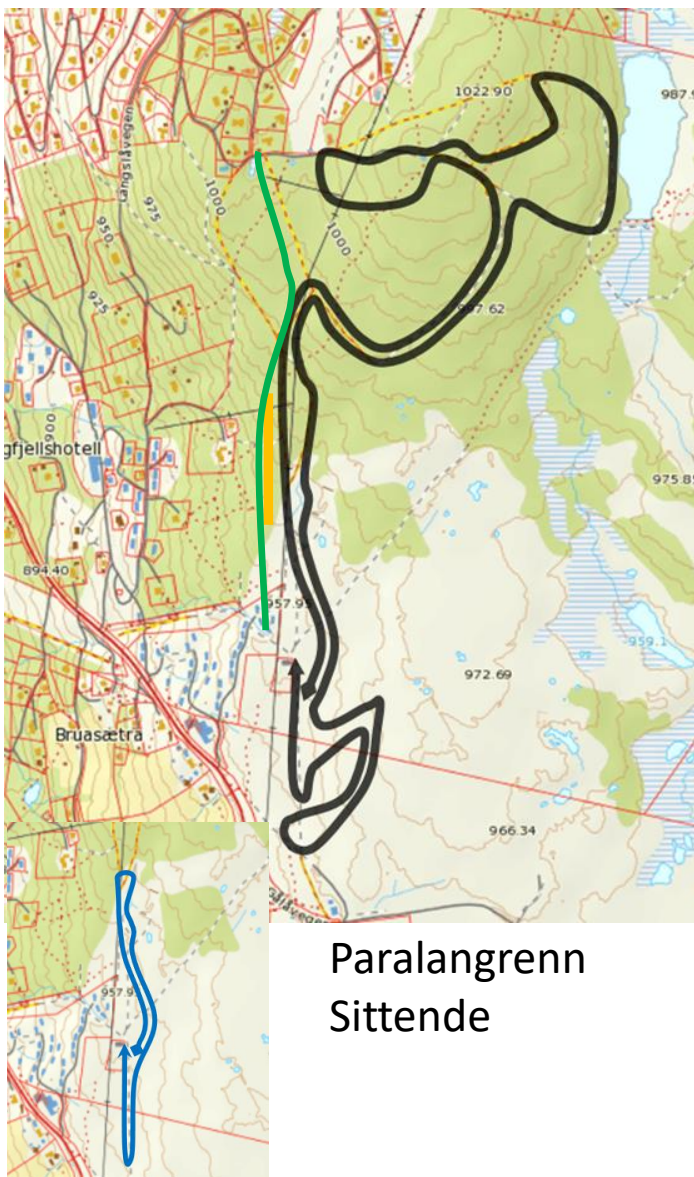
NC senior
5-7 mars
2021





Løype lørdag, 5km sort

NC senior
5-7 mars
2021



Paralangrenn
Sittende

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

Oppvarming – grønn trase

Senior kvinner, 10km K (2 x 5,0km)

Senior menn, 15 km K (3 x 5,0km)

Para stående, 10km K (2 x 5,0km)

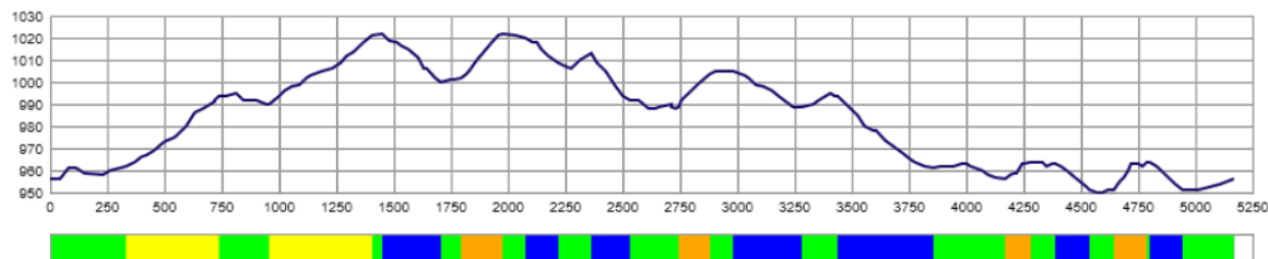
Para sittende, ca 3km (3 x 1,0km)

Ingen coaching soner og ingen langesoner for drikke, ref smittevernregler.

 Ski test

 Oppvarming

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		

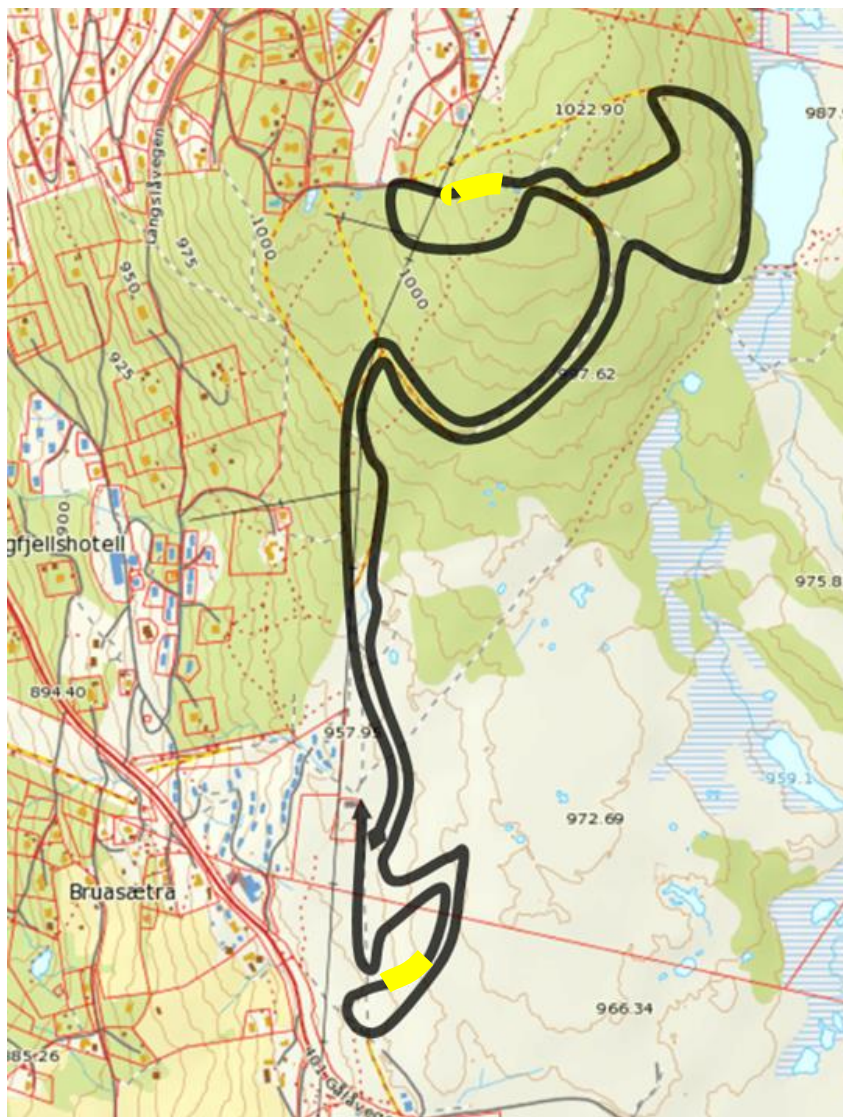




Klassisk teknikk soner lørdag, 5km sort

NC senior
5-7 mars
2021

equinor



2 klassisk teknikk soner, lørdag

Markert gul

I løypene markert med:

Start
Zone

End
Zone

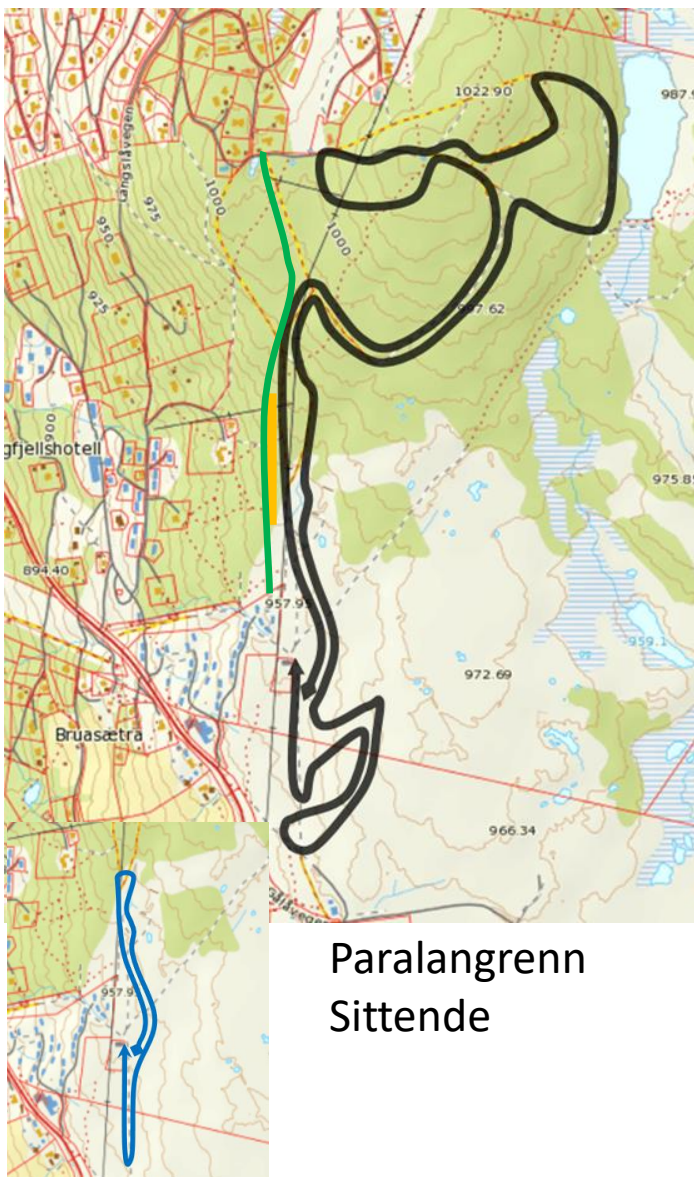
Videokontroll



Løype søndag, 5 km sort

NC senior
5-7 mars
2021

equinor



Paralangrenn
Sittende

Løyper stengt 5 min. før start!!

Oppvarming – grønn trase

Senior kvinner, 20 km Fri teknikk (4 x 5,0km)

Senior menn, 30 km Fri teknikk (6 x 5,0km)

Para stående, 15km Fri teknikk (3 x 5,0km)

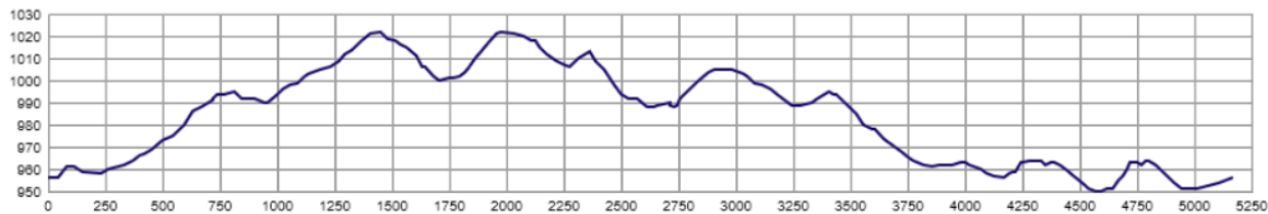
Para sittende, ca 6km (6 x 1,0km)

Ingen coaching soner og ingen langesoner
for drikke, ref smittevernregler.

 Ski test

 Oppvarming

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		



Værmelding

NC senior
5-7 mars
2021

equinor

TINDE HYTTER
BYGGER VARIGE VERDIER

PEER CYHTS RIKE
Gåla EIENDOM

SpareBank 1
GUDBRANDSDAL

Onsdag 3. mars					4° / -4°	5 m/s	Se time for time >
Torsdag 4. mars					-2° / -7°	6 m/s	Se time for time >
Fredag 5. mars					-2° / -8°	5 m/s	Se time for time >
Lørdag 6. mars					-2° / -9°	3 m/s	Se time for time >
Søndag 7. mars					0° / -6°	4 m/s	Se time for time >
Mandag 8. mars					-1° / -7°	3 m/s	Se time for time >

Løypekjøring

- Fredag – sen kveld/tidlig natt
- Lørdag – sen kveld/tidlig natt
- Søndag – sen kveld/tidlig natt



NC senior
5-7 mars
2021



Informasjon

- Kun de som går konkurranse aktuell dag slipper inn på området.
- Transponder, 1 stk - **Sjekk i god tid før start.** Evt lånebrikke deles ut før start.
- Startliste – Ny FIS point liste 18/2, no 6.
- Lucky loser med tidtaking i heat.
- Alle strykninger må meldes til brynhild@skiforbundet.no innen kl 16:00 før hver konkurransedag!
- Startnummer hentes av løper på stativ i startområde
- Behold startnr til sprint finaler – lårnummer utleveres før kvartfinaler
- Lever startnummer etter målgang i beholder
- Hvis ikke levert startnummer – avgift = 700 NOK



Informasjon fra TD

NC senior
5-7 mars
2021



- Klassisk teknikk – ikke svingteknikk der det er satt spor.
- Langing ikke tillatt noen av dagene. Det er ikke tillatt å sette ut næring/drikke i løypa. Løpere må evt ha med seg drikke selv under renn.
- Lagledere plikter å etterkomme arrangørens anvisninger
- Regionledere som har akkreditering for løype ivaretar stavposter
- Startrekkefølge lørdag og søndag vurderes på bakgrunn av føre og værmelding.
- Sporsetting lørdag vurderes i løpet av fredag (1 eller 2 spor)
 - Løpere som blir tatt igjen har ansvar for å vike



NC senior
5-7 mars
2021



Lykke til!