

# Equinor Norgescup

# LYGNA

## 8.-10 januar 2021



# LYGNA Skisenter

HOVEDSPONSOR



SPONSORER



## LYGNA SKISENTERS HOVEDSPONSORER



VARIG  
HADELAND  
FORSIKRING

SpareBank 1  
RINGERIKE HADELAND



# Velkommen til Norgescup på Lygna!

I denne annerledestida er det ekstra hyggelig å ønske deltagere og støtteapparat hjertelig velkommen til Norgescup her i Gran på Hadeland. Sjelden har vel nasjonale konkurranser for våre beste seniorer betydd mer, og ekstra hyggelig er det da å kunne tilby topp løyper i et vakkert vinterlandskap her på Lygna!

Takket være en fantastisk innsats av et stort antall mennesker gjennom mange år har Lygna skisenter blitt et anlegg av stor betydning både lokalt, regionalt og nasjonalt. Anlegget, som så mange har glede av og enda flere er stolte av, ble oppjustert betydelig til ski-NM 2017. Denne romslige og allsidige arenaen rigges for alt fra små klubbrenn til store internasjonale arrangement. Løypene er godkjente for internasjonale konkurranser av NSF.

Skistadion og skiskytteranlegget er belyst. Det er også 3.5 km av løypene. Det kan derfor arrangeres både treninger og konkurranser på kveldstid. Sammen med lysløypa ved Lygnasæter er det til sammen 10 km med lysløyper i området.

Med sin beliggenhet 620 m.o.h. kan vi tilby et snøsikkert anlegg sentralt beliggende på Østlandet. Sammen med Lygnasæter hotell og et stort antall flotte hytter i nærheten har Skistadionet blitt en mye brukt arena for både trening og løp.

Vi håper du vil trives her og har lyst til å komme tilbake mange ganger. Dugnadsgjengen vil garantert gjøre alt de kan for at du skal kunne trene og konkurrere under de beste forhold!

Lykke til i helgas renn!

Mvh

Randi Eek Thorsen

Ordfører



# VIKTIG INFORMASJON OM SMITTEVERN

Arrangøren bygger sine smitteverntiltak på følgende prinsipper:

- Fysisk avstand på minimum 1m mellom enkeltpersoner og 2m 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 smittevernvakter 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.

Hvis du dagene før eller samme dag som ankomst har kjent symptomer på:

- forkjølelse,
- tap av lukt og smak
- mageproblemer
- andre symptomer på akutt

**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. 97658576**

**Viktig info ang kohorter:**

Kohort A rød – Utøvere

Kohort B blå – Service og trenere

Kohort C hvit – Arrangør og frivillige: NRK, NSF- ledere inkl. 5 regiontrenere (disse har også tilgang til rød sone)

Kohort D grønn – Presse

Se vedlagt kartskisse for hva som er dine områder. Det vil være egne toaletter for hver kohort, garderobes og dusjer er stengt, men vi slipper inn 15 om gangen i skifteteltet slik at dere kan få skiftet til tørt tøy innendørs.



#### Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.



#### Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



#### Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.




#### Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.







# OVERSIKTSKART NC LYGNA 2021

-  Løype 5 km rød
-  Sprint / Fellesdel 5 km
-  Andre løyper

## Brannhydrant

- 1 - Møteplass
- 2 - Rennkontor/Serviceorg
- 3 - Speaker/Tidtager
- 4 - 1.etg: Presserom + WC  
2.etg: Juryrom, NRK + NSF kontor
- 5 - Arrangørkantine
- 6 - Skiftetelt utøvere
- 7 - Skitelt
- 8 - Brikkekontroll
- 9 - Startnummerutdeling
- 10 - Utøverdepot
- 11 - Møteplass sanitet og utrykning



-  Arrangør, NRK, NSF
-  Utøvere
-  Service, Trenere
-  Presse

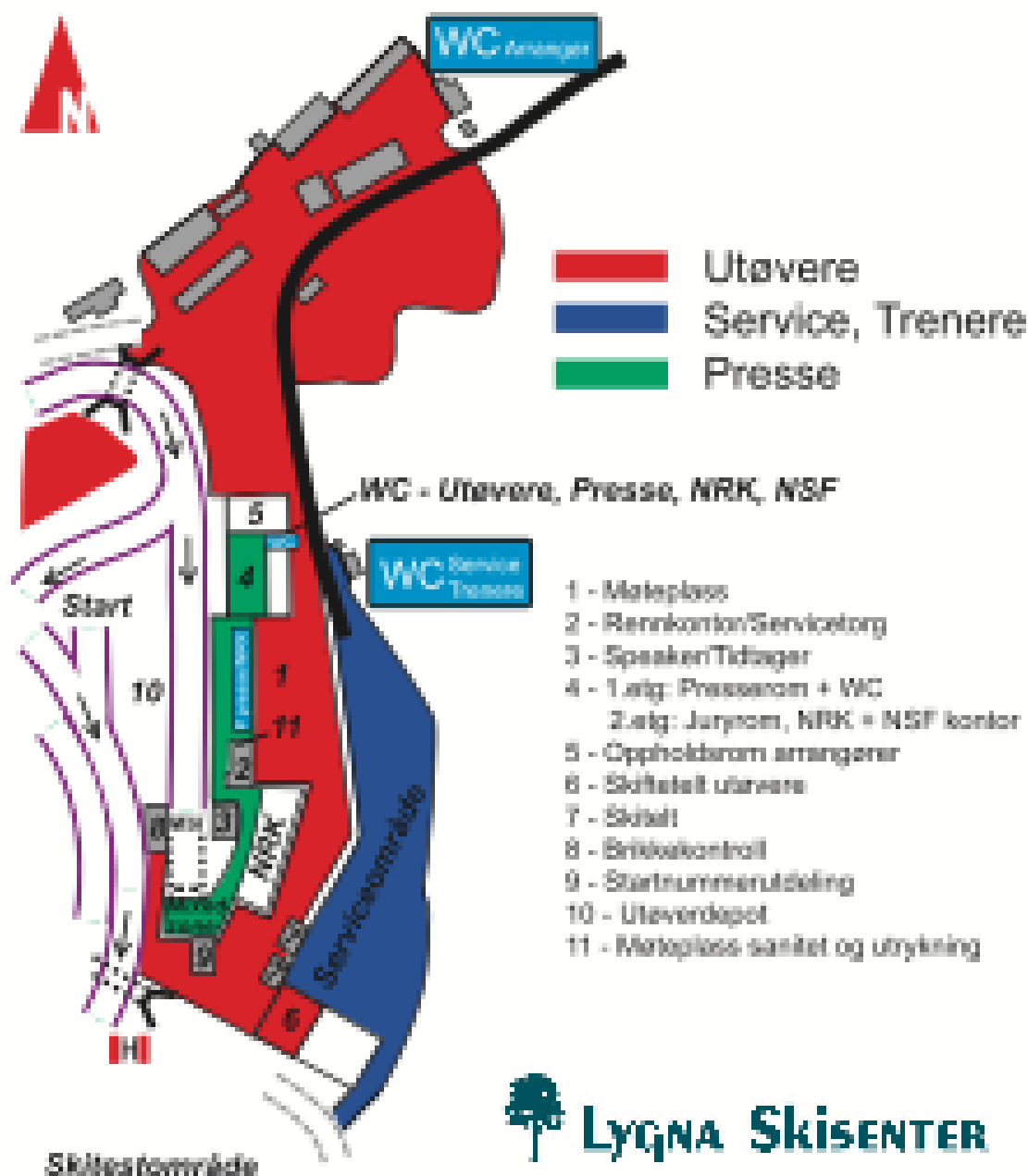
Akkreditering



 **LYGNA SKISENTER**



# KOHORTOMRÅDER NC LYGNA 2021

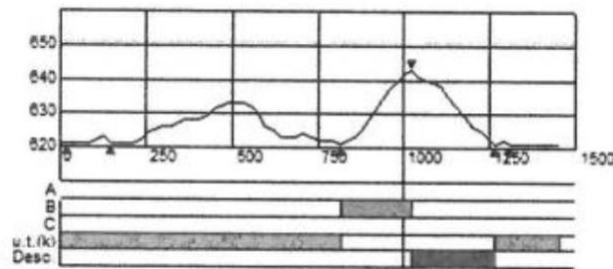


For bedre oppløsning, se skiforbundets hjemmeside.

# LØYPEPROFILER EQUINOR NC LYGNA

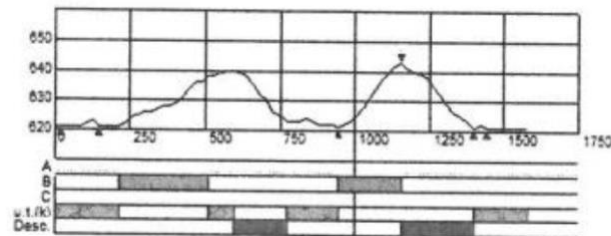
## 1,4 km Sprint Damer

Course length:	1450 m	Height Difference (HD):	22 m	Lowest point:	621 m
Category:	D	Maximum Climb (MC):	22 m	Highest point:	643 m
Competition Level:	COC	Total Climb (TC):	38 m		



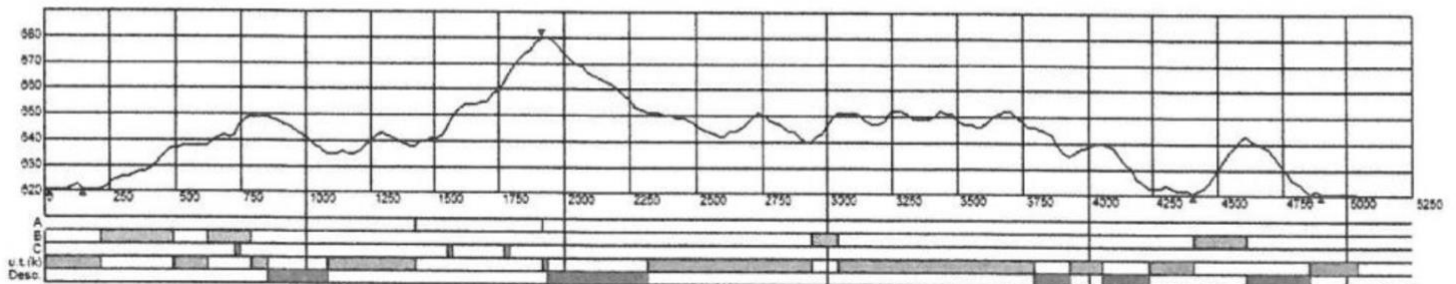
## 1,6 km Sprint Herrer

Course length:	1580 m	Height Difference (HD):	22 m	Lowest point:	621 m
Category:	D	Maximum Climb (MC):	22 m	Highest point:	643 m
Competition Level:	COC	Total Climb (TC):	45 m		



## 5 km røð

Course length:	5040 m	Height Difference (HD):	59 m	Lowest point:	621 m
Category:	E	Maximum Climb (MC):	42 m	Highest point:	680 m
Competition Level:	COC	Total Climb (TC):	145 m		



# RENNKOMITE EQUINOR NC LYGNA

Rennleder	Terje Nilsen	97579691	<a href="mailto:terje@granhoi.no">terje@granhoi.no</a>
Ass. rennleder	Hans Jørgen Kvåle	41929199	<a href="mailto:hjkvale@gmail.com">hjkvale@gmail.com</a>
Rennkontor	Hanne Kvåle	95171110	<a href="mailto:hanne.kvale@g-sport-brandbu.no">hanne.kvale@g-sport-brandbu.no</a>
Løyper	Dag Anmarkrud	91120346	<a href="mailto:daganmarkrud@yahoo.no">daganmarkrud@yahoo.no</a>
Stadion	Gudbrand Tingelstad	90102004	<a href="mailto:gudbrand.tingelstad@vekstra.no">gudbrand.tingelstad@vekstra.no</a>
Tidtaker	Nils Prestkvern	40400886	<a href="mailto:nils@prestkvern.net">nils@prestkvern.net</a>
Serviceområdet	Terje Sørbråten	91821034	<a href="mailto:terje@tablikk.no">terje@tablikk.no</a>
Økonomi/marked	Aksel Grinaker	95070819	<a href="mailto:aksel@lygnalia.no">aksel@lygnalia.no</a>
Forpleining	Marie Heggen	97681808	<a href="mailto:marie.heggen@hotmail.com">marie.heggen@hotmail.com</a>
Smittevernansvarlig	Haldis Skaare	97658576	<a href="mailto:h_fskaare@yahoo.no">h_fskaare@yahoo.no</a>
Renhold	Jarle Bang	95088748	<a href="mailto:jarl-ba@online.no">jarl-ba@online.no</a>
Parkering	Geir Gulbrandsen	95981922	<a href="mailto:geirseland.gulbrandsen@eidsiva.no">geirseland.gulbrandsen@eidsiva.no</a>
Seremoni	Gunnar Haslerud	97677105	<a href="mailto:gunnar.haslerud@gran.kommune.no">gunnar.haslerud@gran.kommune.no</a>
Presseansvarlig	Lillann Gulbrandsen	48087972	<a href="mailto:lillann.gulbrandsen@gmail.com">lillann.gulbrandsen@gmail.com</a>
Starter	Børre Åserud	92820771	<a href="mailto:borre.aaserud@gmail.com">borre.aaserud@gmail.com</a>

## RENNPROGRAM EQUINOR NC LYGNA

### **Torsdag 7. januar**

Kl. 11.00-15.00 Offisiell trening i løypene

### **Fredag 8. januar:**

Kl 08.45 Sprint klassisk

### **Lørdag 9. januar:**

Kl.09.00 Menn senior 15 km, friteknikk, enkeltstart

Kl.11.30 Para stående 10km, friteknikk

Kl.11.30 Kvinner senior 10 km, friteknikk, enkeltstart

Kl.12.35 Para Sittende 3km

### **Søndag 10. januar:**

Kl.09.45 Menn senior 30 km, klassisk teknikk, fellesstart (6x5km)

Kl.13.40 Kvinner senior 15 km, klassisk teknikk, fellesstart (3x5km)

Kl.14.45 Para Stående og sittende, 5-7,5km





# #GODESAMMEN

Mer enn 150 klubber, foreninger og lag mottar støtte fra oss. Ikke først og fremst fordi vi skal skryte av det, men fordi dette beriker lokalsamfunnet vårt.

Det samme prøver vi å gjøre.

Lokal verdiskapning har alltid vært et hovedmål for SpareBank 1 Ringerike Hadeland. Noen verdier er lag og foreninger bedre på enn oss. Derfor støtter vi lokale kultur- og sportsarrangementer.

Dette er vi glade for og stolte av!

**SpareBank** **1**  
RINGERIKE HADELAND





Hotellet ligger på åsen mellom Hadeland og Toten, som en perle i herlige naturomgivelser.

- **ØSTLANDETS MEST SENTRALE VINTERSPORTSSTED**  
*200 km skiløyper, egen langrenn- og skiskytterstadion*
- **FLOTTE MULIGHETER FOR FISKE-, SKOG- OG BÆRTURER**  
*Jotunheimstien – Pilgrimsleden*
- **TRADISJONSRIKT FAMILIEDREVET HOTELL**  
*Hyggelig og hjemmekoselig atmosfære*
- **HYTTEUTLEIE**  
*Stor, flott hytte – plass til 14 personer*



# Lygnasæter

HOTELL FOR KURS OG KONFERANSER

lygna@lygna.no • lygna.no • 613 28 613



# Lygna, Hadeland

- Fjellfølelsen kun 1 time fra Oslo



Vinteren på Lygna er helt spesiell! Stabile innlands-vintre, flotte skiløyper og Lygna skisenter gjør dette til et eldorado for deg som er glad i å gå på ski.



Tomtene ligger i umiddelbar nærhet til løypenettet, "ski in - ski out", og akebakke med skiband!

Om sommeren kan du boltre deg i flotte oppmerkede tur- og sykkelstier og fiskevann. Det er også flotte forhold for småviltjakt, sopp- og bærplukking.

Visning alle dager!  
[www.hyttetomterlygna.no](http://www.hyttetomterlygna.no)

**Tomtepriser fra kr 490.000,-**

Nøkkelferdige hytter og leiligheter inkl. tomt og grunnarbeid fra kr 2.510.000,-

**bta** landbruks  
tingestad  
almenning

Olav Struksnæs | 41 53 60 00 | [olav@b-t-a.no](mailto:olav@b-t-a.no)

**LYGNA**  
[hyttetomterlygna.no](http://hyttetomterlygna.no)



# KALD PÅ BENA?

...prøv skiskoene for norske skiforhold



EXC / **ADVANCE** GTX

**Perfekt til trening og konkurranse -  
og ikke minst skitreneren!**

- Isolerer mot snøen
- GORE-TEX
- Nordisk passform



**ALFA** 

A BETTER OUTDOOR EXPERIENCE //





# RØYSUMTUNET

*Raus og kompetent - i samspill og utvikling*



- Psykisk helse
- Utviklingshemming
- Demens
- Epilepsi
- Hjerneskade
- Sammensatte behov

[www.roysumtunet.no](http://www.roysumtunet.no)

EAT  
MOVE  
SLEEP

bama



*IDRETTS-  
FRUKT*

*60% RABATT*

PÅ FRUKT, GRØNT, BÆR, JUICE  
OG SMOOTHIES!

*Les mer på [eatmovesleep.no/idrettsfrukt](https://eatmovesleep.no/idrettsfrukt)*





## Legg neste treningssamling eller familietreff til Lygnalia

*Vi har nye, flotte hytter til utleie,  
kun 15 min på ski til skisenteret*



**LYGNALIA**  
Hyttetun  
[www.lygnalia.no/utleie](http://www.lygnalia.no/utleie)



# Vi heier på idretten på Hadeland!

Vi er tilstede i nærmiljøet og eid av kundene våre.

Kom gjerne innom kontoret vårt eller ring oss på 61 32 72 50 for en uforpliktende forsikringsprat.

**VARIG  
HADELAND  
FORSIKRING**



**La oss fokusere på det elektriske  
...mens dere går på ski**

**Allt innen elektriske installasjoner**

**Ainstall as**

Sørvangsbakken 29, 2770 Jaren  
Tlf. 404 77 200  
ainstall.no





**Mest hytte  
for pengene**

fra kr  
**1.350.000,-**

 **Familiehytta**  
familiehytta.no

## **Vi kjenner Hadeland og Lygnalia**

**Når det gjelder hytte- og boliglån, ta direkte kontakt  
med vår lokale representant som kjenner markedet:**

**Grete Ruden Prestkvern**  
telefon: 481 00995  
grete.ruden.prestkvern@nordea.no





Apotek 1 Brandbu sponser  
Lygna Skisenter med  
munnbind

**KIWI** mini  
pris

KIWI Brandbu sponser  
Lygna Skisenter med  
antibac og matvarer til  
matpakker

# Din rørlegger på Lygna!

[www.ramsøy.no](http://www.ramsøy.no)

**Trenger du  
elektriker?**

**KONTAKT  
OSS I DAG**  
Tlf: 61 33 55 51

Elfag-elektrikeren  
garanterer kvaliteten av  
sine arbeider, materialer  
og utstyr i 5 år.

5  
års  
garanti



**Gulbrandsen & Olimb AS**  
Elektro Installasjon  
2770 Jaren. Tlf: 61 33 55 51 / 41 03 00 80  
Mail: arild@g-o.no



# REMA 1000

REMA 1000  
Brandbu sponser  
Lygna Skisenter  
med antibac



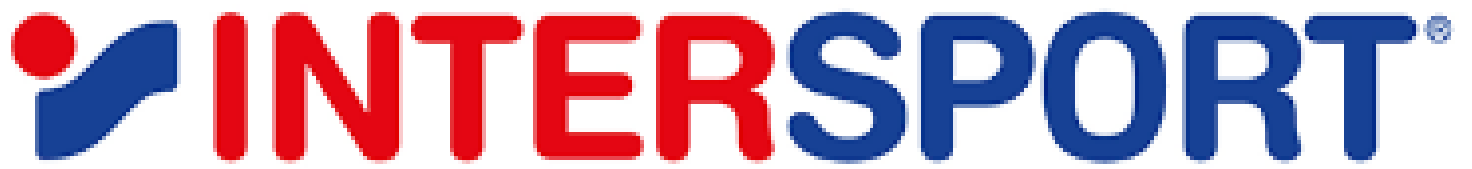
**Nettpartner**



**Nettpartner**



**Nettpartner**



Intersport Brandbu og  
Gran sponser Lygna  
Skisenter med hånd- og  
fotvarmere