



# Equinor NC junior 2022

Åsen IL / Gjerdrum IL  
Laglederpresentasjon

# Innhold

- Presentasjon av organisasjonskomite og jury
- Program og tidsplaner
- Seeding og trekning
- Stadion- og løypebeskrivelser
- Preparering
- Skitest og trening
- Generell informasjon
- Informasjon fra TD



# Organisasjonskomite



- Rennleder: Rolf Hauger
- Ass rennleder: Steinar Hagen
- Parkering: Espen Tollefsen
- Tidtaker: Svein Ove Lamøy
- Sekretariat: Gry Lamøy
- Arenaansvarlig: Morten Jødahl
- Løypesjef: Bjørn Haga
- Leder skigruppa: Espen Tollefsen / Steinar Hagen
- Sanitet: Nannestad Røde Kors

# Juryen



- TD Olav Kregnes
- Ass TD Torgrim Finsrud
- Rennleder Rolf Hauger
- NSF Erik Husby
- Ass TD Knut Arne Røer (lørdag og søndag)

# Covid 19

På grunn av pågående pandemi er det noen restriksjoner:

- Arrangementet er uten «inne-områder». Det betyr ingen kafé, ingen kiosk, ingen garderober osv.
- Man kommer til stedet – går skirennet - og drar fra stadion
- Premieutdeling for 6 beste i hver klasse

Reglene vi begynner å bli vant til gjelder selvfølgelig:

- Hold avstand
- Hold deg hjemme hvis du er syk eller har symptomer
- Bruk munnbind i alle områder hvor du er i nærheten av andre, unntatt under selve idrettsutøvelsen

# All info:



- <https://www.skiforbundet.no/aasen22/>
- Whats app, påmelding via rennets hjemmeside

# Info sprintfinaler



- Tidsplan på hjemmeside under «rennprogram» - [HER](#)
- Vil kunne bli endret ved eventuelle forsinkelser
- 30 beste fra prolog går videre
- Det er ikke tidtaking i finaler
  - Kvartfinale: 2 beste i hvert heat går direkte videre til semifinale. I tillegg går de to utøverne med best prologtid blant de som blir nr. 3 i sitt heat videre til semifinale. Dvs = Av utøverne som blir nr. 3 i sitt kvartfinaleheat, går de to med best tid i prologen videre.
  - Semifinale: 3 beste går videre til finale.

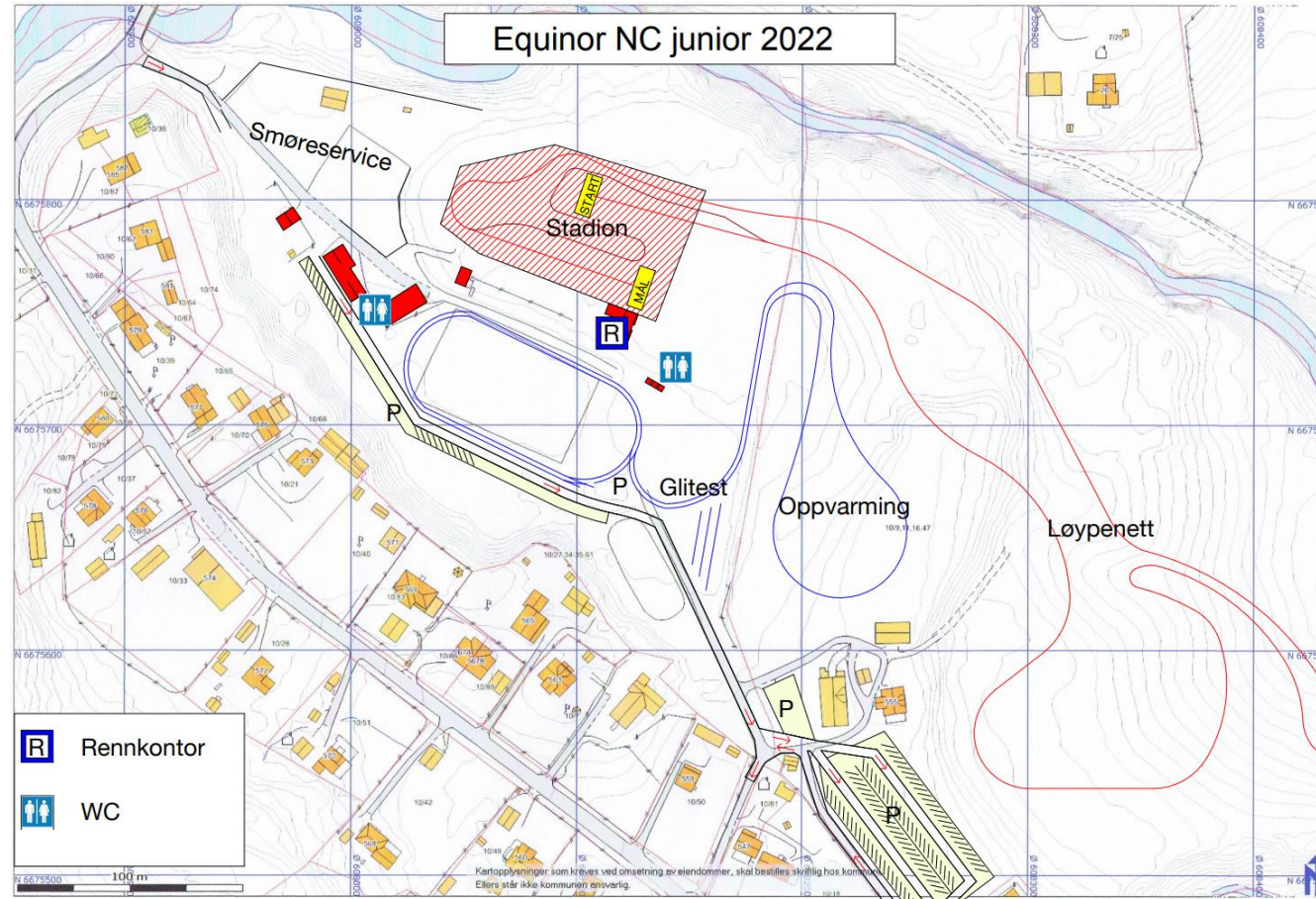
# Seeding og trekning



- Kl 19/20 seedes etter FIS punkter, som beskrevet i Sesonginformasjonen, ingen seeding i klasse 17 og 18
- For 19/20 starter de best seedede først fredag, lørdag og søndag starter de i siste gruppe
- Startlister trekkes kvelden før start
- Strykninger sendes senest 16.00 dagen før renn til [erik.husby@skiforbundet.no](mailto:erik.husby@skiforbundet.no)



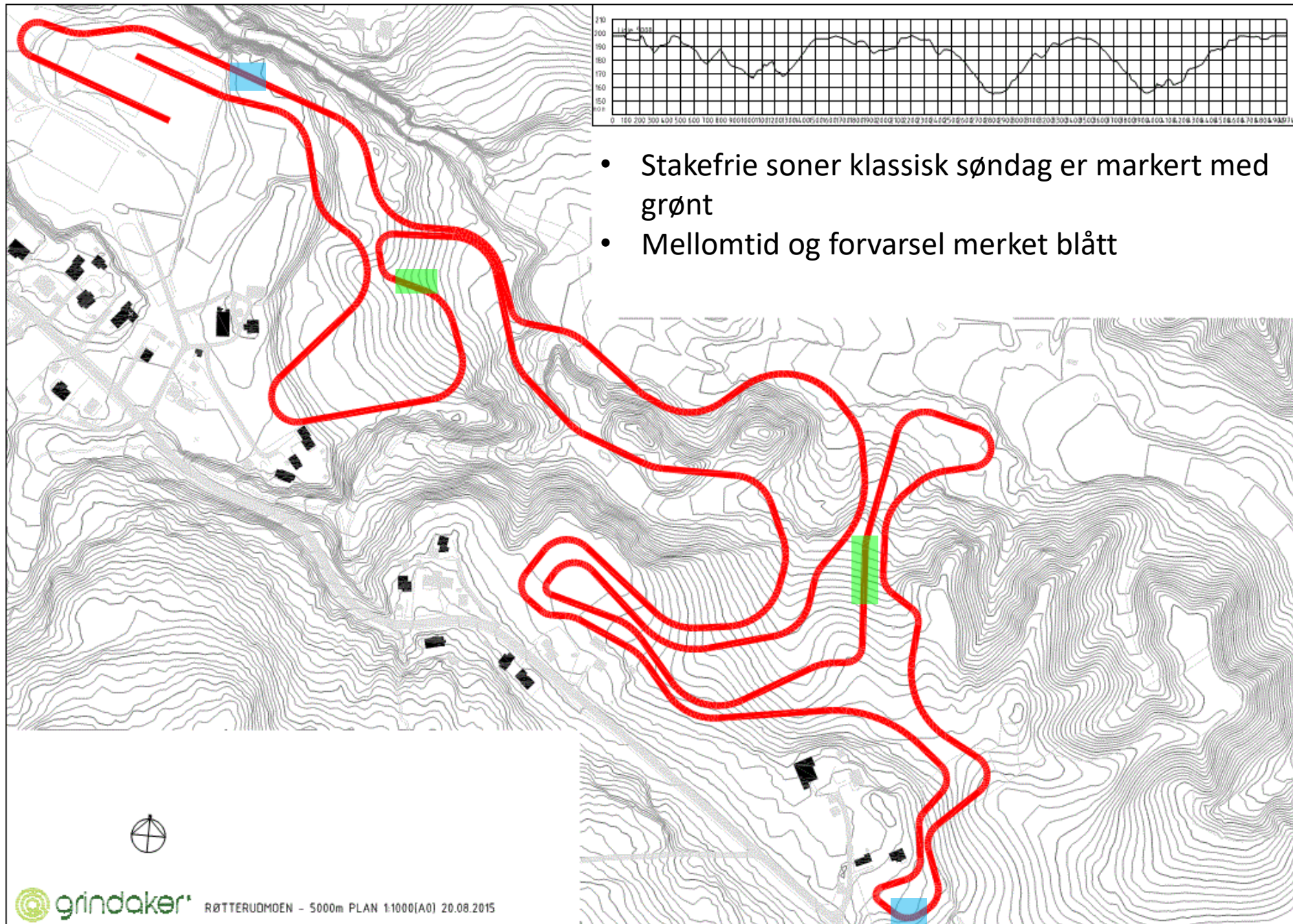
# Stadion







5 KM



# Preparering



- Sprintløypene settes fredag natt/morgen
- Lørdag og søndag settes løypene etter kl. 20.00, eventuelt tidlig på morgenen avhengig av været
- Fredag fri teknikk: 6 spor fra start ca. 15 meter, ikke prologspor
- Lørdag fri teknikk
- Søndag klassisk, 2 spor, idealspor, slettes i skarpe svinger og bratte utforbakker
- Fluorforbud: all bruk av fluorprodukter som inneholder C8/PFOA er forbudt, kontroller vil kunne forekomme

# Skitest og trening



- Test i løypene frem til 5 min. før start alle dager, deretter er løypene stengt for skigåing og testing så lenge konkurransen varer
- Fredag: oppvarming / test i ytre del av 5 km – gå på beina fra oppvarmingsløype og over sprintløypene
- Langing / coaching fra ca 400 meter etter start, så langs hele løypa til siste bakke før stadion
- Anbefaler sekundering via bilvei til ytre deler av løypa
- NB: all sekundering og langing til fots!

# Startnummer og brikkekontroll



- Enkeltvis utdeling av startnummer utenfor sekretariat på morgenen før start
  - Fredag fra 7:30
  - Lørdag fra 8:30
  - Søndag fra 7:30
- Henting av startnummer og brikkekontroll skal skje samtidig. **NB: ta med brikke til startnummerutdeling!**
- **De som får tildelt lånebrikke bruker samme brikke på alle distanser**
- Utøverne har selv ansvar for å levere startnummer når han / hun er slått ut
- Startnummeret beholdes fra prolog
- Alle som kvalifiserer seg til sprintfinaler får lårnummer utenfor sekretariat på stadion. Dette festes på høyre legg

# Premieutdeling



- De 6 beste i hver klasse premieres
- Deltakerpremie til alle startende deles ut etter målgang lørdag. Starter du ikke lørdag henvend deg i sekretariat for premie fredag eller søndag
- Uavhentede premier ettersendes ikke



# Parkering



- All parkering på anviste parkeringsplasser, følg anvisning fra vakter
- Kr 100,- for dagsparkering
- Kr 300,- torsdag – fredag
- Forhåndsbetales med Vipps til Åsen II, Vippsnr. 76564
- [Åsen Stadion på Google Maps](#)



# Værmelding



- <https://www.yr.no/sted/Norge/Akershus/Nannestad/R%C3%B8tterudmoen/>
- Bruk søkeordet «Røtterudmoen»

# Informasjon fra TD



- Regler om klassisk til søndag
  - I sporløst område, som er merket, er retningsendring tillatt
  - Det er 2 teknikksoner.
- All trening og oppvarming i løype traséen SKAL foregå i fartsretningen
- Skigåing i løypetrasèen er forbudt når rennet pågår.
- NB! Respekter stengt løype 5 min før første start alle dager
- En del løpere mangler lisens. Det er løperens ansvar å løse lisens  
**Engangslisens:** kjøpes ved å vippse kr 60 til 76564. Ta skjermdump/kvittering av kjøpet og send til [aasenrennet@aasenil.no](mailto:aasenrennet@aasenil.no). Merk e-posten med Navn, fødselsdato og klubb  
**FIS-lisens:** løpere som ikke har FIS-lisens får ikke starte i rennet
- Eventuell informasjon fra juryen blir publisert under nyheter på hjemmesiden