

Hoved
Lands
rennet



Hovedlandsrenn

Lagledermøte 24.feb-2023



Hoved
Lands
rennet



Agenda

Opprop
Presentasjon av jury
Program
Dagsplan
Værvarsel
Preparering av løyper
Løyper
Praktisk informasjon
Informasjon fra TD



**Hoved
Lands
rennet**



**AKERSHUS SKIKRETS
BUSKERUD SKIKRETS
FINNMARK SKIKRETS
HEDMARK SKIKRETS
HORDALAND SKIKRETS
MØRE OG ROMSDAL SKIKRETS
NORD-TRØNDELAG SKIKRETS
NORDLAND SKIKRETS
OPPLAND SKIKRETS
OSLO SKIKRETS
ROGALAND OG AGDER SKIKRETS
SOGN OG FJORDANE SKIKRINS
SØR-TRØNDELAG SKIKRETS
TROMS SKIKRETS
VESTFOLD OG TELEMARSKIKRETS
ØSTFOLD SKIKRETS**



SpareBank
SMN 

Hoved Lands rennet



Jury

- TD John Olav Fuglem
- Ass TD Trond Iversen
- Ass rennleder Truls Torvik
- Rennleder Tor-Arne Hetland



Hoved Lands rennet



Erfaringer langrennscross

- Morsomt
- Bra løype
- Mange momenter

Erfaringer sprint

- Bra

Erfaringer felles smøring

- Kjedelig med rotorbørstene, løst bra og profesjonelt, men noe ekstra arbeid.
- God flyt
- Ro



Hoved Lands rennet



Program

Lørdag 25.febr

9:00 5 km G15

10:20 7,5 km G16

11:40 5 km J15

12:45 5 km J16

Søndag 26.febr

10:00 4x5 km K-K-F-F G15/G16

11:15 4x3,75 km K-K-F-F J15/16



Hoved Lands rennet



Lørdag 25.feb

9:00 5 km G15 237 utøver

10:20 7,5 km G16 181 utøvere

11:40 5 km J15 165 utøvere

12:45 5 km J16 149 utøvere

Premieutdeling Meråker Arena

12:00 G15 langrennscross, sprint, 5 km

13:00 G16 langrennscross, sprint, 7,5 km

14:15 J15 langrennscross, sprint, 5 km

15:15 J16 langrennscross, sprint, 5 km





Utøver informasjon

Konkurranseløypene er stengt under konkurransene

Oppvarming i oppvarmingsløype

Utøver henter selv sine ski hos sin krets

Feste på skiene blir justert av krets smører(e)

Utøver henter startnummer ved kulverten før start

Lever startnummer etter løpet. Husk også å levere startnummer fra fredag

Premieutdeling i Meråker Arena

Uttrekkspremier, hentes i Meråker Arena, lister legges ut på
hjemmeside

Streaming fra løpet i morgen



Leder informasjon

Gjerder
Kråker

Telt, snø i natt og vind 10-12m/s

«No coaching» på stadion

Du kan stå hvor du vil på løypa – forflytning mellom klassene

Følg løpsretning

Akkreditert sone, stadion – smøreområdet – testområdet

Behov for flere vester?

15:00 siste frist sportsadmin, justering lag

15:30 - 16:30 innlevering av ski til stafett

15:00 smøremøte

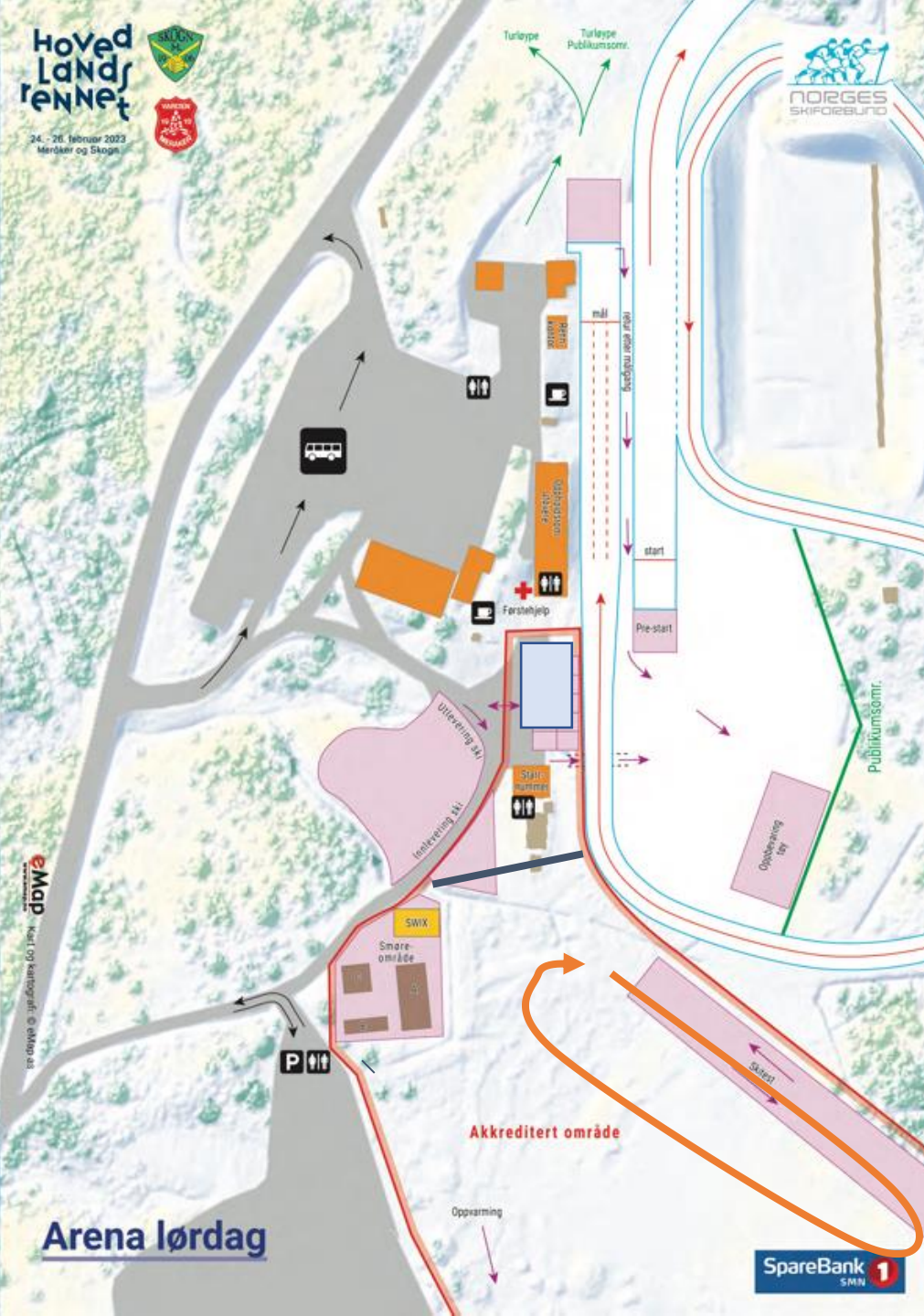
Påmelding stafett innen klokken 13:00 mix lag se info fra NSF

Turløyper mot Fagerlia

Hoved Landsrennet



Hoved Landsrennet
24. - 26. februar 2023
Meraker og Skogn



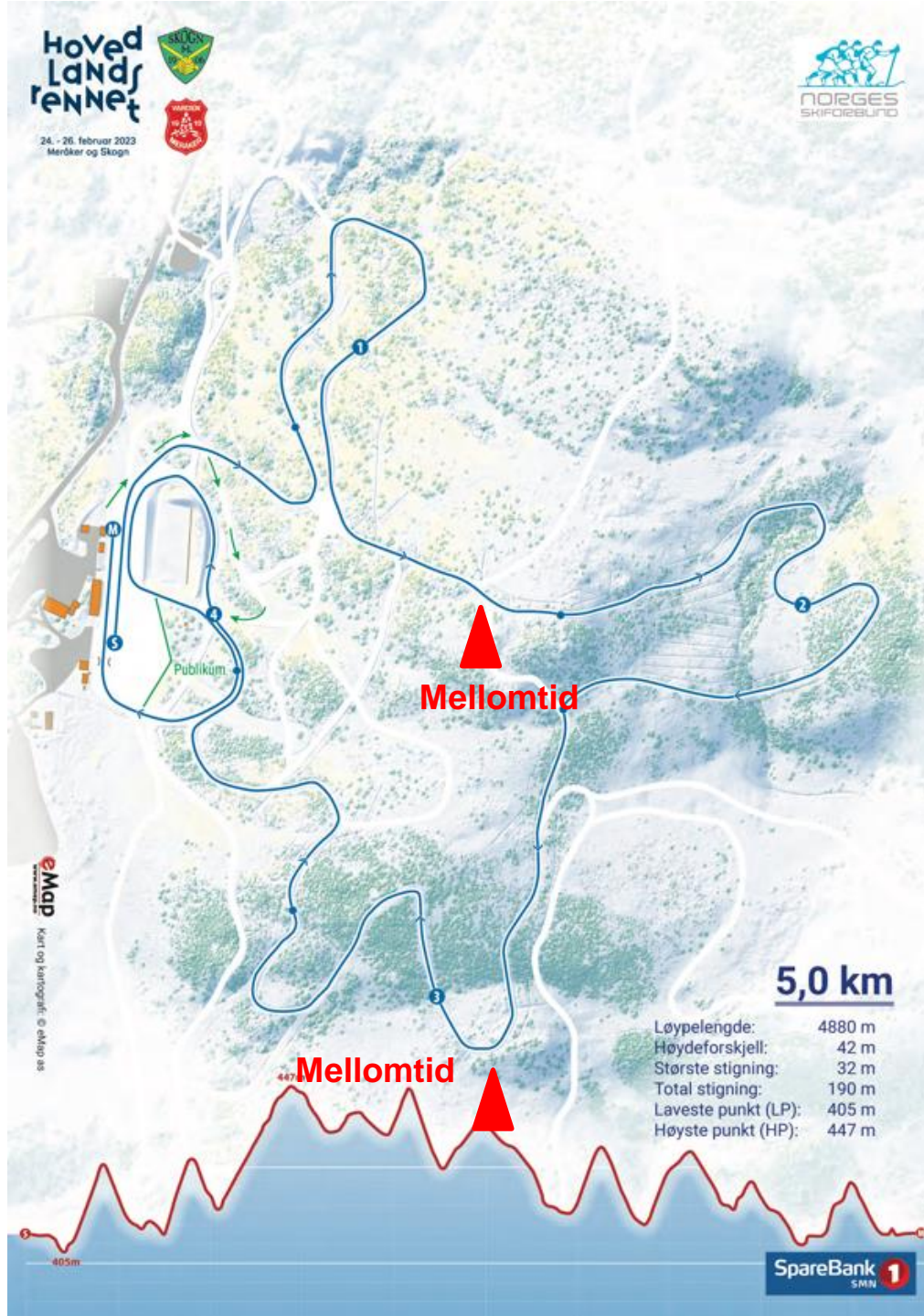
Arena lørdag



Hoved Landsrennet



Hoved Landsrennet
24. - 26. februar 2023
Meraker og Skogn



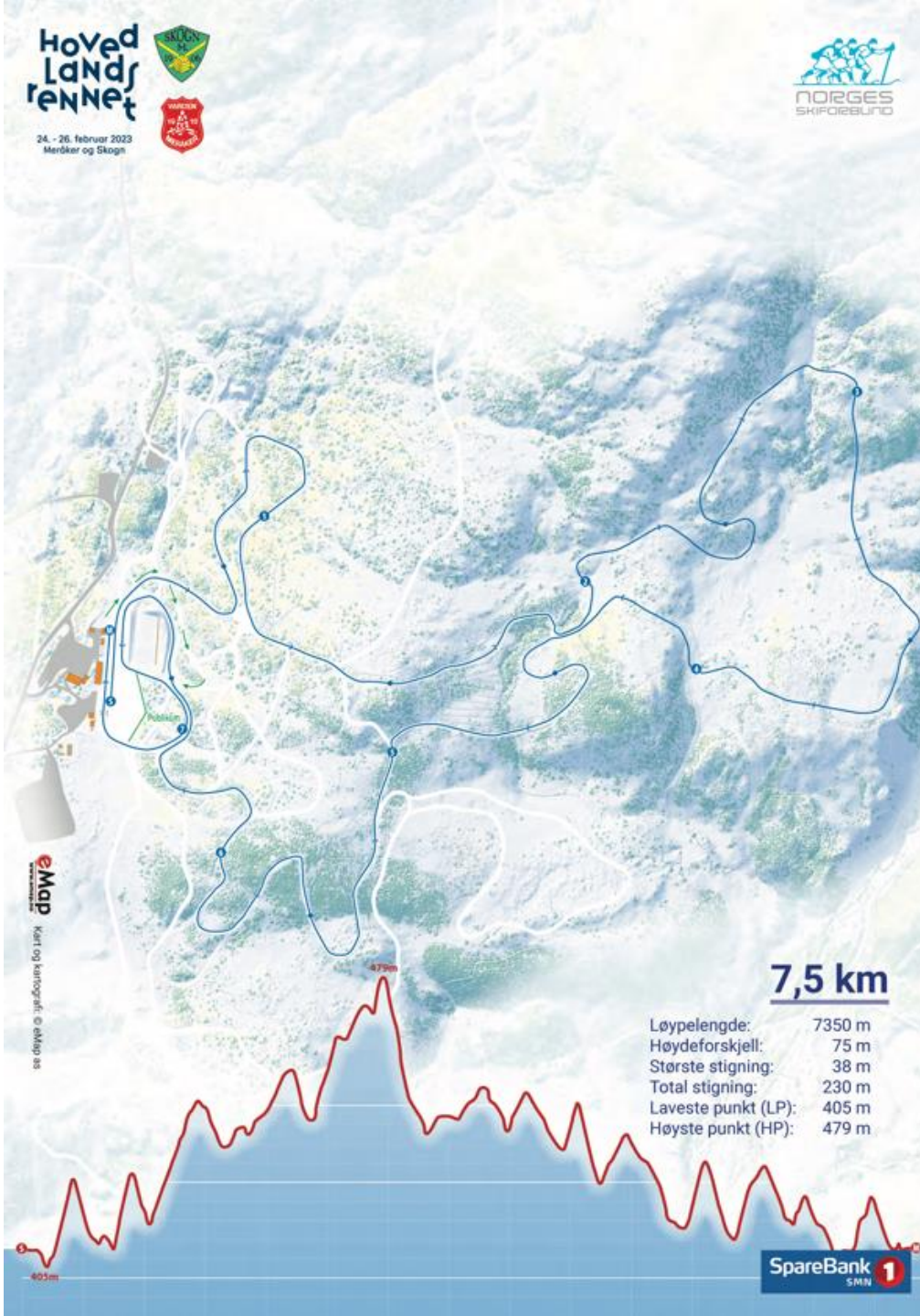
SpareBank SMN 1

Hoved Landsrennet

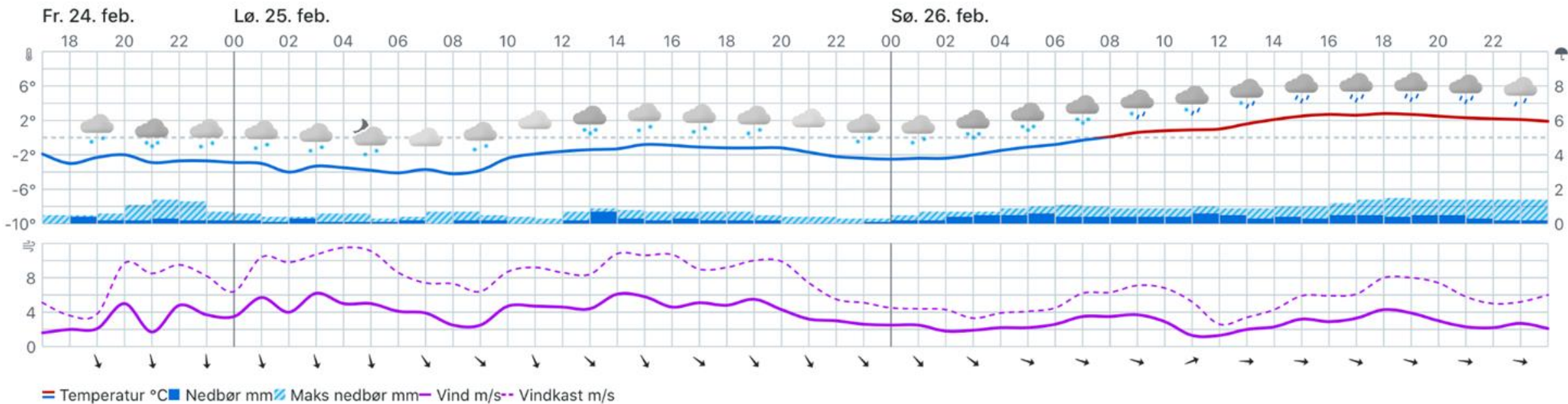


Hoved Landsrennet

24. - 26. februar 2023
Meråker og Skogn



SpareBank
SMN **1**



Hoved
Lands
rennet



Preparering av løyper

Kjøres i kveld

2 spor

Ved snøfall prepareres det på nytt ca 6:00

All snø i Meråker er likt preparert gjennom vinteren



Hoved
Lands
rennet



Informasjon fra TD



Erfaringer fra dagen

- Smøring
- Løpere
- Ledere og foreldre
- Sanksjoner (1-6-1)

Sanksjoner

- 352 Sanksjon (Se pkt 223 og 224.)
 - 352.1 Prosedyre
Når et brudd på reglene inntreffer må juryen møtes og vedta **en passende sanksjon** ved å ta i betraktning:
 - **gevinsten eller fordelene for løperen (se pkt 223.3.6)**
 - **innvirkningen på endelige resultat eller mellomtider (sprint heat eller bonus sprint) - løperens forklaring og mening (se pkt 224.7)**
 - **Utøverens forklaring**
 - **Rennets nivå**
 - **Utøvers alder og erfaring**

Regelbrudd?

JA

NEI

eller umulig å unngå

Regelbrudd med
forhåndsbestemt sanksjon

Regelbrudd uten
forhåndsbestemt sanksjon

Fordel eller konsekvenser
for resultatet

Ingen fordel, eller ingen
konsekvenser

Sanksjon i.h.t.
regelverk

Diskvalifisering

Skriftlig reprimande

Deplassering

Muntlig reprimande

Ingen jury sak

Klassisk

- 343.8 I konkurranser med **klassisk teknikk** må kun denne stilarten benyttes.
 - 343.8.1 I renn med klassisk teknikk **kan stavenes lengde** være maksimalt 83% av løperens kroppshøyde. Ved fri teknikk er maksimal stavlengde 100% av løperens kroppshøyde.
- 310.2.1 Klassisk teknikk
 - 310.2.1.1 Omfatter diagonalgang, dobbelttak, fiskebein uten glifaser, utforteknikk og svingteknikker.
 - 310.2.1.2 **Skøytetak er ikke tillatt.**
 - 310.2.1.3 **Svingteknikker** kan omfatte steg og skyv for å oppnå retningsforandring. Der hvor det er satt spor, tillates ikke teknikker med skyv som gir retningsforandring, dette gjelder også løpere som går utenfor sporet. Hvor det er satt ett eller flere spor, er hyppige eller gjentatte sporskifter ikke tillatt.
 - 310.2.1.4 Juryen kan beslutte at det i visse, tydelig merkede deler av løypa, skal være forbudt med nærmere angitte teknikker (feks stakefrie soner)



Informasjon fra NSF

Påmelding stafett

Kretser som har utøvere som ønsker å gå stafett melder inn utøvere på rennkontor innen klokken 13:00 lørdag..

Info som trengs;

1. Navn på utøver, 2. ønske om etappe og 3. kontaktperson krets

Jury/NSF setter opp lag

Fakturering kretsvis pr utøver

Offentliggjøres på WhatsApp

Hoved
Lands
rennet



Informasjon fra SWIX

Innlevering av klassisk ski mellom 15:30-16:30 i hallen
Smøremøte torsdag 15:00

Anbefaling, 1mm rett valse med lett trykk

V40-VP50-VP45-VP55-V45, alle varianter gav godt feste, VG30 grunnvoks.

