

Hoved
Lands
rennet



Hovedlandsrenn

Lagledermøte 23.feb-2023



Hoved
Lands
rennet



Agenda

Opprop
Presentasjon av OK og Jury
Velkommen
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
AGDER OG ROGALAND SKIKRETS
SOGN OG FJORDANE SKIKRINS
SØR-TRØNDELAG SKIKRETS
TROMS SKIKRETS
VESTFOLD OG TELEMARSKIKRETS
ØSTFOLD SKIKRETS**



SpareBank
SMN 

Hoved Lands rennet



Org komite

- Leder Elisabeth Aavik
- Rennkontor Heidi Hasselvold
- Løypesjef langrennscross Morten Torvik
- Rennleder Tor-Arne Hetland

Jury

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

Hoved Lands rennet



Program

Fredag 24.febr

9:00 Langrennscross G-15, G-16, J-15, J-16

9:55 Start prolog G-15, G-16, J-15, J-16

13:15 Heat sprint G-15, G-16, J-15, J-16

14:35 Slutt Grova

Utøverseminar 15:45

Trenerseminar 16:45

Lørdag 25.febr

9:00 5km G15

10:20 7,5km G16

11:40 5km J15

12:45 5km J16

Søndag 26.febr

10:00 4x5km K-K-F-F G15/G16

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



NORGES
SKIFORBUND

SpareBank 
SMN

Hoved Lands rennet



Fredag 24.feb

Langrennscross F

9:00 G15 – 219 utøvere

9:55 G16 – 159 utøvere

10:50 J15 – 145 utøvere

11:35 J16 – 134 utøvere

Prolog Sprint F

10:00 G15 – 237 utøvere

11:00 G16 – 182 utøvere

11:50 J15 – 163 utøvere

12:30 J16 – 155 utøvere

Kvart-finaler

13:20-13:28 G15

13:30- 13:38 G16

13:40-13:48 J15

13:50-13:58 J16

Semi-finaler

14:00-13:02 G15

14:04- 14:06 G16

14:08-14:10 J15

14:12-14:14 J16

Finaler

14:20 G15

14:25 G16

14:30 J15

14:35 J16



Hoved
Lands
rennet



Utøver informasjon

Konkurranseløypene er stengt under konkurransene

Oppvarming i oppvarmingsløype

Utøver henter selv sine ski hos sin krets

Skiene skal ikke prepareres gjennom dagen

Utøver henter startnummer ved kulverten før start, startnummer
beholdes gjennom dagen

Startnummer leveres ved mål-garasjen-rennkontor, merkede dunker

Premieutdeling lørdag

5/7,5 km kan brukes utgang på 300m og stopp 4 km



Hoved
Lands
rennet



Leder informasjon

Langrennscross fritt frem langs løypa

»Coaching soner» sprint 300m og 600m, markert kart

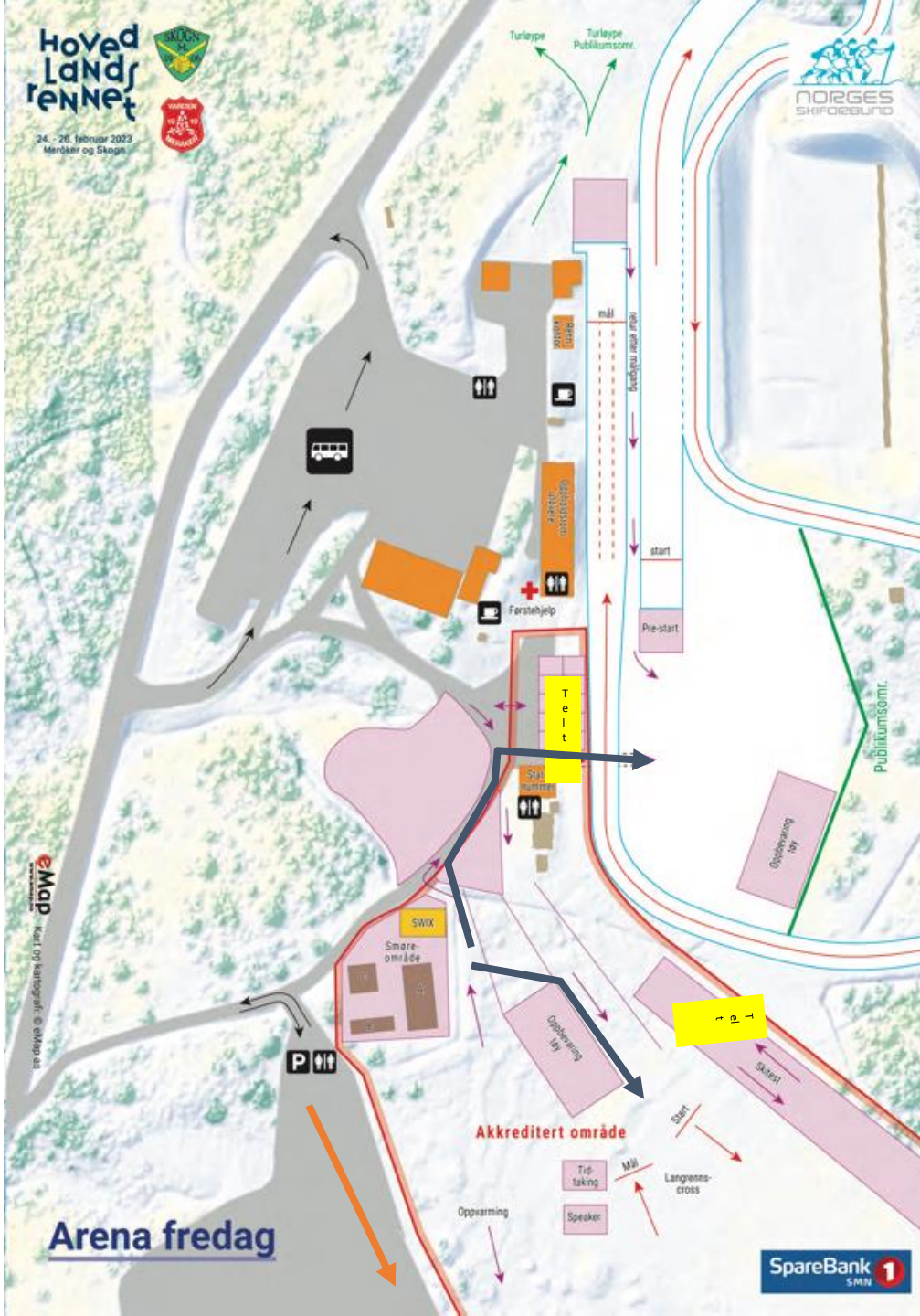
Akkreditert sone, stadion – smøreområdet – testområdet

Imorgen er det mange mange med arrangør vest, spør om

- Telting
- Flagg
- Logistikk
- Skiløyper mot Fagerlia



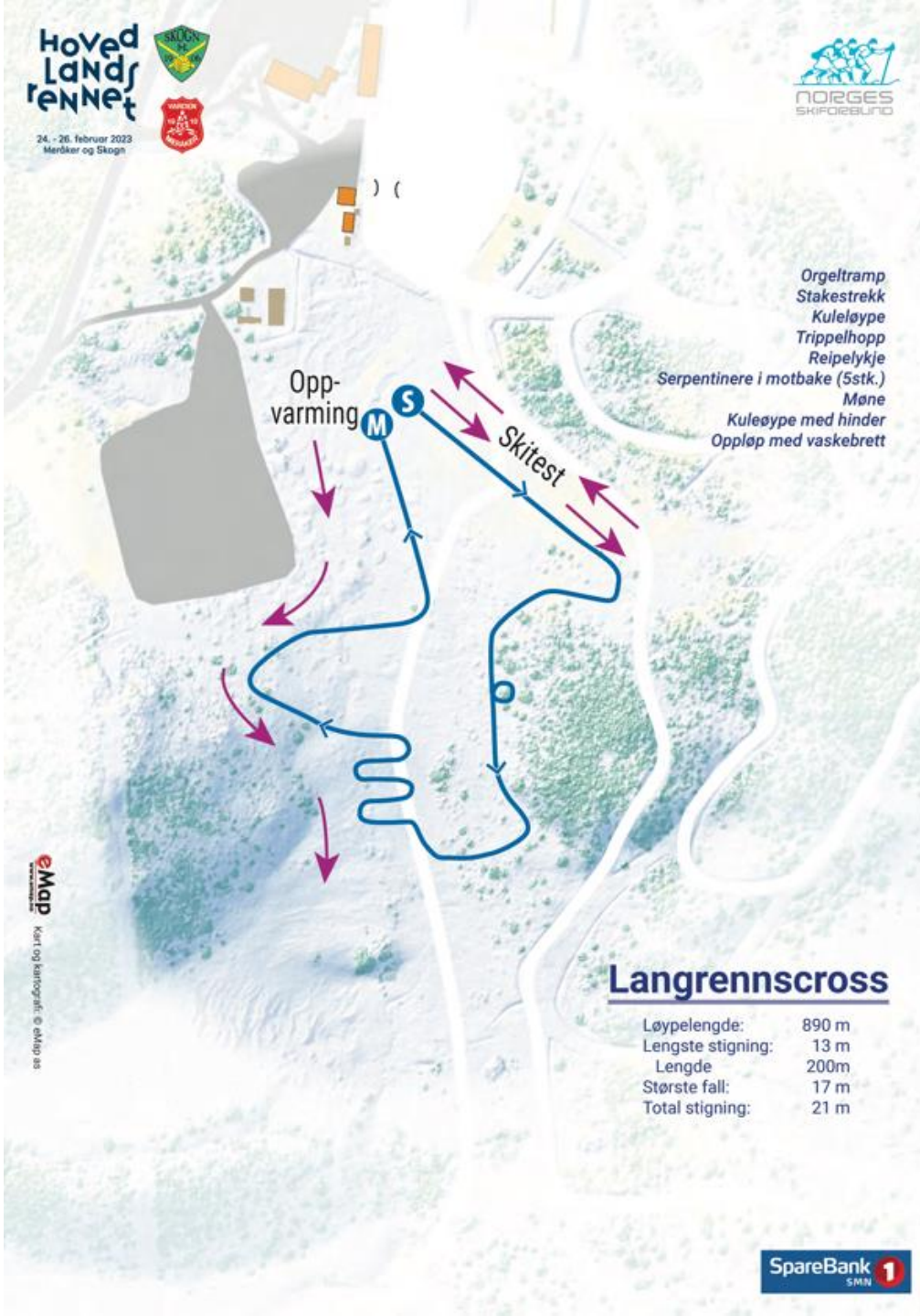
Hoved Landsrennet



Hoved Landsrennet



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

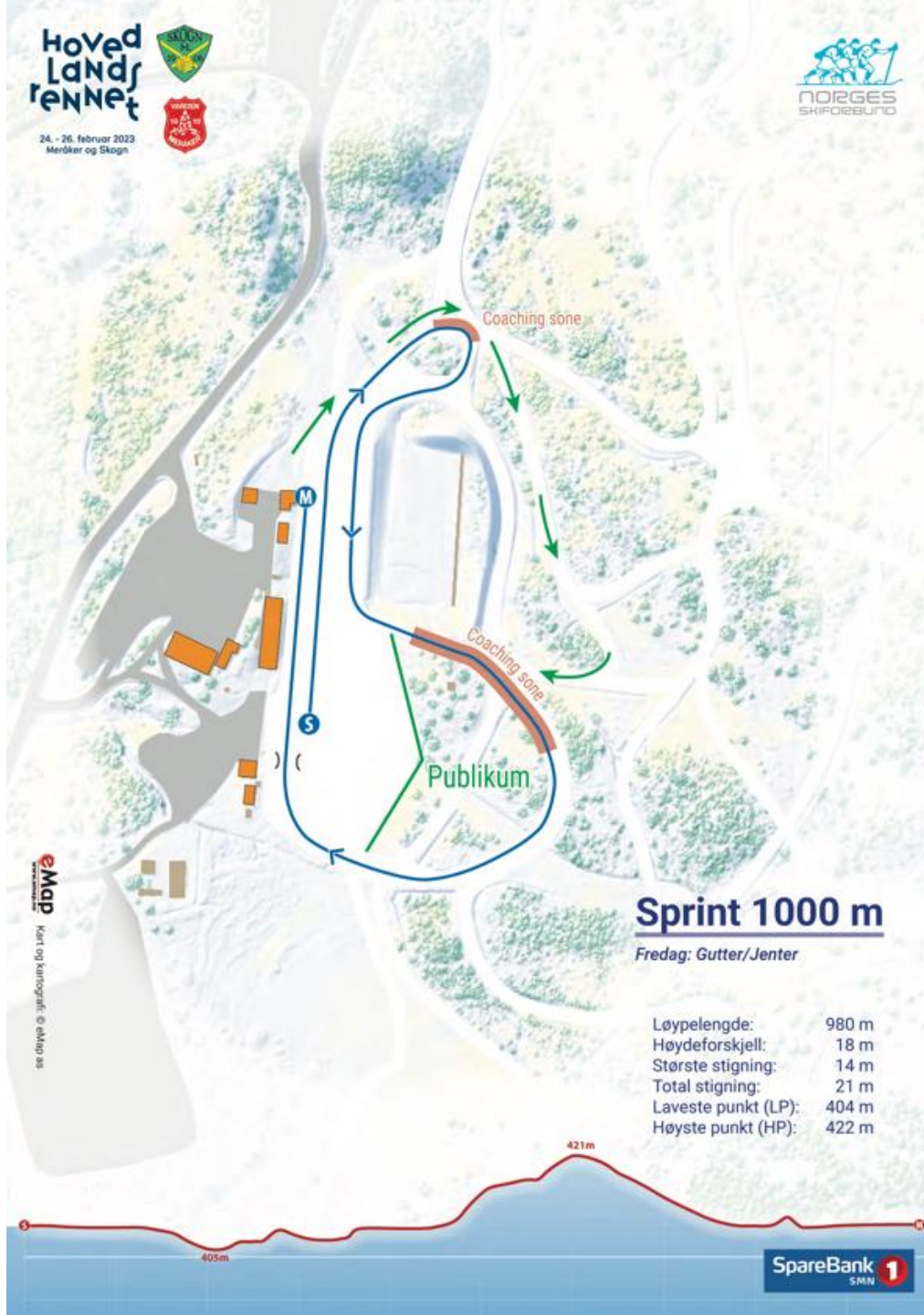


Langrennscross

- 15 sek startintervall
- alle må fullføre alle elementer



Hoved Landsrennet



3 korridorer a 3m til mål, markert siste 50m
Prolog spor ut fra start
Heat, 6 startspor første 15m, 1,7 m mellom sporene



Sprint

30 beste går videre til heat

325.4.2.5 de to raskeste 3.plassene i kvartfinalene etter tid i kvalifisering/prolog går videre til semifinale. Den med best tid av 3.plassene i kvartfinalene avanserer til semifinale 2 og den med nest best tid til semifinale 1.

Til finale går de 3 beste i hver sin semifinale videre.

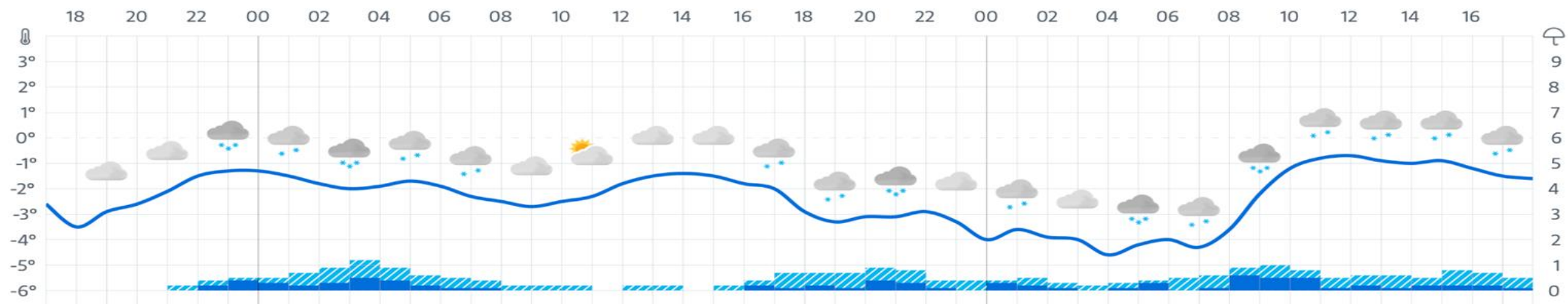
Hoved Landsrennet



To. 23. feb.

Fr. 24. feb.

Lø. 25. feb.



Hoved
Lands
rennet



Preparering av løyper

Prepareres til klokken 23:00

Ved snøfall prepareres det på nytt ca klokken 7:00 til 8:00, først langrennscross, deretter sprintløype

All snø i Meråker er likt preparert gjennom vinteren



Hoved
Lands
rennet



Informasjon fra SWIX

SWIX har hatt problemer med rotorbørstene. Endringen har ført til at man ikke legger hardglider. Alle ski har og vil bli behandlet likt.

5/7,5 km klassisk lørdag
Innlevering av klassisk ski fredag mellom 15:00-16:00 i Arena Meråker
Smøremøte fredag 15:00
Det legges tørr grunn



343 Løpers ansvar (1)

- 343.1 I alle trenings og konkurransesituasjoner må **løperen vise aktsomhet og ta hensyn** til løypeforholdene, sikt og opphopning av løpere.
- 343.2 I alle trenings og konkurransesituasjoner **MÅ løperen følge fartsretningen.**
- 343.4 **Løperen har selv ansvar for å møte til start og starte i rett tid.**
 - Dersom en løper kommer **for sent til start** så starter løperen utenfor startporten. Dette skjer så raskt som mulig –etter starters føringer – for å unngå å hindre andre løpere.
- 343.9 I alle konkurranser er **obstruksjon forbudt.** Obstruksjon er definert som bevisst hindring, blokkering (ved ikke å følge best retning), eller dytting av en annen løper med kroppen eller skiutstyr.

343 Løpers ansvar (2)

- 343.10 Passering
 - 343.10.1 I renn med intervallstart må en løper som blir tatt igjen av andre, gi løype på første signal. Dette gjelder ved klassisk teknikk, selv med to spor. Ved fri teknikk må løperen gi løype selv om løperens egne bevegelser blir innskrenket.
 - 343.10.2 I alle andre konkurranser hvor en løper blir tatt igjen, må begge sørge for at passeringen kan skje uhindret. Den som passerer har ansvaret for korrekt passering. Han/hun må ha sine ski foran skiene til den som blir tatt igjen, før passeringen kan regnes som gjennomført.
- 343.11 Der hvor det er merket atskilte korridorer, skal løperne som hovedregel **velge en korridor**. Det er tillatt å skifte korridor, så lenge man ikke bryter bestemmelsen om obstruksjon

Sprint

- 325.5.2.1 Hvis 2 eller flere løpere har **lik tid i kvalifiseringen**, gjelder følgende:
 - Hvis løperne **ikke går videre til kvartfinale**, vil de få **samme plassering** på Rennets resultatliste.
 - I øvrige nasjonale renn kan **juryen avgjøre** hvordan de vil behandle løpere med lik tid i kvalifiseringen og som ligger an til å gå videre til kvartfinale.
 - **Juryebeslutning:**
 - **Blant de 30: Trekning**
 - **30 og 31: Begge får starte i kvartfinale**
- 325.4.2.10 En løper som forårsaker **tjuvstart** skal sanksjoneres med skriftlig irettesettelse. Dersom en løper forårsaker tyvstart nr 2 i samme heat, skal denne løperen sanksjoneres ved deplassering, dvs plasseres sist i heatet/runden, i tillegg til skriftlig irettesettelse.
- 325.6 Jury og protester
 - 325.6.1 **Det er ikke anledning til å protestere mens finaleheatene pågår.** En beslutning som fattes av to jurymedlemmer i fellesskap, herunder TD, er gyldig som jurybeslutning. Som i andre renn er det anledning til å levere protest etter finalene.

Langrennscross

- Startprosedyre som i sprint prolog
- **343.6 Løperne må følge den merkede løypa fra start til mål og må passere alle løypekontrollører.**
 - **343.6.1 Hvis en løper går feil løype eller forlater den merkede løypa, må det gås tilbake til det punktet hvor det ble gått feil. For å gjøre dette, kan det hende en må gå mot løpsretningen. I så fall har løperen det fulle ansvaret for at ikke andre løpere blir hindret.**

Hoved
Lands
rennet



Informasjon fra NSF

Stafetter, påmelding, en krets tar ansvar

