

# Lagledermøte



**SKI-NM**  
**2023**  
Gjøvik



# AGENDA



- Opprop
- Rennkomite og jury
- Arenakart
- Rennprogram inkl. løypekart
- Informasjon fra rennkomite
- Informasjon fra TD
- Informasjon fra NSF



# Opprop



- Akershus
- Agder og Rogaland
- Buskerud
- Finnmark
- Hedmark
- Hordaland
- Møre og Romsdal
- Nordland
- Nord-Trøndelag
- Oppland
- Oslo
- Sogn og Fjordane
- Sør-Trøndelag
- Telemark og Vestfold
- Troms
- Østfold
- Elon Nordnorge
- Elon Midtnorge
- Elon Innlandet
- Elon Vest
- Elon Oslofjord
- NSF



# Arenakart



# Rennkomite og jury



## Rennkomite:

- Rennleder: Ole Henrik Evensen
- Løypesjef: Knut Arild Bakke
- Stadionsjef: Terje Engdal
- Service: Roger B. Øverli
- Sekretariat: Monica Kristiansen

## Jury:

- TD: Rune Tøllefsen
- Ass. TD: Fridtjof Rannem
- Ass. TD: Erik Husby/Broks
- Rennleder: Ole Henrik Evensen



# Torsdag



<b>07:00-16:00</b>	<b>Rennkontor åpent</b>	<b>GOBB Arena</b>
<b>08:30-09:50</b>	<b>Alle løyper åpen for trening</b>	<b>Stadion/løyper</b>
<b>10:00</b>	<b>Sprint prolog</b>	<b>Stadion/løyper</b>
<b>Etter siste målgang prolog-12:20</b>	<b>Alle løyper åpne</b>	<b>Stadion/løyper</b>
<b>12:30</b>	<b>Sprint finaler</b>	<b>Stadion/løyper</b>
<b>15 min. etter målgang</b>	<b>Blomsterseremoni</b>	<b>Målgården</b>
<b>Ca. 40 min. etter målgang finale</b>	<b>Premieutdeling</b>	<b>GOBB Arena</b>
<b>15:30-17:00</b>	<b>Trening 10 og 15 km fri</b>	<b>Stadion/løyper</b>

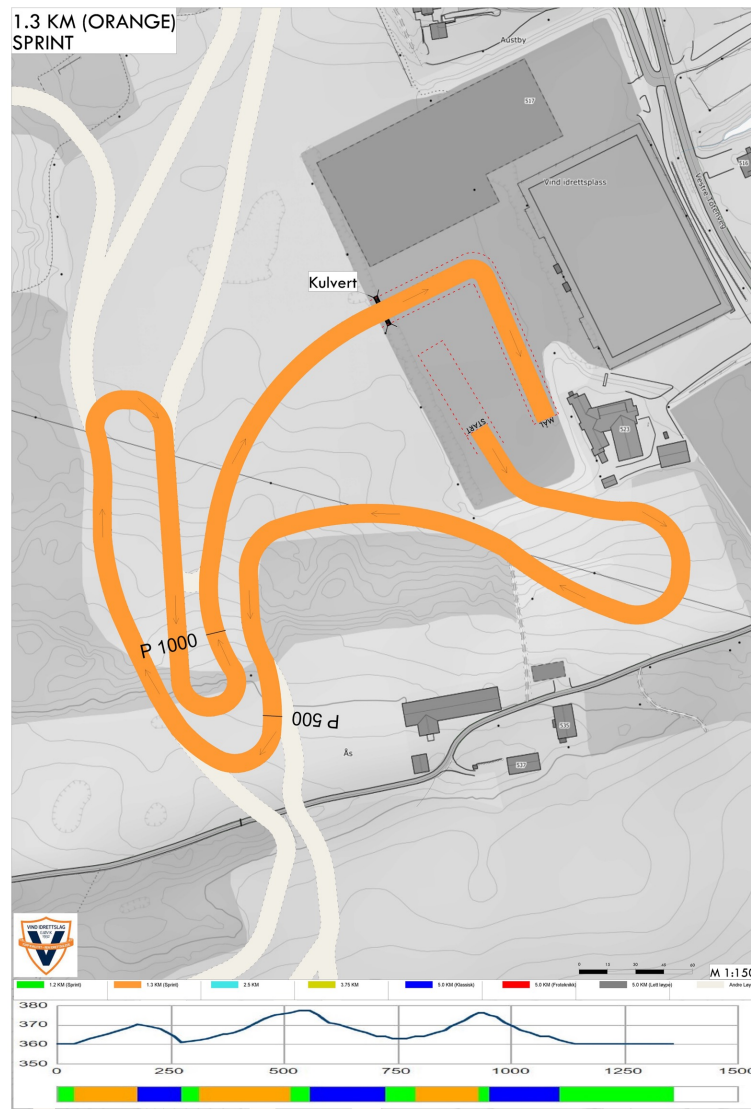


# Tidsplan

Kvinner Prolog Sprint (F)	10:00
Menn Prolog Sprint (F)	10:26
Q1 - Kvinner	12:30:00
Q2 - Kvinner	12:35:00
Q3 - Kvinner	12:40:00
Q4 - Kvinner	12:45:00
Q5 - Kvinner	12:50:00
Q1 - Menn	12:55:00
Q2 - Menn	13:00:00
Q3 - Menn	13:05:00
Q4 - Menn	13:10:00
Q5 - Menn	13:15:00
Semifinale 1 - Kvinner	13:20:00
Semifinale 2 - Kvinner	13:25:00
Semifinale 1 - Menn	13:35:00
Semifinale 2 - Menn	13:40:00
Finale - Kvinner	13:47:00
Finale - Menn	14:00:00

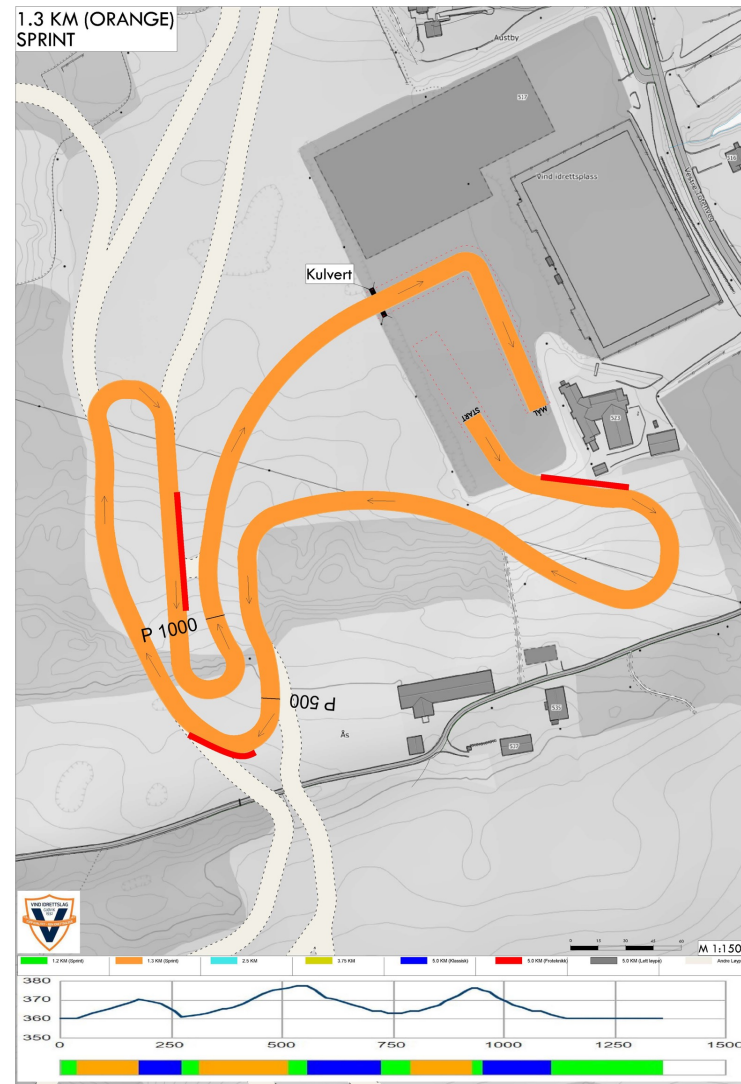


# 1,3 km sprint

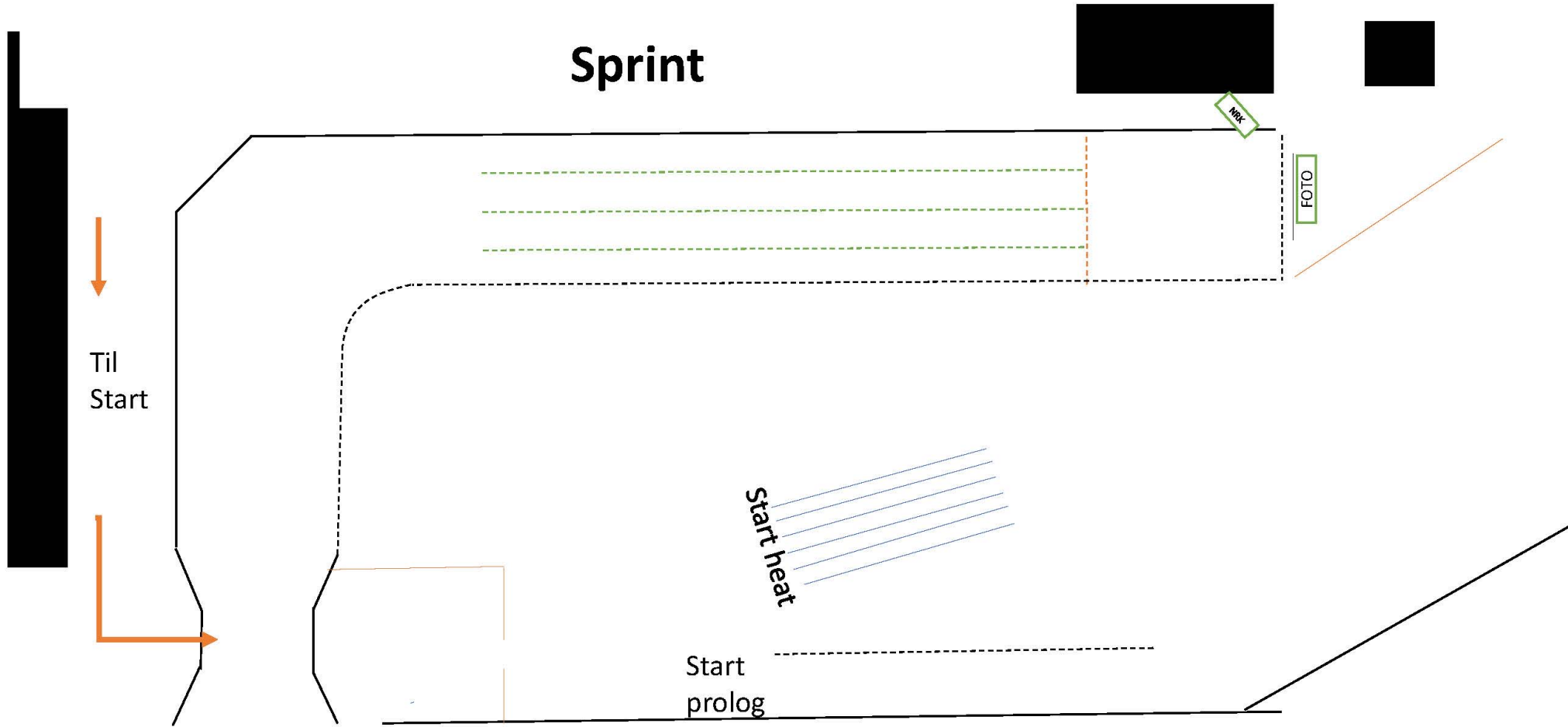




# Coaching soner



# Sprint



# Fredag 20.01



06:30-15:00	Rennkontor åpent	GOBB Arena
08:00-08:50	Alle løyper åpne for trening	Stadion/løyper
09:00	15 km fri menn	Stadion/løyper
15 min. etter siste målgang	Blomsterseremoni	Målgården
Ca. 40 min. etter siste målgang	Premieutdeling	GOBB Arena
11:30-12:40	Alle løyper åpne	Stadion/løyper
12:50	10 km fri kvinner	Stadion/løyper
15 min. etter siste målgang	Blomsterseremoni	Målgården
Ca. 40 min. etter siste målgang	Premieutdeling	GOBB Arena
16:00-18:00	Trening	Stadion/løyper



# 5 km fri



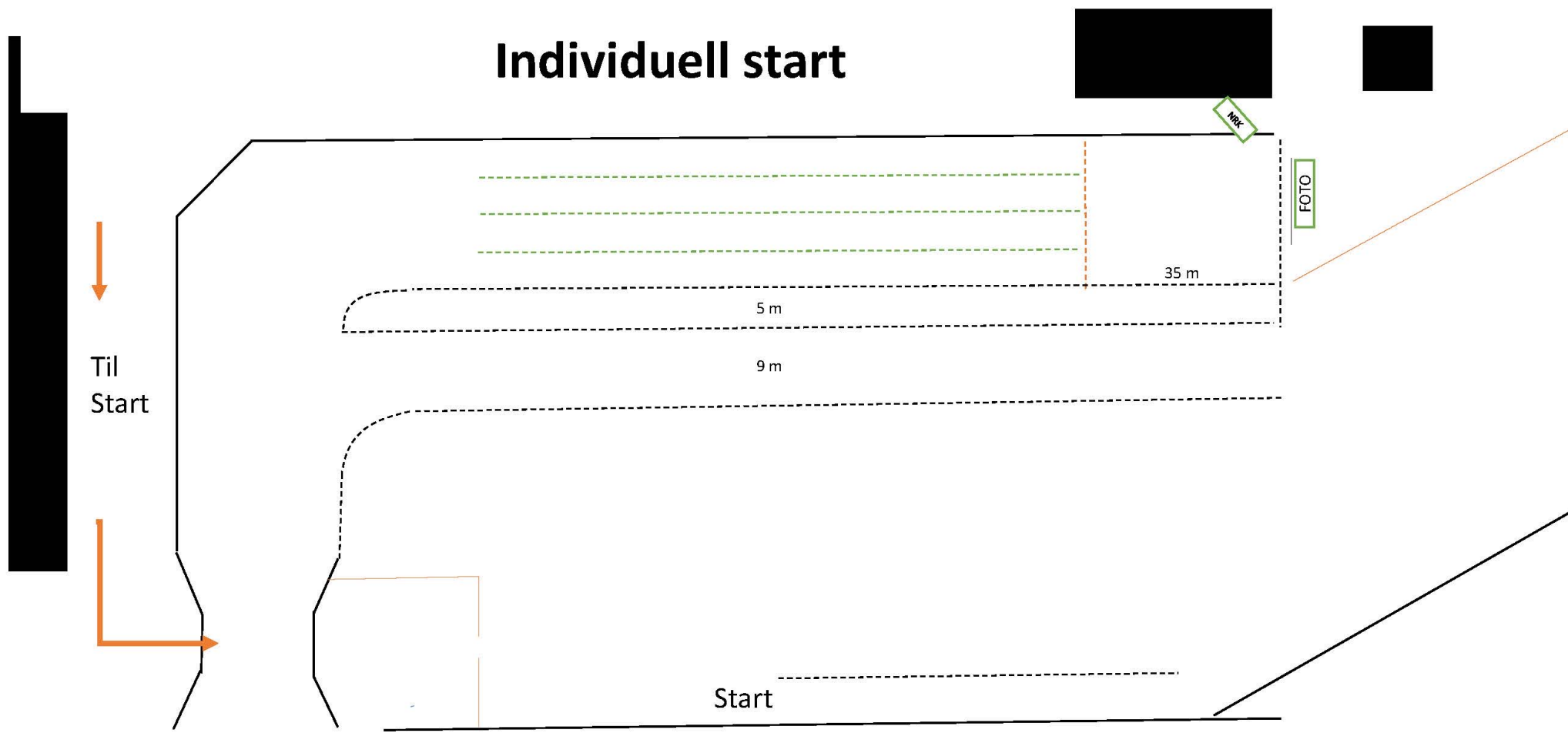
# Coaching soner



- Informasjon blir lagt ut i WhatsApp.



# Individuell start



# Lørdag 21.01



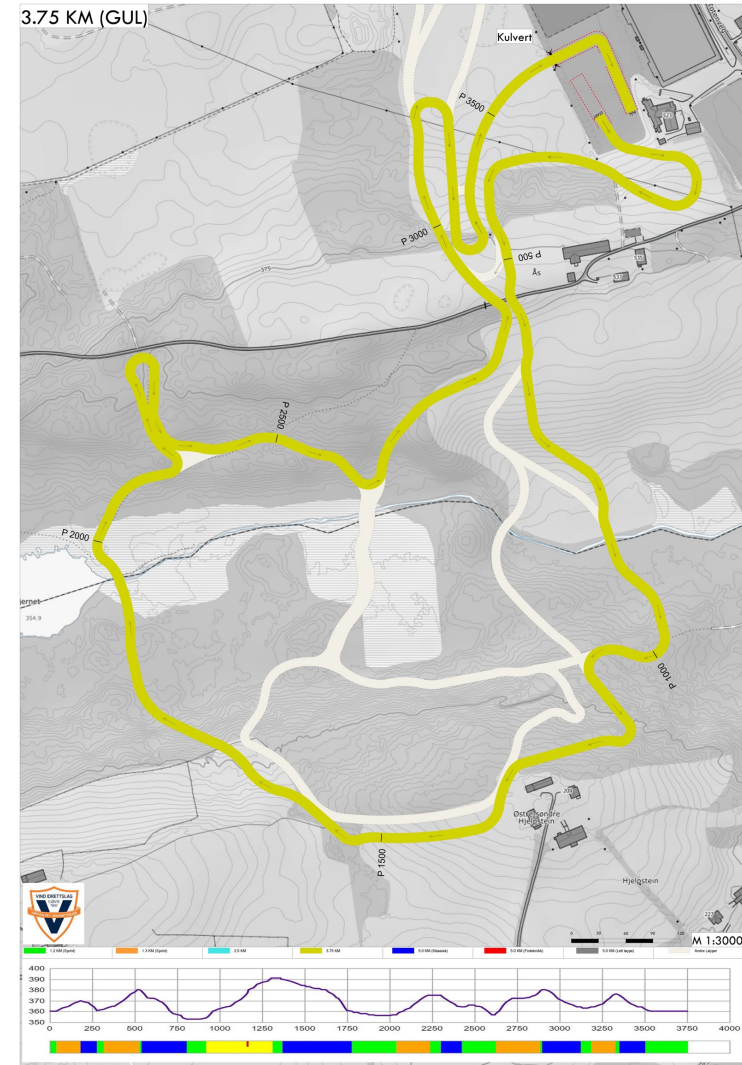
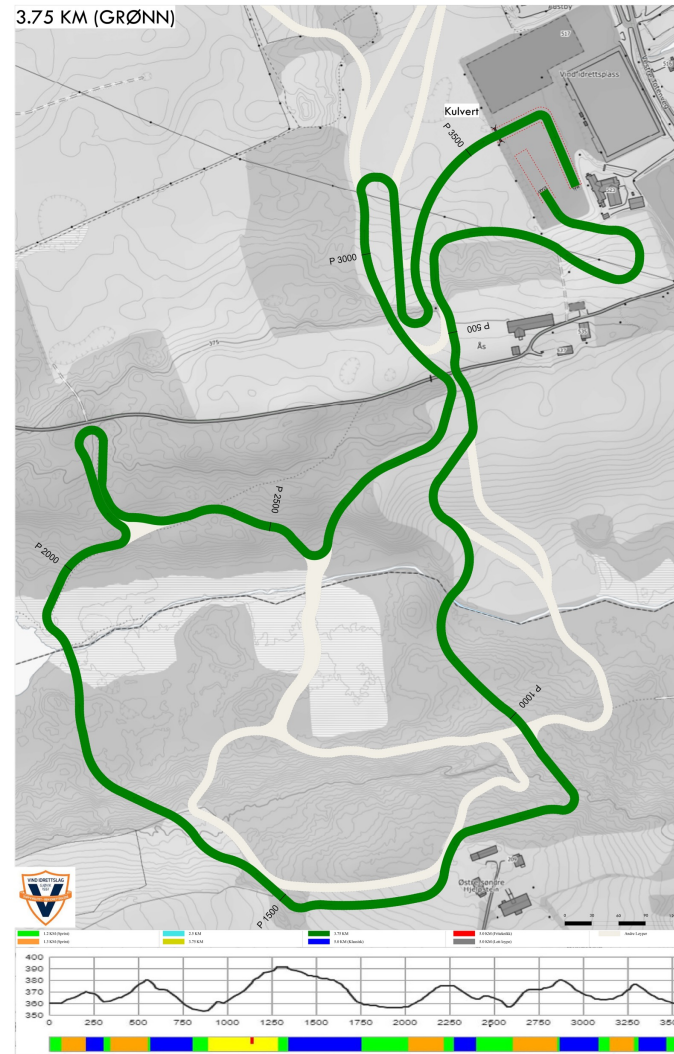
08:00-16:00	Rennkontor åpent	GOBB Arena
08:30-10:20	Alle løyper åpne	Stadion/løyper
10:30	15 km fri kvinner	Stadion/løyper
15 min. etter siste målgang	Blomsterseremoni	Målgården
Ca. 40 min. etter siste målgang	Premieutdeling	GOBB Arena
11:30-13:30	Alle løyper åpne	Stadion/løyper
13:40	30 km menn	Stadion/løyper
15 min. etter siste målgang	Blomsterseremoni	Målgården
Ca. 40 min. etter siste målgang	Premieutdeling	GOBB Arena
15:00-17:00	Trening	Stadion/løyper



# Kvinner

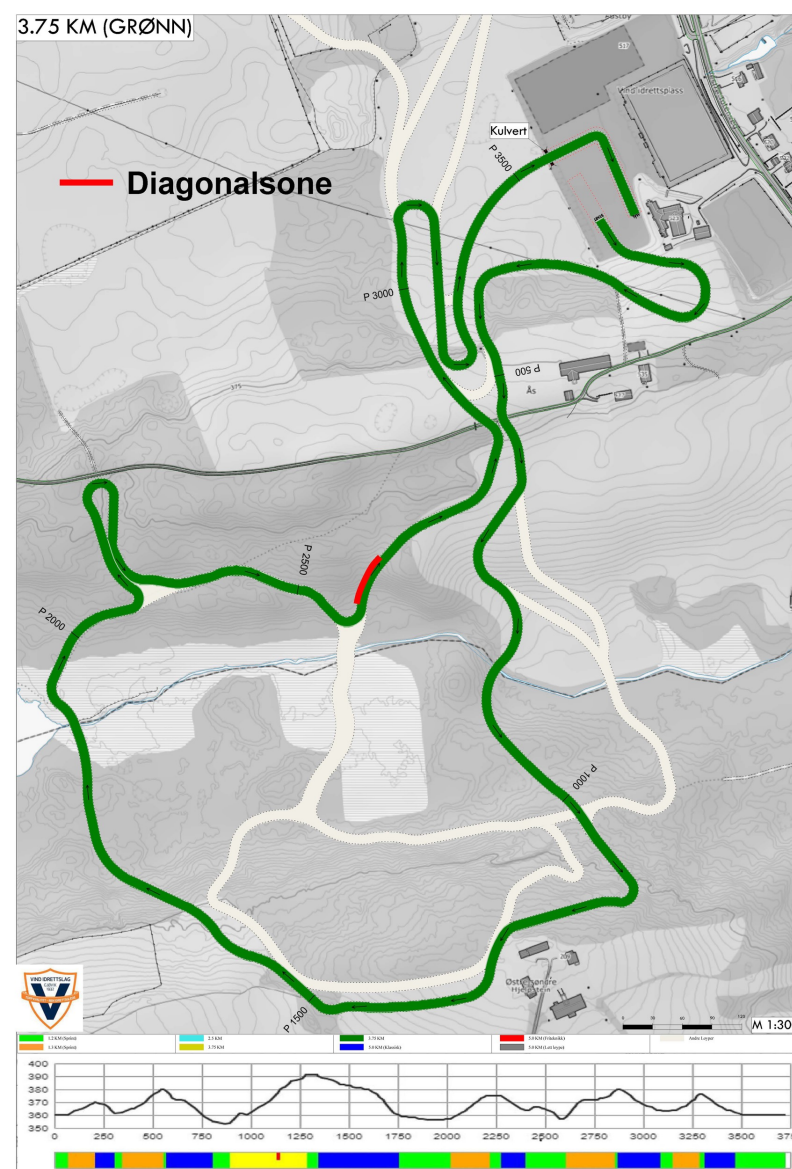
3,75 km klassisk grønn

3,75 km fri gul





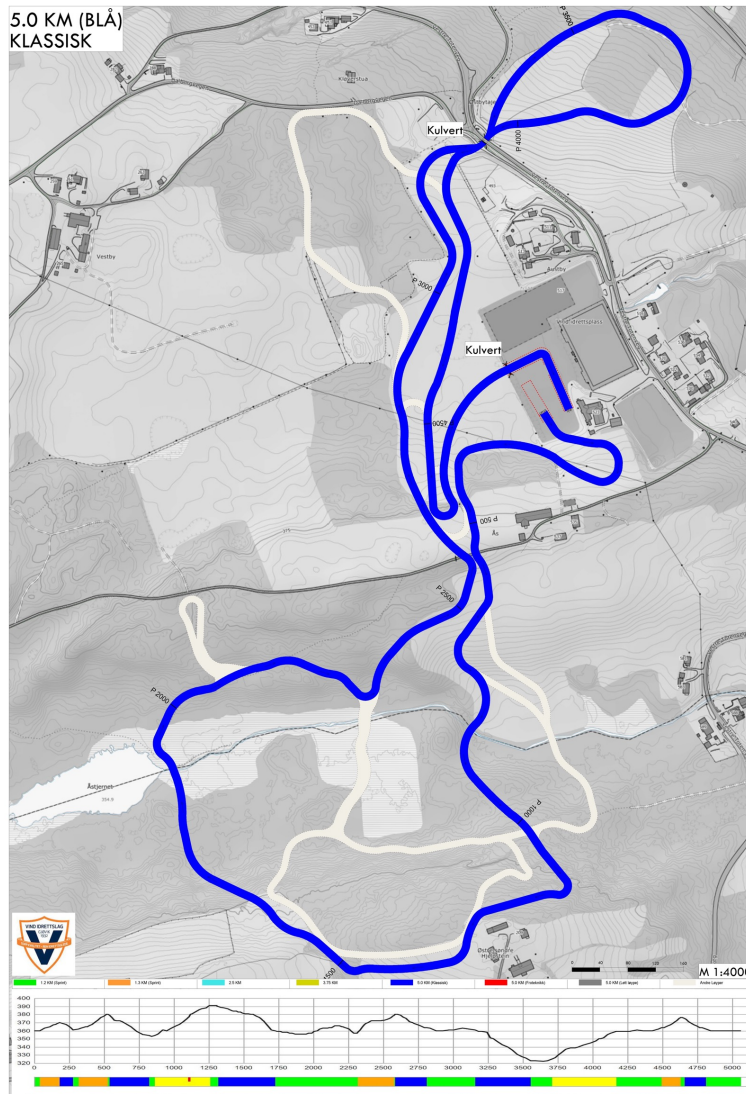
# Daigonalsone 3,75 grønn



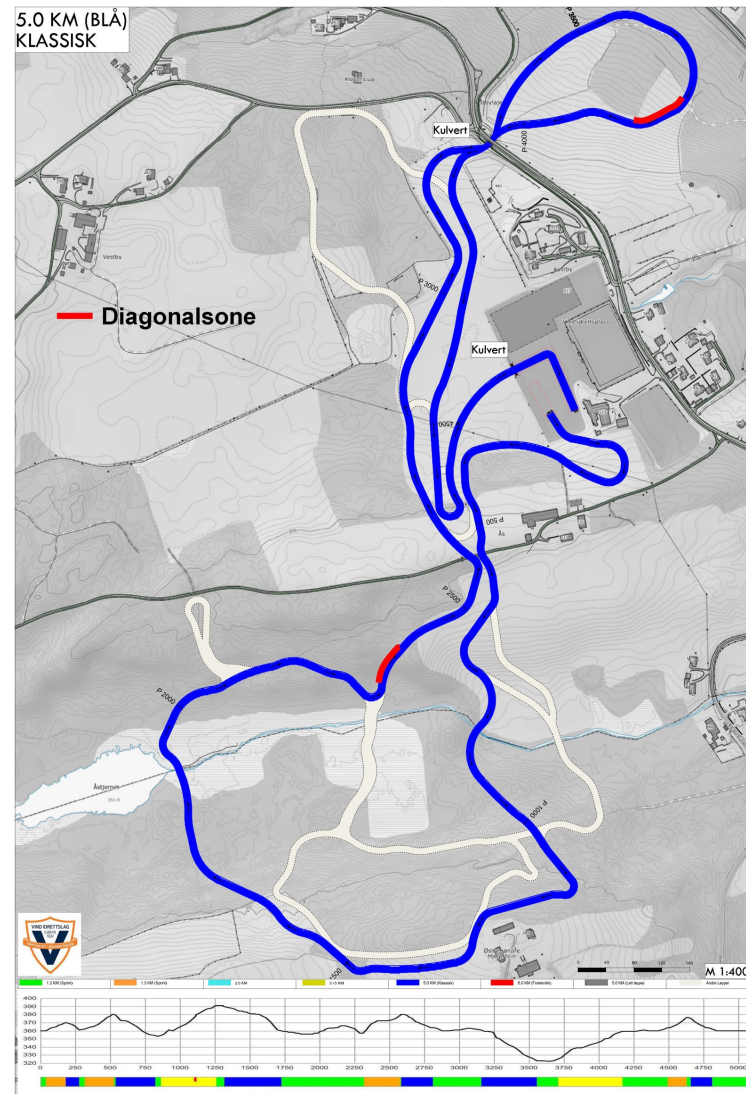
# Menn

5 km klassisk blå

5 km fri rød

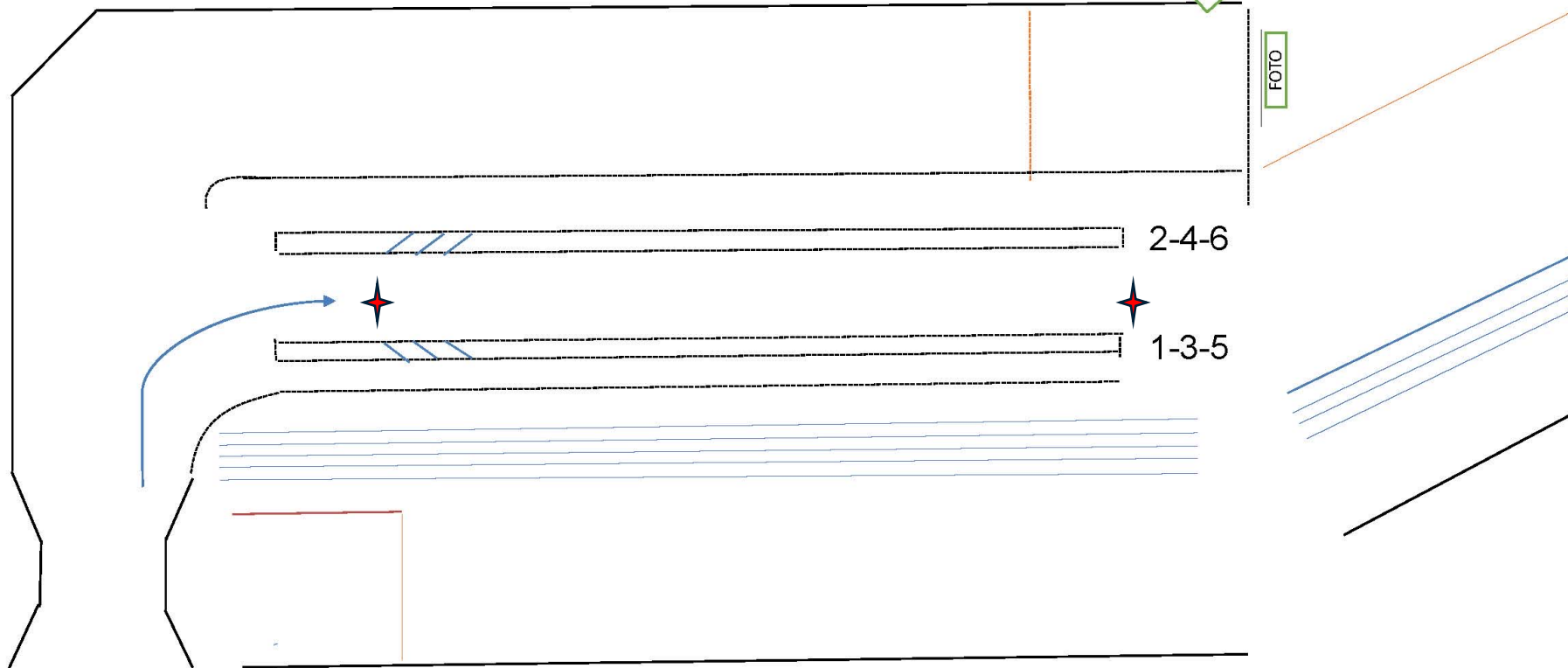


# Diagonal soner 5 km blå



# Riggkart Skibytte

110 m



# Søndag 22.01



<b>06:30-14:00</b>	<b>Rennkontor åpent</b>	<b>GOBB Arena</b>
<b>7:30-08:50</b>	<b>Løyper åpne</b>	<b>Stadion/løyper</b>
<b>09:00</b>	<b>3 X 10 km stafett menn</b>	<b>Stadion/løyper</b>
<b>15 min. etter sistemålgang</b>	<b>Blomsterseremoni</b>	<b>Målgården</b>
<b>Ca. 40 min. etter siste målgang</b>	<b>Premieutdeling</b>	<b>GOBB Arena</b>
<b>Etter siste målgang-10:55</b>	<b>Alle løyper åpne</b>	<b>Stadion/løyper</b>
<b>10:30-10:50</b>	<b>Løyper åpne</b>	<b>Stadion/løyper</b>
<b>11:00</b>	<b>3 x 5 km stafett kvinner</b>	<b>Stadion/løyper</b>
<b>15 min. etter siste målgang</b>	<b>Blomsterseremoni</b>	<b>Målgården</b>
<b>Ca. 40 min. etter siste målgang</b>	<b>Premieutdeling</b>	<b>GOBB Arena</b>



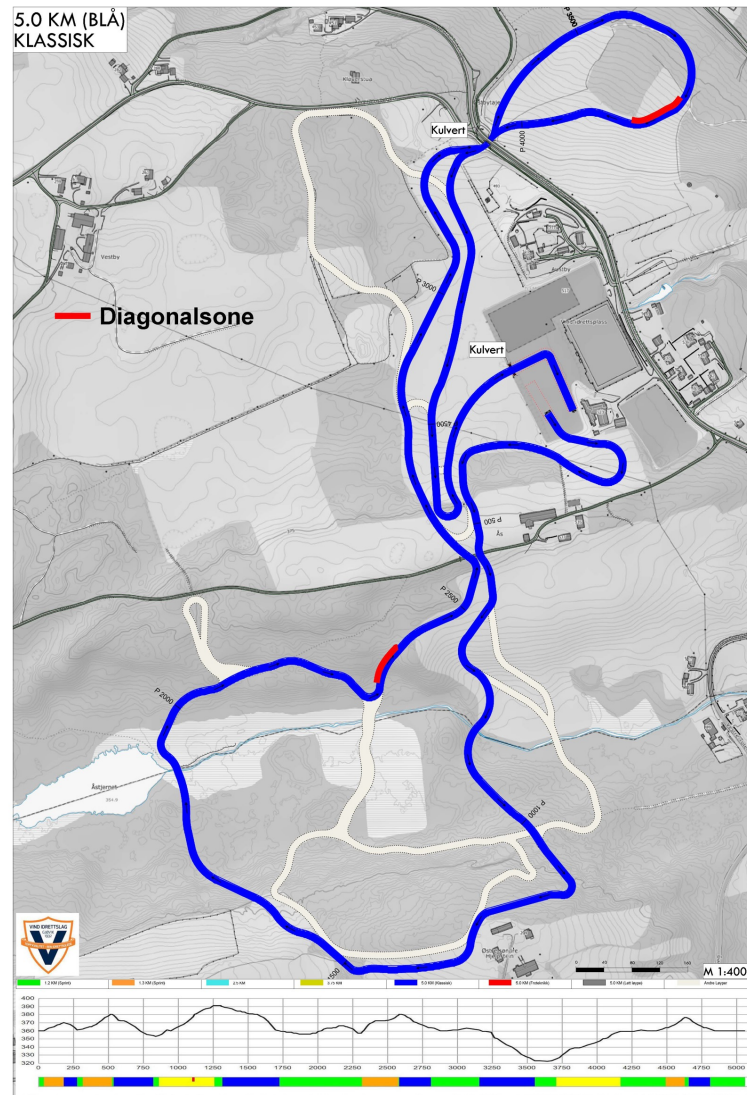


5 km klassisk blå

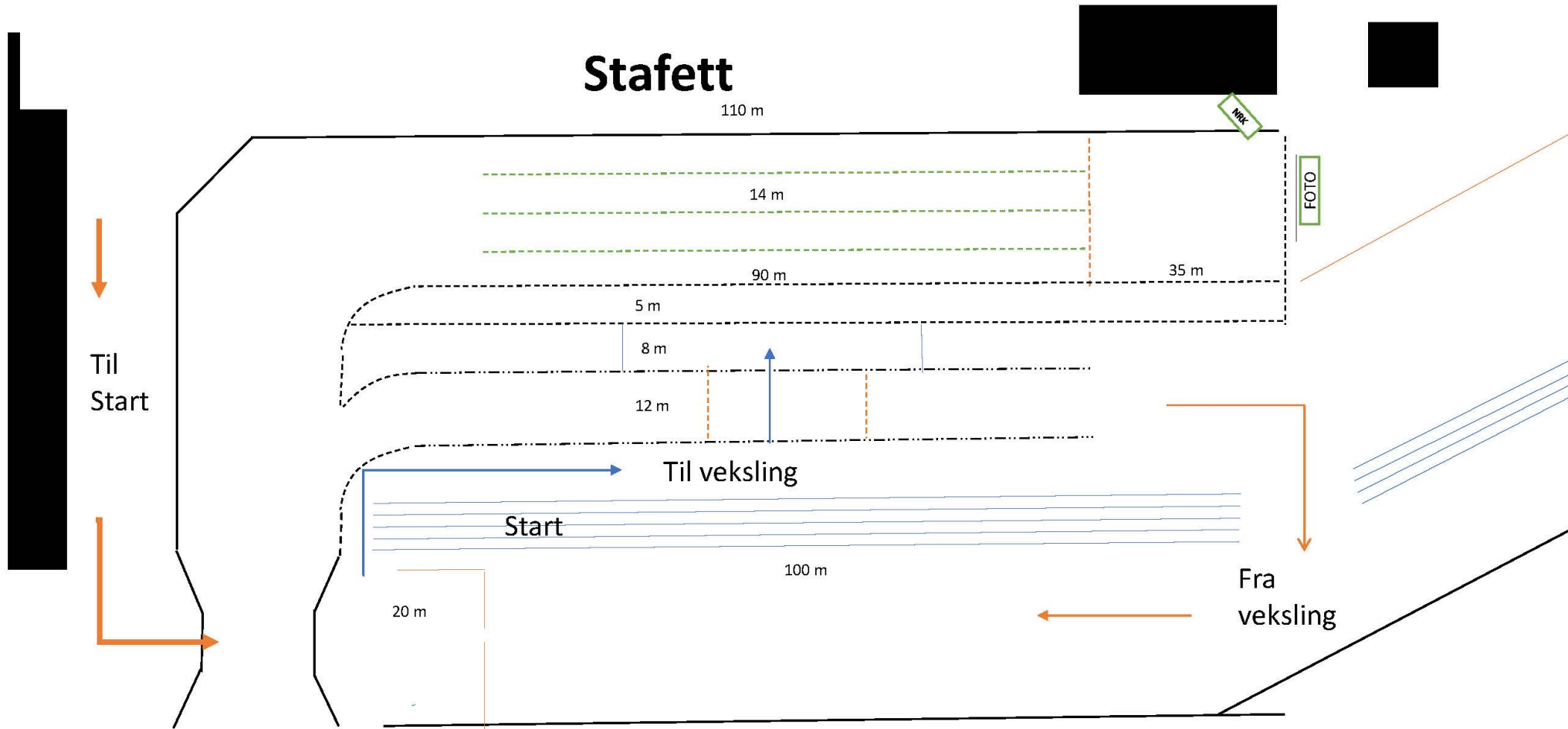
5 km fri rød



# Diagonal soner 5 km blå



# Stafett





# Informasjon fra rennkomite



- Startnummer er klare for utlevering 1 time før rennstart. På hjørnet mellom GOBB arena og kulverten.
- Alle skal gå med 2 transpondere. Settes på rett etter at løperne kommer inn kulverten til start.
- Strykninger sendes innen kl. 16.00 dagen før, eller så snart man får kunnskap om strykning.
- Strykninger sendes til Vigdis mobil: 419 00020 eller [vigdis@idrettsforbundet.no](mailto:vigdis@idrettsforbundet.no)
- Endringer i lagoppstilling staffet gjøres i sportsadmin innen kl. 16:00 på lørdag eventuelt få hjelp på rennkantoret innen samme tid
- Værprognoser: Søk på Vind idrettsplass i yr.



# Informasjon fra TD



- 310.2.1 Teknikksone i bytteboksområdet på klassiskdelen. Tillates ikke fristil mellom markeringen på stadion , bortsett fra på runden ved skibytte.
- 343.9 Minner om obstruksjonsregelen
- 310.2.1 Diagonalsone lørdag og søndag. Her vil det bli kontroll.
- Minner om området på nettsiden for referat fra jurymøte.
- WhatsApp gruppen brukes for raske beskjeder.
- **LYKKE TIL**



# Informasjon fra NSF





# SKI-NM 2023 Gjøvik





# Velkommen til oss

Vind IL • Ski-NM 2023

