



På vegne av Norges Skiforbund har  
Tolga Idrettslag og Vingelen Idrettslag  
gleden av å invitere til

**Norgesmesterskapet i langrenn for senior del 2 2023,  
Norgesmesterskapet i langrenn for Para 2023,  
Norgesmesterskapet i kombinert 2023  
og Equinor Norgescupfinale langrenn junior 2023**



## Rennprogram:

### Onsdag 29.03.23:

12:15	Kombinert menn 10 km F
12:45	Kombinert kvinner 5 km F
13:15	Para Sprint fri prolog, stående og sittende
14:45	Para Sprint finaler, stående og sittende
15:45	Sprintstafett fri prolog damer og herrer
18:00	Sprintstafett fri finaler kvinner og herrer

### Torsdag 30.03.23:

10:00	Para 5 km sittende
11:00	5 km klassisk individuellstart kvinner og 5 km para stående
13:30	10 km klassisk individuellstart menn og 5 km para stående
16:40	Kombinert kvinner 2,5 km F
16:58	Kombinert menn 5 km F

### Fredag 31.03.23:

10:00	30 km klassisk individuellstart kvinner
12:45	50 km klassisk individuellstart menn

### Lørdag 01.04.23:

09:00	Para 7,5 km sittende fellesstart
10:00	10 km fri kvinner 17 fellesstart
10:05	10 km fri kvinner 18 fellesstart
10:50	15 km fri kvinner 19-20 fellesstart
10:52	Para 10 og 15 km stående fellesstart
12:00	15 km fri menn 17 fellesstart
12:05	15 km fri menn 18 fellesstart
12:50	20 km fri menn 19-20 fellesstart

Alle distanser for para gjelder junior- og seniorklasse, kvinner og menn.

Starttider kan endres. Oppdatert tidsprogram finnes på våre hjemmesider:

[www.skiforbundet.no/tolga2023](http://www.skiforbundet.no/tolga2023)

## Whatsapp-gruppe:

Whatsappgruppe blir benyttet til direkte informasjon til utøvere, klubber og lag. Link til whatsapp-gruppe legges på hjemmesiden.

## Påmelding:

Det benyttes online påmelding via <https://minidrett.nif.no>. Påmeldingsfrist er fredag 24.mars 2023 kl 23:59.

Påmelding til individuelle NM øvelser er tillatt for utøvere født i 2002 og tidligere med norsk FIS-kode og utenlandske utøvere som går for norsk klubb. Rangering bestemmes av FIS-poeng.

NM Sprintstafett fristil onsdag er åpent for kvinnelige utøvere født 2008 og tidligere, samt mannlige utøvere født 2006 og tidligere.

5 og 10 km klassisk på torsdag er åpent for juniorer født 2006 og tidligere.

Equinor Norgescupfinale lørdag for juniorer er deltakerbegrenset til de 50 beste sammenlagt i Equinor Norgescup i hver klasse.

NM kombinert går for utøvere født 2006 og tidligere, men løpere født 2007 og 2008 kan delta etter godkjenning av søknad sendt Per Tommy Enger.

NB! Ingen etteranmeldinger.

Påmelding er ikke godkjent før startkontingent er betalt. Etter at påmeldingsfristen er utløpt, vil påmeldingslistene bli lagt ut på hjemmesiden for gjennomsyn. Korrigeringer må meldes snarest til [erik.husby@skiforbundet.no](mailto:erik.husby@skiforbundet.no)

### Skilisens/FIS-kode:

Alle deltakere må ha gyldig skilisens ihh. NSF sitt reglement. Det vil bli foretatt kontroll av gyldig lisens ved påmelding. Løpere uten gyldig skilisens (sesonglisens) må løse engangslisens før hver start. Engangslisens koster kr 60,- for løpere under 25 år og kr 150,- for 26 år og eldre. og det betales på Vippsnummer 770064. NB! Navn på deltaker og hvilke arrangement må skrives i meldingsfeltet. Man kan også betale på rennkantor med QR-kode.

Alle som deltar må være påmeldt FIS-punktlista med egen FIS-kode. For å få FIS-kode må Athletes Declaration fylles ut.

### Startnummer:

Hver løper henter sitt startnummer på anvist plass ved start. Vær ute i god tid. Startnummer vil være tilgjengelig fra 1 time før start. Under sprinten på onsdag og norgescupfinalen på lørdag skal alle ha lårnummer i tillegg til startnummeret.

### Brikker:

Alle løpere må ha med egen brikke. Ved glemt brikke må rennkantor kontaktes for leiebrikke. De med lavere brikkenummer enn 3977320 må leie brikke.

Alle løpere får også en brikke fra arrangør påsatt ved inngangen til startområdet.

Alle løpere oppfordres til å sjekke egen brikke i god tid før start.

### Startkontingent:

Startkontingent betales online ved påmelding. Startkontingent individuelle NM øvelser kr 220,- pr start. Startkontingent NM sprintstafett kr 440,- pr lag. Startkontingent juniorfinale kr 150,- pr start.

## Startlister

Trekning av startlisten skjer kl 16.00 hver dag før renndag, og vil bli publisert på hjemmesida. Startlister vil bli lagt ut umiddelbart etter trekning. Løypekart, løypeprofil og stadionoversikt finnes på [www.skiforbundet.no/tolga2023](http://www.skiforbundet.no/tolga2023)

## Lagledermøte

Lagledermøter for NM tirsdag 28.03. kl. 18 i Vidarheimssalen og på Teams.

Lagledermøte for NC finale junior fredag 31.3 kl. norgescupfinale junior fredag 31.03. kl. 18 i «Harpa», Vidarheim og på Teams.

Evt endringer og informasjon blir kunngjort i Whats App-gruppa.

## Akkreditering

Akkreditering vil holde til på rennkontor i Sætershallen på stadion. Samme åpningstider som rennkontor.

Akkreditering er obligatorisk på akkrediterte soner som arena, test-løyper og coaching-soner for smørere, ledere og trenere.

Kretser/Team bes melde inn navn for akkreditering for ledere og støtteapparat pr. mail: [astrid.moen61@gmail.com](mailto:astrid.moen61@gmail.com) innen 17.mars 2023.

## Smørefasiliteter

Smøreboder i oppvarmet telt, ca 12m<sup>2</sup> pr stk. Pris 8500 kr pr.bod for bestilling før 15. januar. Bestilling etter 15. januar kr 12000. Bestilling etter 15. februar kan ikke beregne å få plass. Er det ønskelig med større plass kan det gjerne bestilles flere, så legger vi dem inntil hverandre. Prisen inkluderer parkering av en bil pr bod. Smøreteltet vil ligge i umiddelbar nærhet til startområdet og testmuligheter. Det vil være enkel grunnbelysning og tilgang på 1 fas 16 A 230V strøm pr bod.

Det vil også være mulig å bestille plass for egen vogn, telt eller kjøretøy. Dette ved siden av smøreteltet og på tilmålt plass. Pris 5500 kr for inntil 25m<sup>2</sup> ved bestilling før 15. januar. 6500 kr ved bestilling etter 15. januar. For plassbehov over 25m<sup>2</sup>, 6000 kr ved bestilling før 15. januar. 7000 kr ved bestilling etter 15 januar. Det vil være tilgang på 1 fas 16 A 230V strøm pr plass. Samt parkering av en bil.

Oppstilling av bobil kr 2500kr. Må bestilles på forhånd, frist 1. mars.

Alle bestillinger skal gjøres på epost: [asmund.nymoen@gmail.com](mailto:asmund.nymoen@gmail.com). Viktig å merke bestilling med fakturaadresse, da plassen blir reservert etter betaling.

Er det andre behov eller spørsmål rundt bestilling er det bare å ta kontakt på samme adresse.



## Dopingkontroll



Det gjøres oppmerksom på at det kan bli foretatt dopingkontroll. Slik kontroll vil skje i egnet rom i Sætershallen. Utøverne har rett til å ha med seg ledsager ved kontrollen.

## Premiering

Premiering ihht NSF bestemmelser. Blomsterseremoni i målområdet rett etter hver NM-distanse. Premiene leveres av lokale leverandører. Hans Majestet Kongens Pokal deles ut til vinner av 30 km kvinner og 50 km menn.

Deltakerpremier til alle for NM hentes på stadionområdet.

Premiering norgescupfinale: 1/3 premiering på rennet. Sammenlagtpremier fra NSF. Følg med på hjemmesida for evt endringer.

## Offisielle treningstider

Tirsdag 28.03 kl 11-14.

Løypene vil stort sett være åpne, men følg med for evt endringer. Vi må også ta hensyn til vær og føreforhold. Informasjon vil bli oppdatert på nettsiden.

## Rennkontor

Rennkontor i Sætershallen ved stadion.

Åpningstider rennkantor:

Mandag 27.03.23:	kl 18-20
Tirsdag 28.03.23:	kl 10-18
Onsdag 29.03.23:	kl 10-20
Torsdag 30.03.23:	kl 8-18
Fredag 31.03.23:	kl 8-18
Lørdag 01.04.23	kl 8-15

## Parkering

Parkering på anviste plasser i nærheten av stadion. Følg skilting fra Tolga stasjon. Parkering pr dag kr 100,- eller kr 250 for onsdag, torsdag og fredag. Parkering lørdag kr 100,-. Parkering må betales på stedet med VIPPS.

## Kafè/kiosk

Kafe og kiosk i eget telt og boder rundt stadionområdet.

I Tolga kommune står landbruket sterkt, og 1 av 4 er sysselsatt innenfor primærnæringen. "Tolga dyrker måltidet" er et begrep med flere betydninger.

Fra bonden som utnytter utmarka i fjellet, via de mange småskala fordelerne, til kokkene som er både husmødre-og fedre, bygdekvinnelagene og de profesjonelle som tar vare på lokalmat, tradisjonsmat, familiemåltidet, trivsel og samhold.

I Tolga er vi stolte av våre lokalmatprodusenter!

Under NM ønsker vi derfor at lokalmat fra Tolga og nærområdene rundt oss står sentralt når vi skal servere mat til utøvere, støtteapparat, funksjonærer, gjester og publikum.

## Resultatlist

Resultatlist henges opp på oppslagstavle ved stadion, samt legges ut på [www.skiforbundet.no/tolga2023](http://www.skiforbundet.no/tolga2023) så snart de er offisielle.

## Overnatting

Det er flere overnattingsmuligheter 20-40 min kjøring fra Tolga. Vi kan anbefale hoteller på Røros, men også Os, Tynset, Savalen og Alvdal har gode overnattingsmuligheter.

Det er også muligheter for privat innkvartering i Tolga, Vingelen og Hodalen, ta kontakt med [knut.tolga@gmail.com](mailto:knut.tolga@gmail.com) eller telefon 951 62 945 for videreformidling.

Mulighet for oppstilling av bobil kr 2500kr. Må bestilles på forhånd på e-post til [asmund.nymoen@gmail.com](mailto:asmund.nymoen@gmail.com), frist 1. mars. Viktig å merke bestilling med fakturaadresse, da plassen blir reservert etter betaling.

## Kontaktpersoner

Rolle	Navn	Telefon	E-post
Leder org.kom	Harald Sørli	97431178	osteb148@online.no
Rennleder	Anne Berit Nordvang	90868025	abn@vekstra.no
Løypesjef	Paul Brennmoen	90520316	paulbrennmoen@gmail.com
Smøreboder	Åsmund Nymoen	95187957	asmund.nymoen@gmail.com
Rennkontor	Astrid Moen	47466115	astrid.moen61@gmail.com
Påmelding	Siri Tobro	95139495	<a href="mailto:st@vekstra.no">st@vekstra.no</a>
Rennlege	Knut Selmer	907 24 893	<a href="mailto:k.selmer@hotmail.no">k.selmer@hotmail.no</a>
TD	Magnus Elmquist	+46 70 329 60 02	magnus.elmkvist@fortum.com
Ass TD	Hans Jørgen Kvåle	419 29 199	<a href="mailto:hjgvale@gmail.com">hjgvale@gmail.com</a>
Ass TD	Arne Otto Vedvik	900 67 657	
TD kombinert	Per Tommy Enger		<a href="mailto:pt_enger@hotmail.com">pt_enger@hotmail.com</a>