



Lagledermøte

Equinor NC junior nr. 10 og nr. 11

Finale

23-24 mars 2024

Agenda

1. Åpning av lagledermøte
2. Opprop av kretser
3. Presentasjon av arrangør
4. Presentasjon av jury
5. Værmelding
6. Konkurransinformasjon
7. Skitesting og trening
8. Fluortesting
9. Generell info fra TD
10. Generell info fra arrangør
11. Generell info fra Norges Skiforbund

Opprop

- Agder og Rogaland
- Akershus
- Buskerud
- Finnmark
- Hedmark
- Hordaland
- Møre og Romsdal
- Nordland
- Nord-Trøndelag
- Oppland
- Oslo
- Sogn og Fjordane
- Sør-Trøndelag
- Troms
- Vestfold og Telemark
- Østfold



Presentasjon av arrangør

- Rennleder: Kristian Nordlunde, +47 957 41 781, kristian@nordlunde.no
- Ass. rennleder: Tormod Bjerke, +47 913 40 676, tormod.bjerke@backe.no
- Rennsekretær: Eugenie Gulowsen, eugenie@visitskeikampen.no
- Løypesjef: Andreas Holen
- Ass Løypesjef: Kristian Fougner
- Stadionsjef: Anders Hole Fyksen
- Service og smøreområde: Ole Skaug

Presentasjon av jury

- TD: Arne Sandvold
- Ass. TD: Jan Olav Andersen
- Rennleder: Lørdag: Tormod Bjerke, Søndag Kristian Nordlunde
- NSF: Erik Husby
- Utstyrskontrollør: Sindre Torbergesen

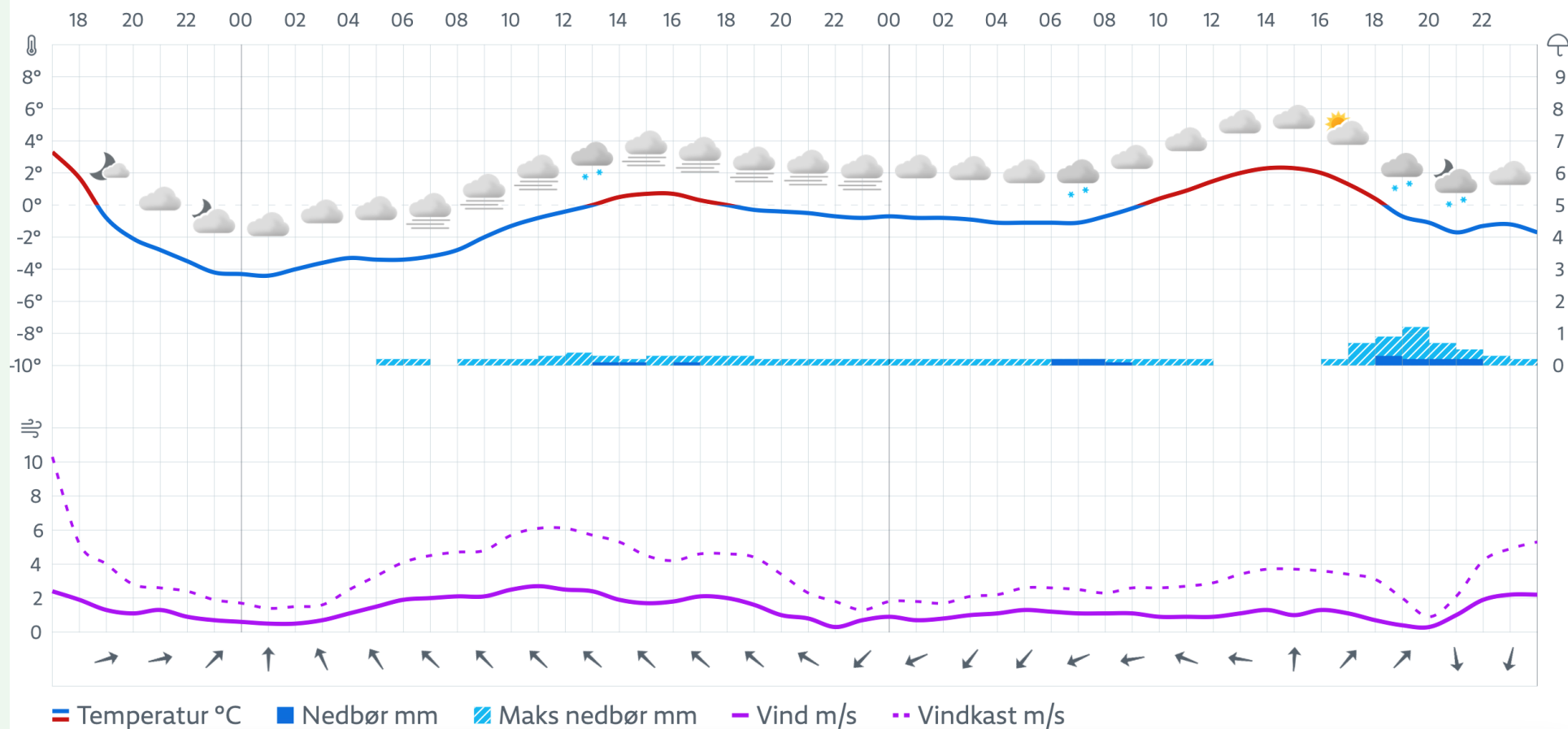
Værmelding

Meteogram 22. mars kl. 17:00 – 25. mars kl. 00:00

Fr. 22. mars

Lø. 23. mars

Sø. 24. mars



Startlister og seeding

Startlister publiseres på [arrangementets hjemmeside](#) og i WhatsApp-gruppe senest klokken 19.00 dagen før konkurransen.

Sprint - Lørdag :

- Alle klasser: Oppsett 100% etter FIS-punkter. I prologen starter den med lavest FIS-punkter først i hver klasse.
- 10 sek. startintervall i prolog

Finale klassisk fellestart – Søndag:

-Startliste etter sammenlagt plassering i NC

Løpere som er kvalifisert:

- De 50 beste sammenlagt i Equinor NC etter Lygna, Trondheim og Nybygda er forhåndskvalifisert til Finalen på søndag (renn nr. 11)
- I tillegg vil de løperne som slår seg inn topp 50 etter løpene på Lillehammer (5/10km) og Skeikampen (sprint) også være finale-klare. Arrangør melder på de løperne som evt. slår seg inn til Finalen.

Strykninger meldes innen kl 16.00 dagen før konkurransen på rennkontoret eller på e-post til: asgeir.moberg@skiforbundet.no

Program lørdag 23/3 - damer

06:30 Smøreområdet åpent

08:00 Rennkontor åpent

08:00 Konkurranseløyper åpne for trening

09:15 Konkurranseløyper **stengt** for trening

09:30 Første start prolog damer

10:40 Første kvartfinale damer

12:28 Finale K17, 12:36 Finale K18, 12:44 Finale K19/20

Premieutdeling damer etter finalene – ca kl 13:10



Program lørdag 23/3 - herrer

12:55 Konkurranseløyper åpne for trening

13:20 Konkurranseløyper **stengt** for trening

13:30 Første start prolog herrer

14:50 Første kvartfinale herrer

16:38 Finale M17, 16:46 Finale M18, 16:54 Finale M19/20

Premieutdeling herrer etter finalene – ca 17:20

Konkurranseløyper for Distanselangrennet søndag er åpne for trening hele dagen – med unntak av sprintløypa, som åpnes etter siste finale, ca kl 17:00.

Det settes 2 spor for lørdag. 4 for søndag.

Tidsskjema sprint

10 løpere i heatene

Semifinale 1

4 beste Kwart 1

4 beste Kwart 2

Nr. 2 og 4 i Kwart 3

Semifinale 2

4 beste i Kwart 4

4 beste i Kwart 5

Nr. 1 og 3 i Kwart 3

Finale

5 beste i hver

Semifinale

Ingen Lucky Looser

SPRINT KVINNER:						
K17 SPRINT (F)	70	09:30:10	00:10	09:41:40	03:30	09:45:10
K18 SPRINT (F)	70	09:43:40	00:10	09:55:10	03:30	09:58:40
K19/20 SPRINT (F)	90	09:57:10	00:10	10:12:00	03:30	10:15:30

Kvartfinale 1 K17	10	10:40:00	05:00
Kvartfinale 2 K17	10	10:45:00	05:00
Kvartfinale 3 K17	10	10:50:00	05:00
Kvartfinale 4 K17	10	10:55:00	05:00
Kvartfinale 5 K17	10	11:00:00	05:00

Kvartfinale 1 K18	10	11:05:00	05:00
Kvartfinale 2 K18	10	11:10:00	05:00
Kvartfinale 3 K18	10	11:15:00	05:00
Kvartfinale 4 K18	10	11:20:00	05:00
Kvartfinale 5 K18	10	11:25:00	05:00

Kvartfinale 1 K19/20	10	11:30:00	05:00
Kvartfinale 2 K19/20	10	11:35:00	05:00
Kvartfinale 3 K19/20	10	11:40:00	05:00
Kvartfinale 4 K19/20	10	11:45:00	05:00
Kvartfinale 5 K19/20	10	11:50:00	05:00

Semifinale 1 K17	10	11:55:00	05:00
Semifinale 2 K17	10	12:00:00	05:00

Semifinale 1 K18	10	12:05:00	05:00
Semifinale 2 K18	10	12:10:00	05:00

Semifinale 1 K19/20	10	12:15:00	05:00
Semifinale 2 K19/20	10	12:20:00	05:00

Finale 1 K17	10	12:28:00	28:00
Finale 2 K18	10	12:36:00	26:00
Finale 3 K19/20	10	12:44:00	24:00

SPRINT MENN:						
M17 SPRINT (F)	90	13:30:10	00:10	13:45:00	03:30	13:48:30
M18 SPRINT (F)	90	13:47:00	00:10	14:01:50	03:30	14:05:20
M19/20 SPRINT (F)	110	14:03:50	00:10	14:22:00	03:30	14:25:30

Kvartfinale 1 M17	10	14:50:00	05:00
Kvartfinale 2 M17	10	14:55:00	05:00
Kvartfinale 3 M17	10	15:00:00	05:00
Kvartfinale 4 M17	10	15:05:00	05:00
Kvartfinale 5 M17	10	15:10:00	05:00

Kvartfinale 1 M18	10	15:15:00	05:00
Kvartfinale 2 M18	10	15:20:00	05:00
Kvartfinale 3 M18	10	15:25:00	05:00
Kvartfinale 4 M18	10	15:30:00	05:00
Kvartfinale 5 M18	10	15:35:00	05:00

Kvartfinale 1 M19/20	10	15:40:00	05:00
Kvartfinale 2 M19/20	10	15:45:00	05:00
Kvartfinale 3 M19/20	10	15:50:00	05:00
Kvartfinale 4 M19/20	10	15:55:00	05:00
Kvartfinale 5 M19/20	10	16:00:00	05:00

Semifinale 1 M17	10	16:05:00	55:00
Semifinale 2 M17	10	16:10:00	05:00

Semifinale 1 M18	10	16:15:00	40:00
Semifinale 2 M18	10	16:20:00	05:00

Semifinale 1 M19/20	10	16:25:00	25:00
Semifinale 2 M19/20	10	16:30:00	05:00

Finale M17	10	16:38:00	28:00
Finale M18	10	16:46:00	26:00
Finale M19/20	10	16:54:00	24:00

Løyper Sprint Lørdag

Alle: 1,2 km

No-coaching zone på stadion
og i siste motbakke.

Løyper og skitestområdet
prepareres mellom kl. 20.00
og 02.00 22-23/3.

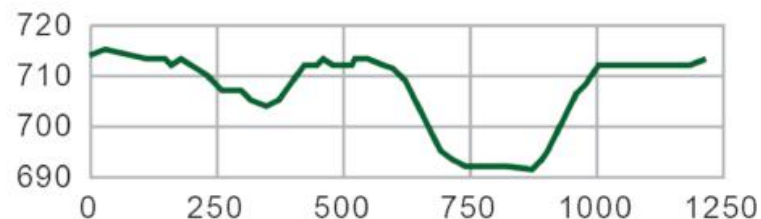
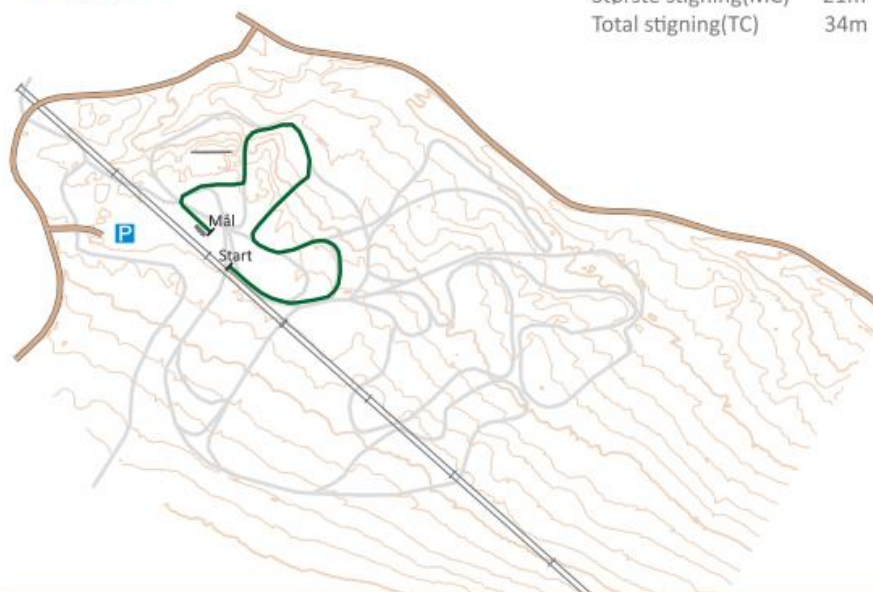
Løyper stengt fra 20.00

Last ned
høyoppløselige kart
på [hjemmesiden](#)



Sprint 1,2 km

Løypelengde	1222m
Høydeforskjell(HD)	24m
Største stigning(MC)	21m
Total stigning(TC)	34m

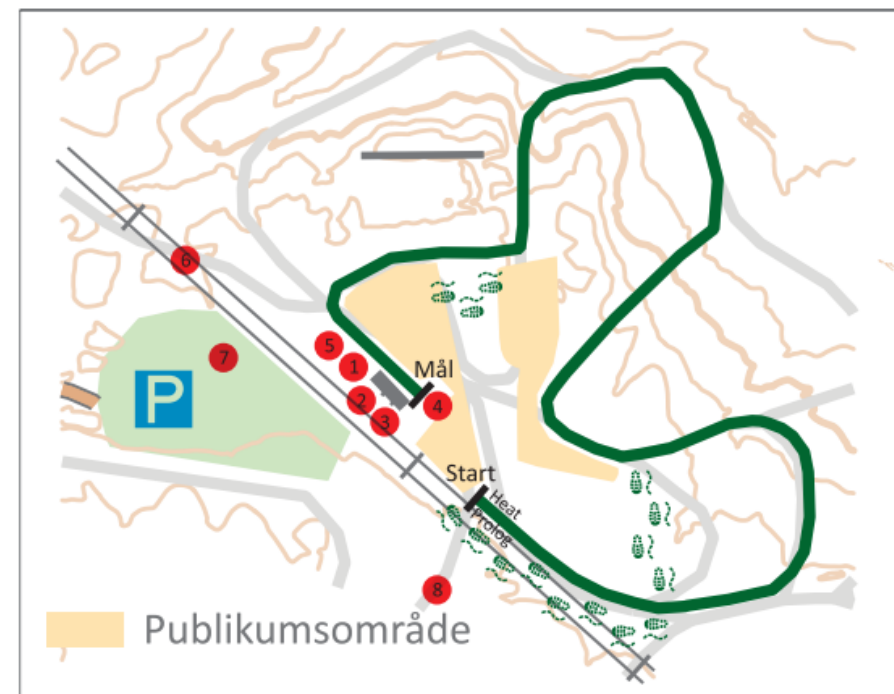


Stadion Lørdag 23/3

- Startnummer hentes på rennkontor:
Damer: fra 08:00 til prologstart
Herrer: fra 12:00 til prologstart
Leggnummer hentes samme sted før kvartfinaler. Festes på høyre lår/legg.
- Ingen støttepersonell i startområdet
- Eget prologspor
- 4 korridorer til mål
- Ingen støttepersonell i målområdet
- Felles innmarsj 3 min før heatstarter
- Start med elektrisk startpistol.
- Ski-innlevering for fluortesting ved Mål
- Ski-utlevering etter prolog og finaler ved Mål
- Ski-utlevering før semifinale og finale ved Start



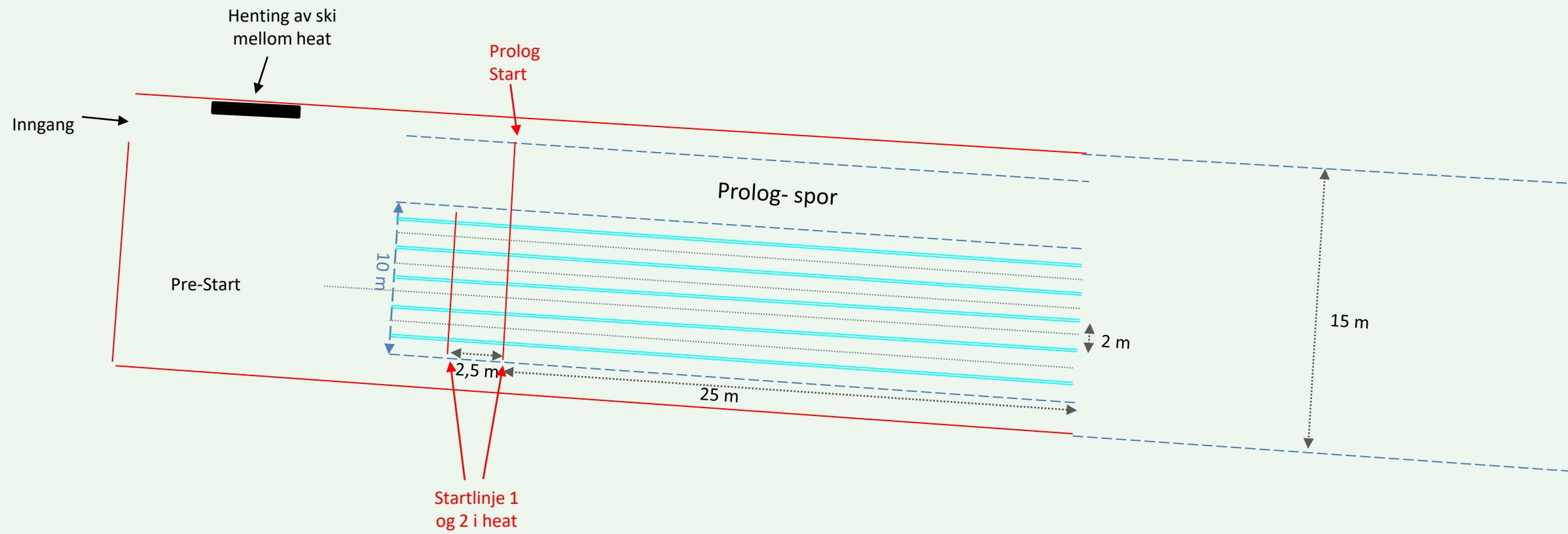
Stadionkart - Sprint



- | | |
|----------------|------------------|
| 1 Rennkontor | 5 Toaletter |
| 2 Kiosk & kafe | 6 Glitest |
| 3 Jury | 7 Smøreboder |
| 4 Fluortest | 8 Oppvarmingspor |

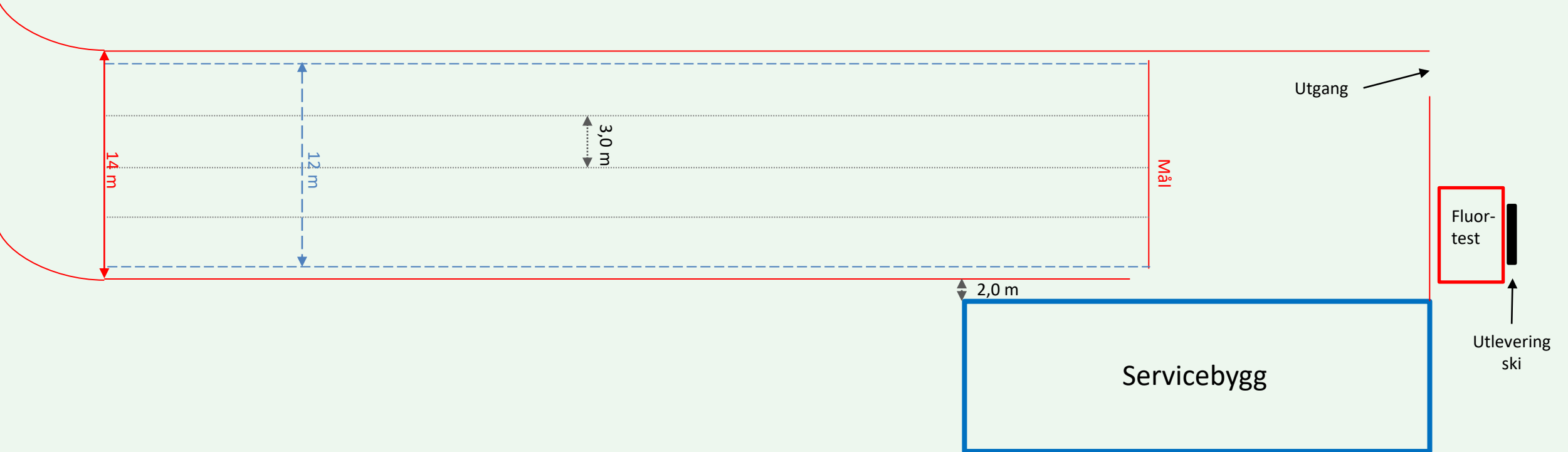
Sprint - Fristil

Oppsett Startområde



Sprint – Fristil

Oppløp og Mål



Program søndag 24/3

06:30 Smøreområdet åpent

08:00 Rennkontor åpent

08:00 Konkurranseløyper åpne for trening

09:50 Konkurranseløyper **stengt** for trening

Distanse, og startrekkefølge: Seeding etter sammenlagtlisten i norgescup

10:00 10 km K18

10:10 10 km K17

11:00 15 km K19/20

Ca. 11:45 Premieutdeling damer

12:10 15 km M18

12:20 15 km M17

13:10 20 km M19/20

Ca. 14:20 Premieutdeling herrer

TIDSPLAN NC jr. Skeikampen - 2024						
	Start	Interval min:sec	Antall delt.:	Siste start	Konk. tid:	Siste i mål
SØNDAG						
K18 10 km (K) (5rød-5blå)	10:00:00	00:00	50	10:00:00	30:00	10:30:00
K17 10 km (K) (5rød-5blå)	10:10:00	00:00	50	10:10:00	30:00	10:40:00
K19/20 15 km (K) (3,75rød-3,75blå x2)	11:00:00	00:00	50	11:00:00	45:00	11:45:00
M18 15 km (K) (3,75rød-3,75blå x2)	12:10:00	00:00	50	12:10:00	00:40:00	12:50:00
M17 15 km (K) (3,75rød-3,75blå x2)	12:20:00	00:00	50	12:20:00	40:00	13:00:00
M19/20 20 km (K) (5rød-5blå x2)	13:10:00	00:00	50	13:10:00	0:55:00	14:05:00



Norges
Skiforbund

Løyper 24/3

K17 og K18:

10km (5km rød+5km blå)

K19/20, M17 og M18:


15km (3,75rød+3,75blå*2)

M19/20:

20km (5km rød+5km blå*2)

No-coaching zone på stadion og siste motbakke

Teknikk/diagonal soner:

Markert med  på løypekart

Løyper og **skitestområdet** prepareres mellom kl. 21.00 og 02.00 23-24/3.

Det settes 4 spor rundt hele løypa

Løyper stengt fra 20:00 23/3



Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER



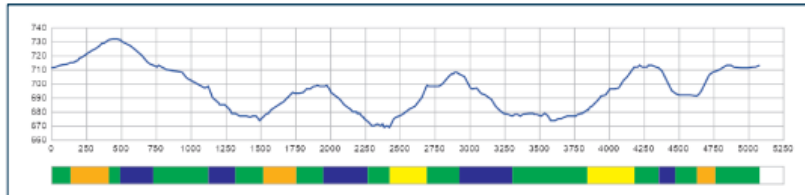
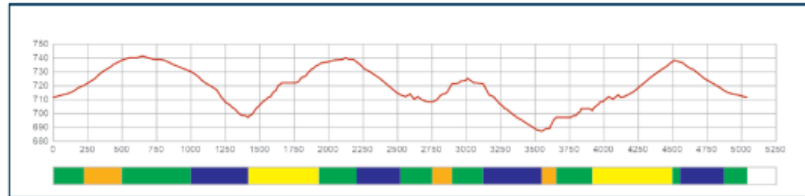
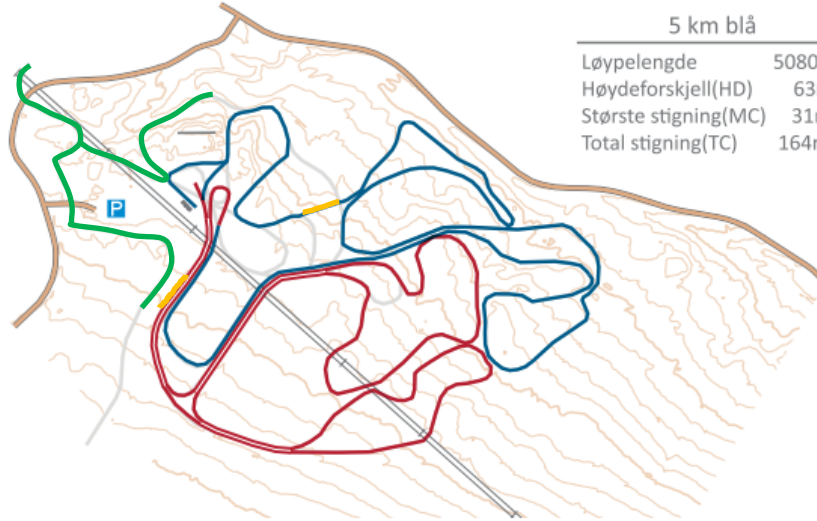
10 km = 5 km rød + 5 km blå
20 km = 5 km rød + 5 km blå x 2

5 km rød

Løypelengde	5047m
Høydeforskjell(HD)	54m
Største stigning(MC)	39m
Total stigning(TC)	150m

5 km blå

Løypelengde	5080m
Høydeforskjell(HD)	63m
Største stigning(MC)	31m
Total stigning(TC)	164m



Equinor
Norgescup

equinor

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER



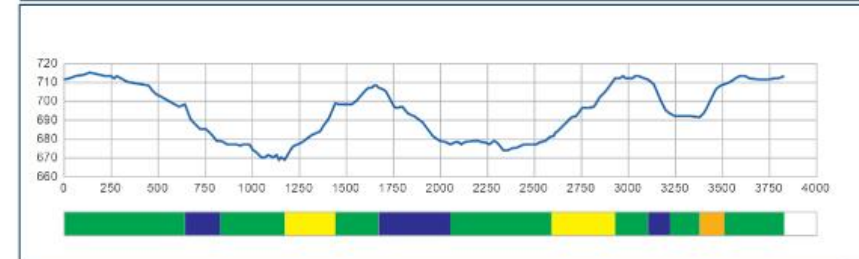
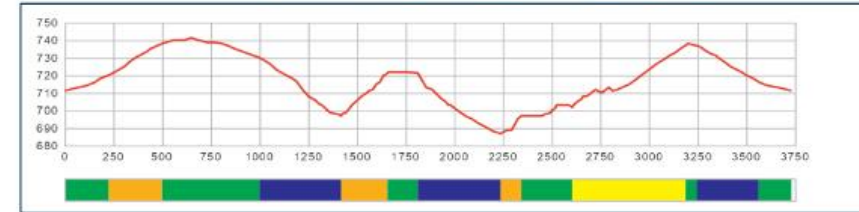
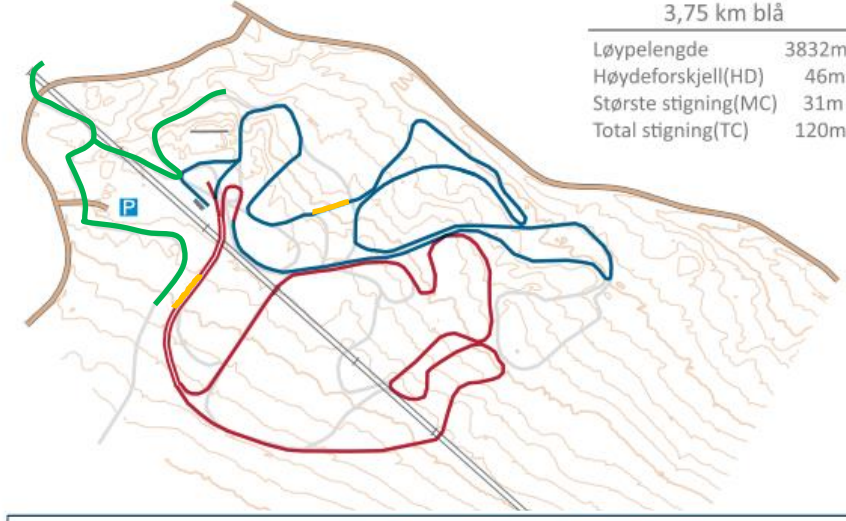
15 km = 3,75 km rød +
3,75 km blå x 2

3,75 km rød

Løypelengde	3734m
Høydeforskjell(HD)	54m
Største stigning(MC)	39m
Total stigning(TC)	111m

3,75 km blå

Løypelengde	3832m
Høydeforskjell(HD)	46m
Største stigning(MC)	31m
Total stigning(TC)	120m

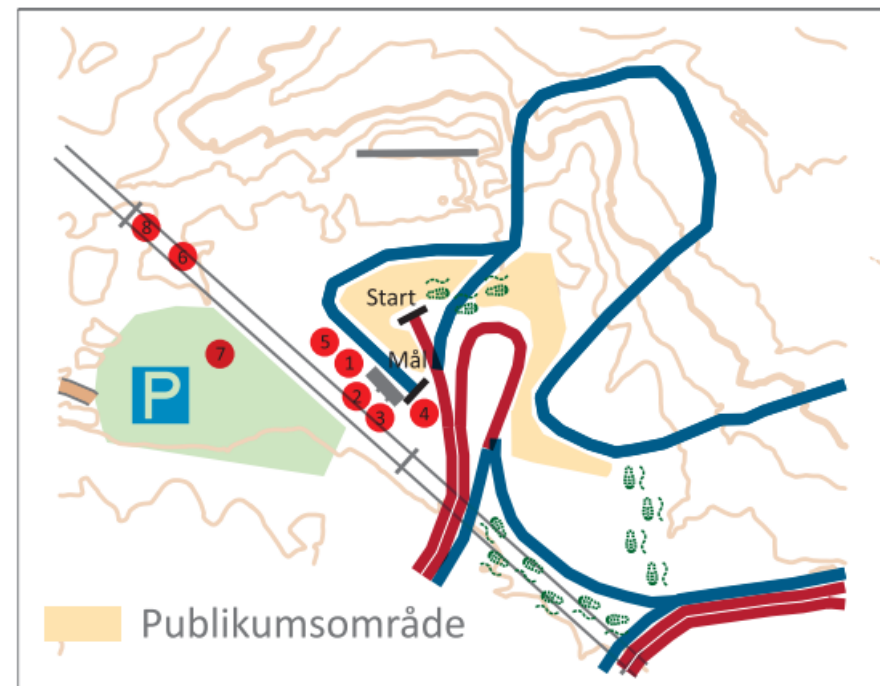


Stadion søndag 24/3

- Startnummer hentes på rennkontoret:
Damer: fra 08:00 til start
Herrer: fra 10:00 til start
- Ingen støttepersonell i startområdet
- 4 korridorer til mål
- Ingen støttepersonell i målområdet
- Fellesstart:
 - Felles innmarsj 5 minutter før fellesstart
 - Plogstart med elektrisk startpistol
 - 5 startspor
- Ski-innlevering for fluortesting ved Mål
- Ski-utlevering etter test ved Mål



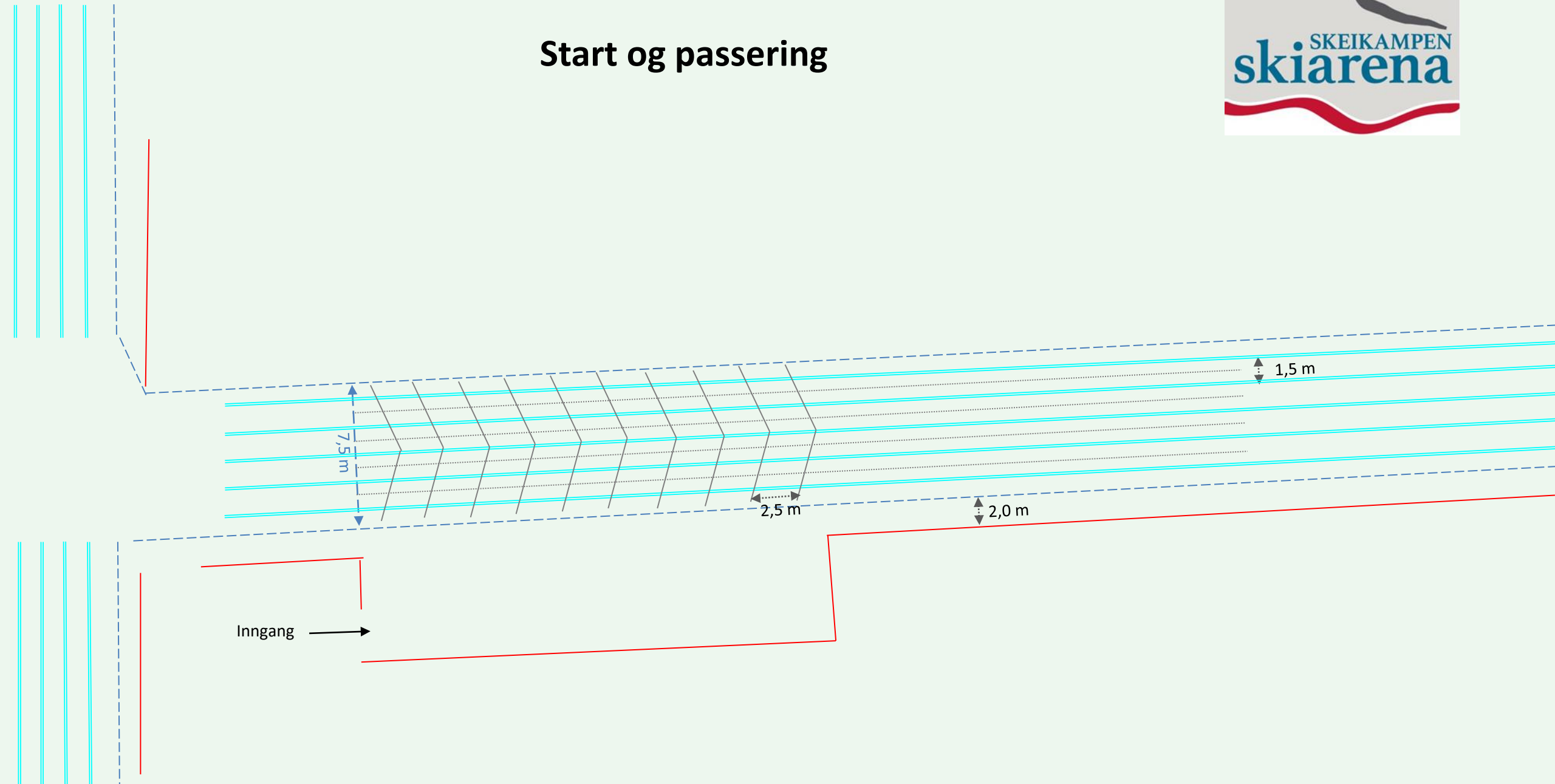
Stadionkart - Klassisk fellestart



- | | |
|----------------|------------------|
| 1 Rennkontor | 5 Toaletter |
| 2 Kiosk & kafe | 6 Glitest |
| 3 Jury | 7 Smøreboder |
| 4 Fluortest | 8 Oppvarmingspor |

Fellesstart – klassisk

Start og passering



7,5 m

2,5 m

2,0 m

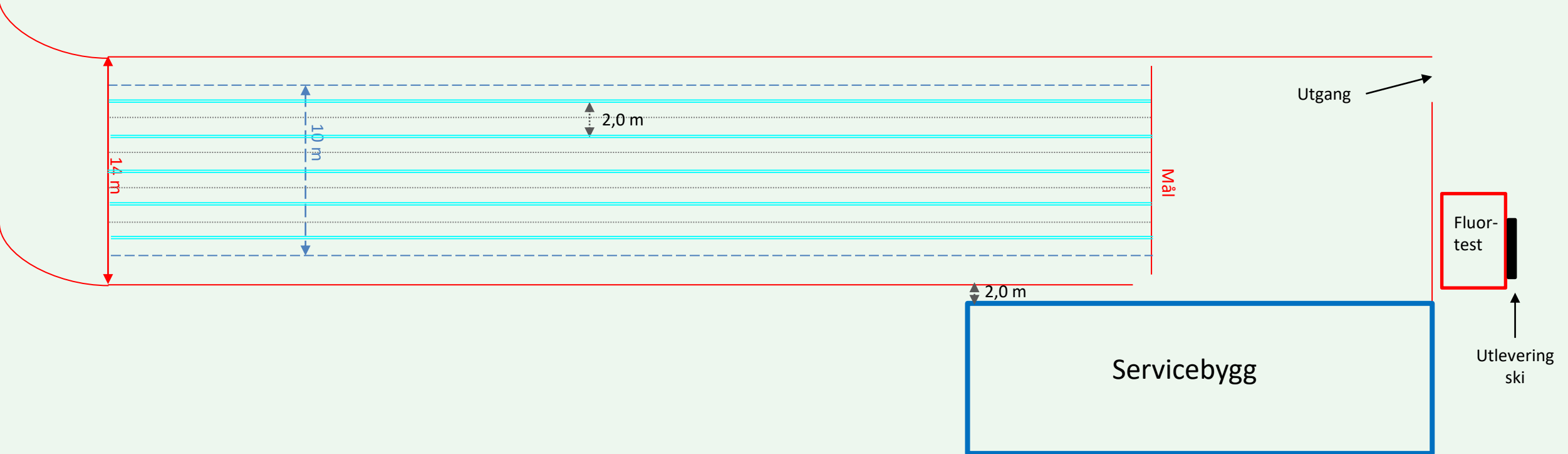
1,5 m

Inngang →

Fellesstart – klassisk

Oppløp og Mål

4 spor



Fluortesting

- Utøver er ansvarlig for å merke ski med startnummer og navn før start.
- Klistrelapper for skimerking kan hentes på rennkontoret og ved startnummerutlevering. Klistrelappene festes til varme ski, og plasseres bak bindingen.
- Etter målgang skal skiene leveres for fluortest ved Mål.
- Etter fluortesten er ferdig kan skiene plukkes opp i stativ utenfor fluortest

Sprint - Prolog

- Alle ski leveres til fluortest etter prologen og utleveres utenfor fluortest – som på de øvrige konkurransene.

Sprint - Finaler

- Alle ski leveres til fluortest etter hvert finaleheat.
- Løpere som kvalifiserer seg for semi-finaler og finaler kan plukke opp skiene i startområdet før neste heat.
- Smøring/behandling/justering av skiene mellom finaler og er ikke tillatt.
- Etter finale og for løpere som ikke kvalifiserer seg for semi-finaler eller finaler kan skiene plukkes opp utenfor test teltet etter fullført test.

Startnummer og brikker

- Startnummer
 - Startnummer kan hentes på rennkontoret i tidsrom angitt tidligere i presentasjonen
 - Lørdag benyttes samme startnummer og brikker i semifinaler og finaler. Leggnummer hentes ut ved startnummerutdelingen før kvartfinaler. Leggnummer festes på utsiden av høyre legg/lår.
 - Leggnummer brukes også på søndag. Hentes ved startnummerutdeling.
- Brikker
 - Det benyttes 1 tidtagerbrikke.
 - Brikkesjekk kan gjøres på rennkontoret.
 - Leiebrikke utleveres på rennkontor.
 - Lørdag: Tidtagerbrikke SKAL benyttes i finaleheatene (selv om det ikke er tidtaking i heatene).
- Startnummer og leiebrikke leveres tilbake etter målgang hver dag.
- Løpere som bryter MÅ gi beskjed til rennkontoret.
- Ødelagte eller ikke leverte startnummer faktureres løpers klubb – kr 800,-

Premiering



- Topp 6 i hver klasse hver dag premieres.
- Deltagerpremier til **ALLE** utøvere kan plukkes opp på rennkantoret.
(En deltagerpremie for de to dagene til sammen)
- Premieutdeling: Ikke ski og utstyr med på premieseremoni. (ICR 207.1.1)
- Premieutdeling Equinor NC Sammenlagt på søndag: Topp 6 sammenlagt i hver klasse.

Dopingkontroll

Dopingkontroll kan bli gjennomført iht. NIFs og Antidoping Norge sine regler.



Parkering

Parkering vil foregå på anviste områder på Skeikampen Skiarena.

Pris pr. dag kr 100,- evt. kr. 300,- for alle dager, som betales med Vipps #503738

.

Generell info fra arrangør

- Fair Play – For å sikre gode forhold må alle respektere treningstider.
- Kun trening i løyperetningen.
- Teknikksoner er skiltet langs løypa – se løypekart. Skiltene langs løypa markerer gjeldende teknikksoner.
- No-coaching på indre stadion og i siste motbakke – se løypekart.
- Alle som bryter løpet **MÅ** gi beskjed på rennkontor.

Generell info fra TD

- Regelverk for obstruksjon (ICR 343.9 og 343.10) – se neste slide
- Klassisk teknikk – Ikke svingteknikk der det er satt spor. (ICR 343.8)
- Lagledere plikter å etterkomme arrangørens anvisninger. (ICR 344.1)

Regelverk for obstruksjon

- 343.9 Som en generell regel, gyldig for alle løpere, skal en løper ikke obstruere eller hindre andre løpere
- 343.10 Passering av andre løpere
 - 343.10.2 Passering av andre løpere i øvrige konkurranseformat
 - 343.10.2.1 Den løperen som er først har rett til å velge spor eller retning. *(Dette reflekterer det faktum at løperen i front generelt ikke kan se løpere som befinner seg bak hen, og at løpere bak generelt vil forholde seg til hvordan løperen i front beveger seg. Denne retten er dog ikke ubegrenset)*
 - 343.10.2.2 Løperen i front skal ikke obstruere løpere som kommer bakfra. *(Dette medfører restriksjoner i bevegelsene til løperen i front. Hen kan ikke utnytte sitt privilegium stadfestet i §343.10.2.1)*
 - 343.10.2.3 Løpere som har til hensikt å passere en annen løper skal gjøre det uten å hindre eller forstyrre den løperen som blir passert. *(Dette reflekterer intensjonene i foranstående regler; den løperen som har til hensikt å passere skal ikke gjøre det om hen innser eller burde innse at passeringen ikke kan skje uten obstruksjon)*
 - 343.10.2.4 Løpere som går ved siden av hverandre har et felles ansvar for å ikke hindre andre løperes bevegelser. *(Dette betyr at når to løpere er side ved side har ingen privilegiet ved å være i front. Det følger av 343.10.2.3 at man ikke kan presse seg frem for å oppnå en side ved side situasjon)*
 - 343.10.2.5 En passering ansees avsluttet når den passerende løperen har sin kropp foran skituppen til den løperen som blir passert. *(Proessen å passere trenger en forklaring for å definere når den passerende løperen oppnår en posisjon definert i 343.10.2.1 og –10.2.2. Det avgjørende kriterium er, som hovedregel, det tidspunkt når kroppen, om nødvendig definert som skoen, er foran skituppen på den løperen som blir passert.)*

Spørsmål?