

# NM langrenn del 1 Hamar 2025



SKINM 2025



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



Lagledermøte 14.01.2025



# Agenda



SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



- **Velkommen v/NM General Gudbrand Skraastad**
- **Opprop av kretser**
- **Presentasjon av organisasjon, jury og NSF-representant**
- **Rennprogram**
- **Arena- og områdekart**
- **Tidsskjema**
- **Informasjon om startnummer og trekning**
- **Værprognose**
- **Presentasjon av arena for konkurransene**
- **Presentasjon av konkurranseløyper**
- **Skitest og oppvarming**
- **Preparering av løyper**
- **Informasjon fra TD**
- **Informasjon fra NSF**





SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Opprop av kretser

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



# Presentasjon av arrangør, jury og NSF-representant



SKINM 2025



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



## Arrangør

- Rennleder: Atle Roaldstveit
- Ass. Rennleder: Jan Ulrik Baksjøberget
- Rennsekretær: Rikke Sæhlie
- Løypesjef: Nils Tore Aamodt
- Arenasjef: Morten Rustad
- Tidtaking: Even Opsahl
- Webredaktør: Kjetil Alm-Kristiansen
- Speaker: Kjell Erik Kristiansen

## Jury

- TD: Torbjørn Broks Pettersen
- TDA: Erland Husom
- TDA: Sindre Torbergesen
- Utstyrskontroll: Jan Olav Andersen
- Rennleder: Atle Roaldstveit

## NSF

- Erik Husby, leder arrangement





SKINM 2025



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Rennprogram

## Onsdag 15. januar

- Kl. 09.00 Langrenn, 7 km para sittende
- Kl. 10.20 Langrenn, 10 km K kvinner
- Kl. 12.00 Langrenn, 10 km K menn

## Torsdag 16. januar

- Kl. 10.15 Langrenn, Sprint para prolog
- Kl. 10.00 Langrenn, Sprint F prolog kvinner
- Kl. 10.55 Langrenn, Sprint F prolog menn
- Kl. 12.00 Langrenn, Sprint para stående/VI finale
- Kl. 12.05 Langrenn, Sprint para sittende finale
- Kl. 12.15 Langrenn, Sprint F finale

## Lørdag 18. januar

- Kl. 11.00 Langrenn, Skiathlon 10+10 kvinner
- Kl. 13.00 Langrenn, Skiathlon 10+10 menn

## Søndag 19. januar

- Kl. 11.30 Langrenn, 3x5 km (KKF) stafett kvinner
- Kl. 13.30 Langrenn, 3x10 km (KKF) stafett menn

- Blomsterseremoni i målgård, umiddelbart etter avsluttet renn. Premieseremoni i publikumstelt på stadion
- Premieutdeling for de seks beste løperne i hver klasse.
- Neste lagledermøte fredag 17. januar kl. 16.30 – Scandic hotell





# GÅSBU LANGRENNSENTER

Oppvarming

- 1 Publikumstelt, m/kafé
- 2 Smørevogner
- 3 Smøreboder/-vogner
- 4 Presse
- 5 VIP-trailer
- 6 Tribune
- 7 Publikumsområde
- 8 Rennkontor
- 9 Omklledning utøvere ←
- 10 Skileik/publikumsområde
- 11 Bepisning NRK/funksjonærer
- 12 Parkering funksjonærer
- 13 Publikumsinngang/billettsalg
- 14 Fluortesting
- 15 Storskjerm
- WC Toaletter
- + Norsk Folkehjelp





# Skistadion Mixed zone



SKINM2025



Hamar kommune



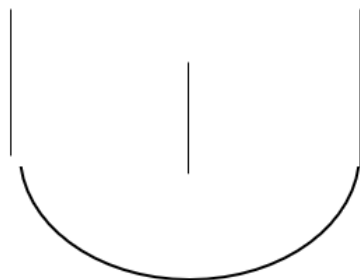
Norges Skiforbund



Timing

MÅL

Passering



Oppvarming

NRK

NRK kran

Stafett Søndag

TIL START

Brikker på

Lederstol

Exitgate

Brikker av

ENG Arenaprod.

Skrivende presse

Jury

Innlevering ski etter målgang

Industri / service



Backdrop



vakt

FOTO

(øverste trinn stengt pga utsyn for kommentator)

NRK Kommentator / Arenaproduksjon

Fluor-test



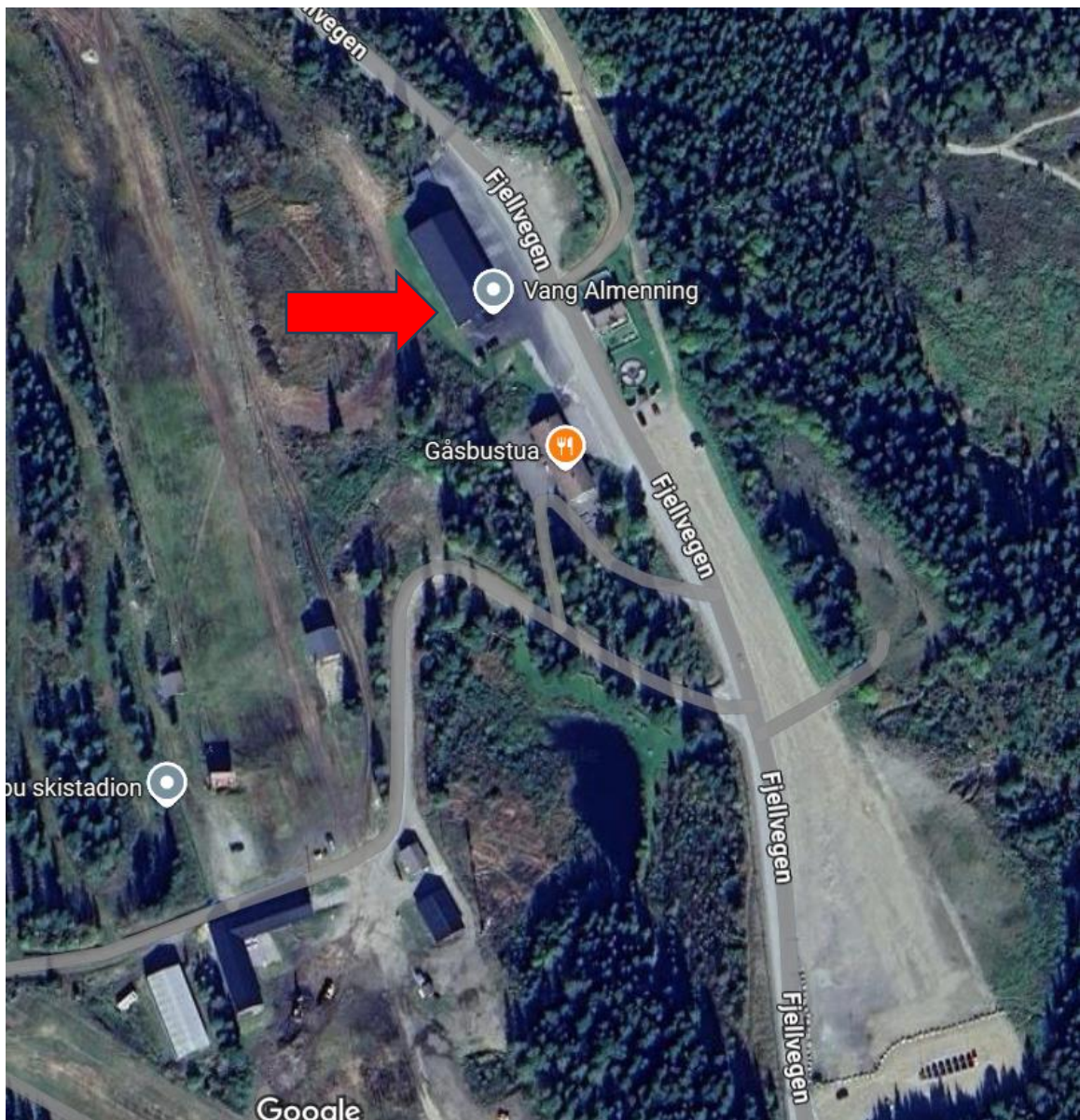
Klær

Telt med varme

Medic

Utlevering Startnr.

Utlevering ski etter testing



SKINM 2025



Hamar kommune



Norges Skiforbund



# Anti-doping





# Løypekart 5 km – Gåsbu langrennsenter



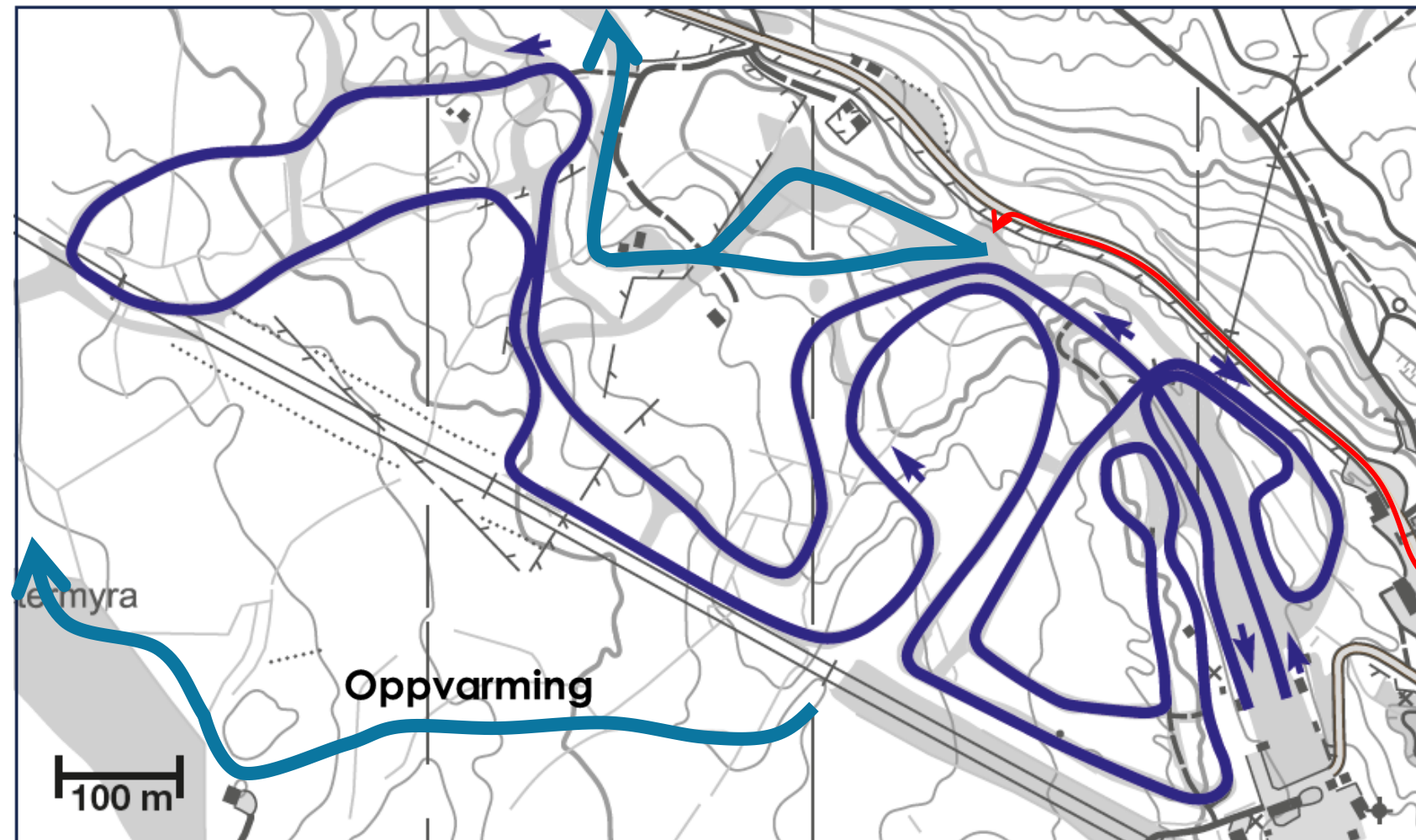
SKINM 2025



Hamar kommune



Norges Skiforbund

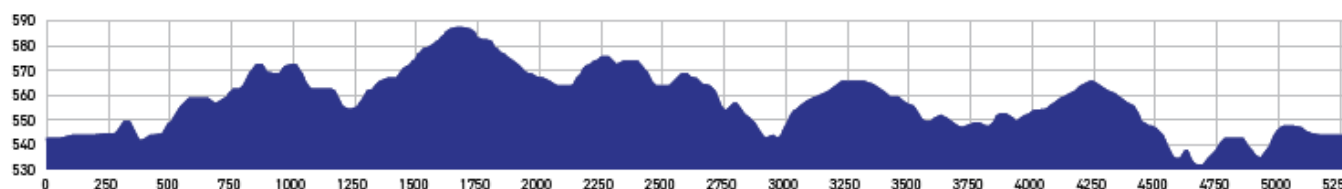


 Adkomst til testområdet

 Testområde

## Skitesting og oppvarming

Lengde:	5279 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	587 moh
SH:	56 m
SHS:	32 m
SS:	174 m





# SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



## Onsdag 15. januar

08:00-09:00	Frivillig Fluortesting
08:30	Klart for brikkepåsetting
08:30	Utdeling startnummer para sittende
09:00	Langrenn, 7 km para sittende
09:30	Utdeling startnummer
ca. 10:15	Blomsterseremoni para sittende
10:20	Langrenn, 10 km K kvinner og para stående
ca. 11:50	Blomsterseremoni kvinner og para stående
Ca. 12:20	Premie kvinner, para sittende og stående
12:00	Langrenn, 10 km K menn
ca. 14:15	Blomsterseremoni menn
ca. 14:45	Premie menn
14:15-15:00	Løyper stengt for omrigg
15:00-16:30	Trening langrenn Sprint
15:00	Rennkontor stenger
18:00	Alle løyper og stadion stengt

### Startnummer/brikker

- Startnummer hentes av den enkelte ved inngang til startområdet.
- Brikker blir påsatt ved inngang til startfelt.
  
- Løyper stenges 10 min før start
  
- Testområdet åpner 06:00
- Løyper åpner 08:00



# Værprognose 15. januar



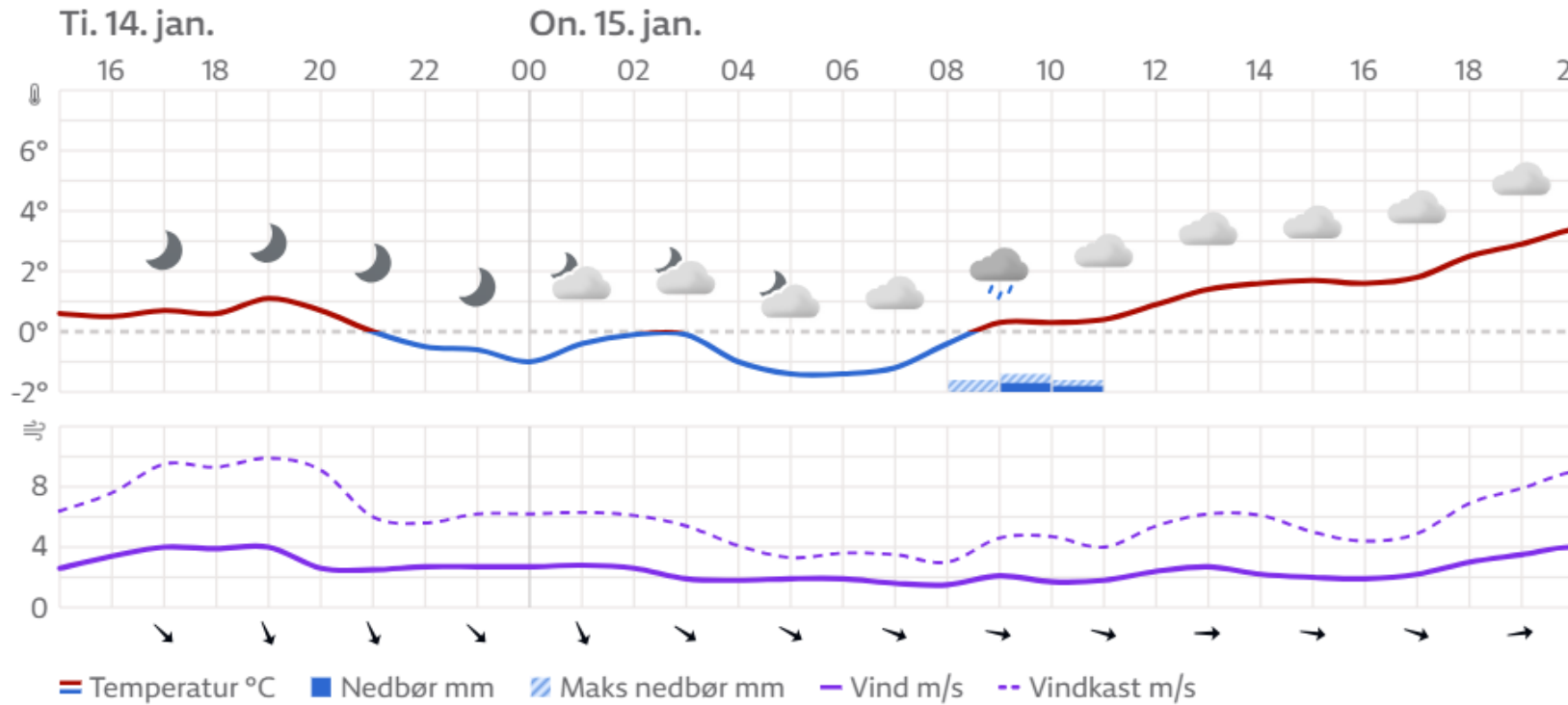
# SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar kommune



Norges Skiforbund



Oppdatert kl. 13:26.





# Skistadion 1 km sit og 10 km K



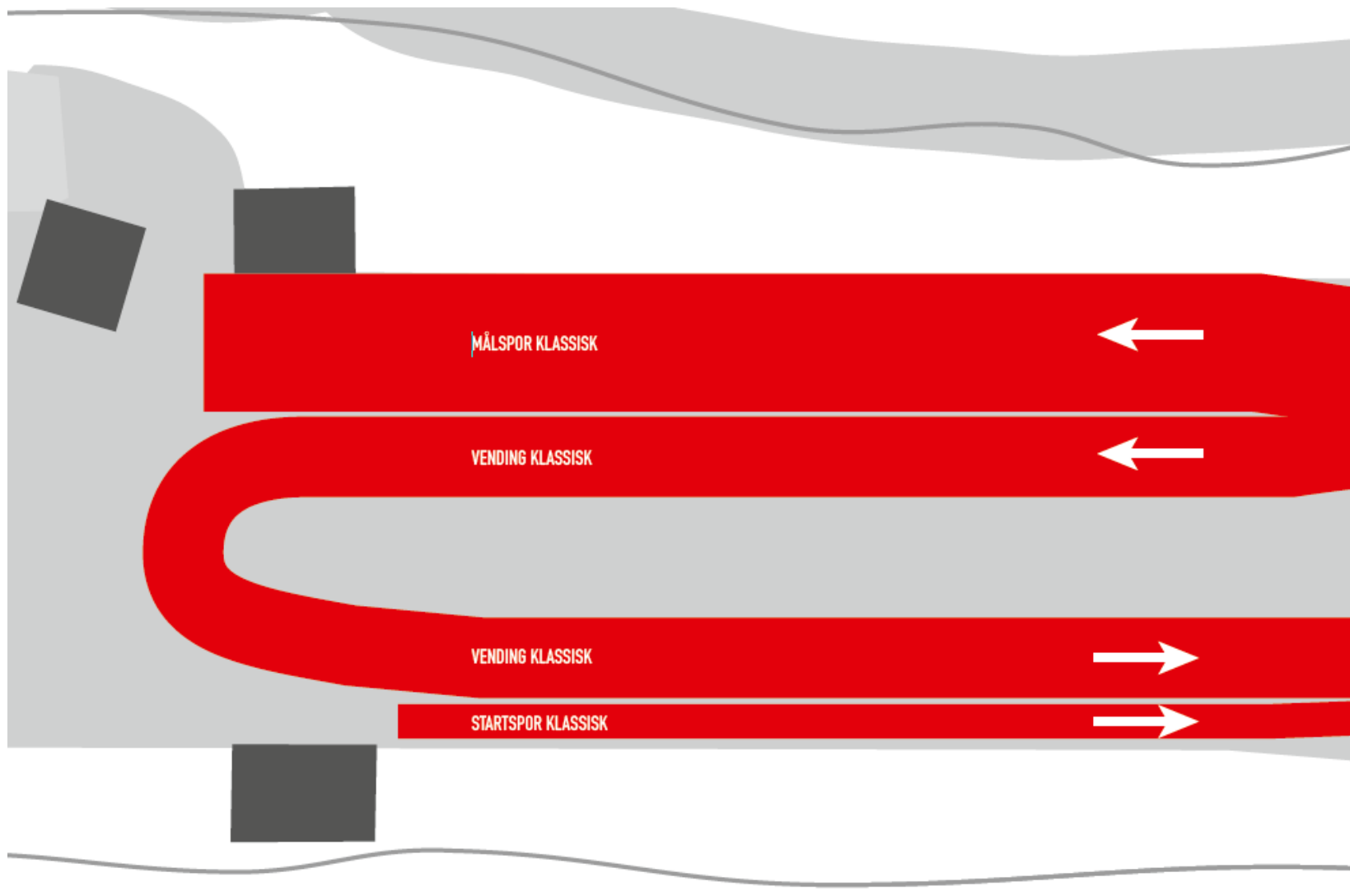
SKINM 2025



Hamar kommune



Norges Skiforbund



# Løypekart 1 km – Gåsbu langrennsenter



SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



ekkgografisk.no



Para sittende

09.00 – 09.40

Lengde: 1000 m

# Løypekart 5 km – Gåsbu langrennsenter



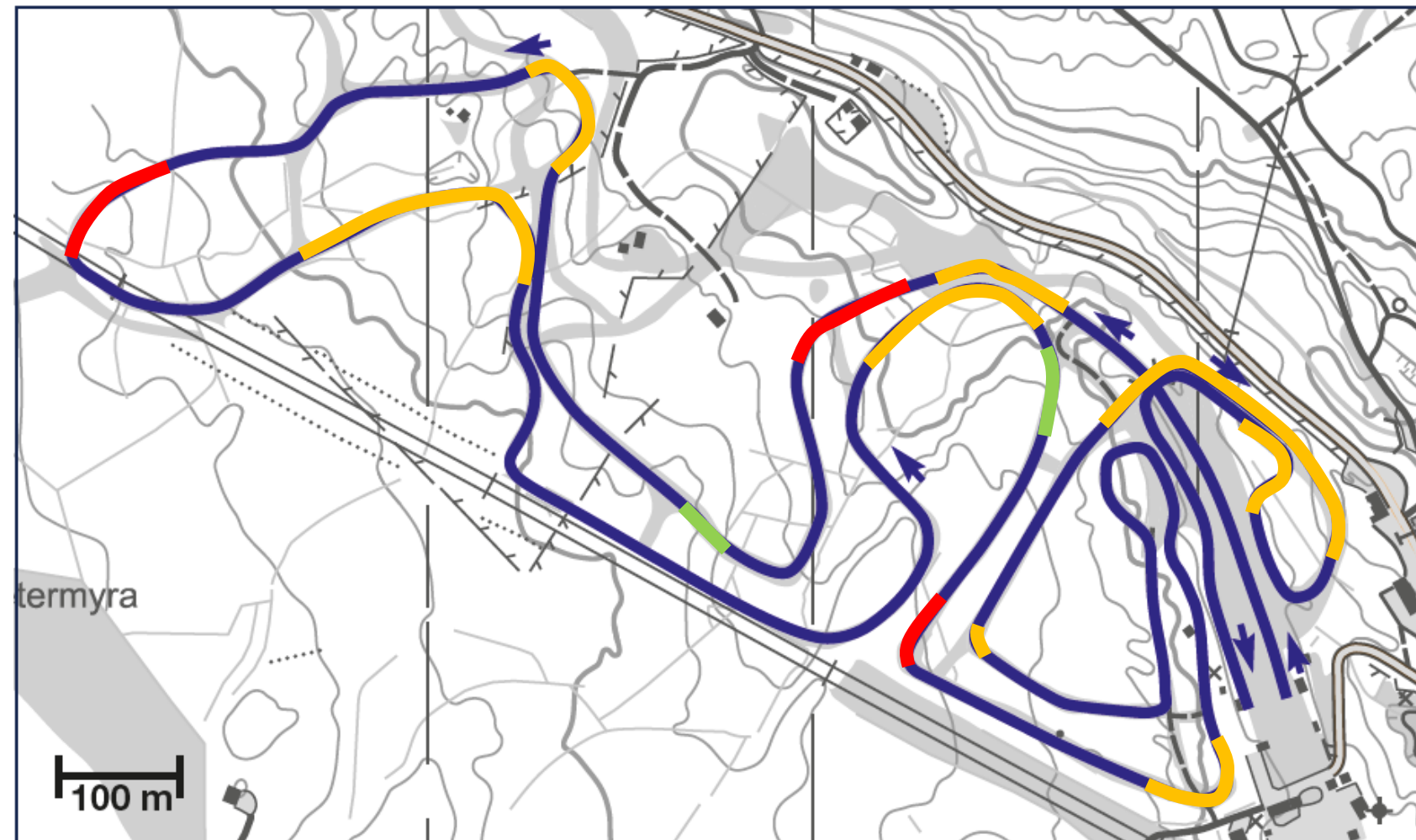
SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>





Hamar  
kommune



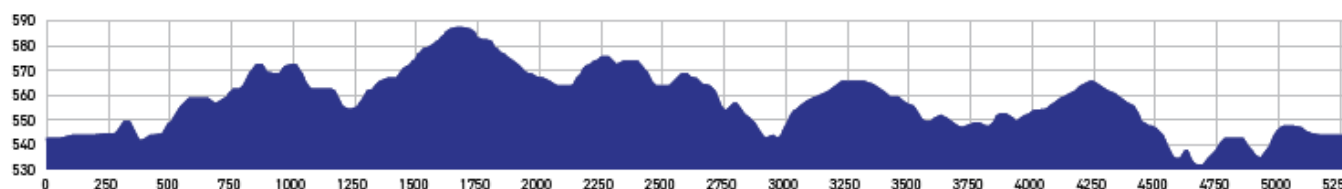
Norges  
Skiforbund



-  **NO-COACHING**
-  **Diagonal sone**
-  **Svingteknikk sone**

Det er satt 2 spor i hele løypa med unntak av svingteknikk soner.

Lengde:	5279 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	587 moh
SH:	56 m
SHS:	32 m
SS:	174 m







SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Løyper og preparering 15.1

- Løyper og oppvarmingstrasê start prep 19.00. Spor settes ca. 22.00
- Løyper stenges 10 min før start
- Soner no-coaching, diagonalteknikk og svingteknikk iht. løypekart.





# SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



## Torsdag 16. januar

09:30	Klart for brikkepåsetting
09:30	Utdeling startnummer
10:15	Langrenn, Sprint para prolog
10:30	Langrenn, Kvinner Prolog Sprint (F)
10:55	Langrenn, Menn Prolog Sprint (F)
12:00	Langrenn, Sprint stående/VI finale
12:05	Langrenn, Sprint para sittende finale
12:15	Langrenn, Sprint F finaler
ca. 12:30	Blomsterseremoni para / premie para
ca. 14:00	Blomsterseremoni kvinner og menn
ca. 14:30	Premie kvinner og menn
14:30-15:30	Løyper stengt for omrigg
15:00-17:00	Trening langrenn
15:30	Rennkontor stenger
18:00	Alle løyper og stadion stengt

### Startnummer/brikker

- Startnummer hentes av den enkelte ved inngang til startområdet.
- Brikker blir påsatt ved inngang til startfelt.
- Nye startnummer og brikker ved finaler.
- NB! Også lårnummer ved finaler.
  
- Løyper stenges 10 min før start







# Værprognose 16. januar



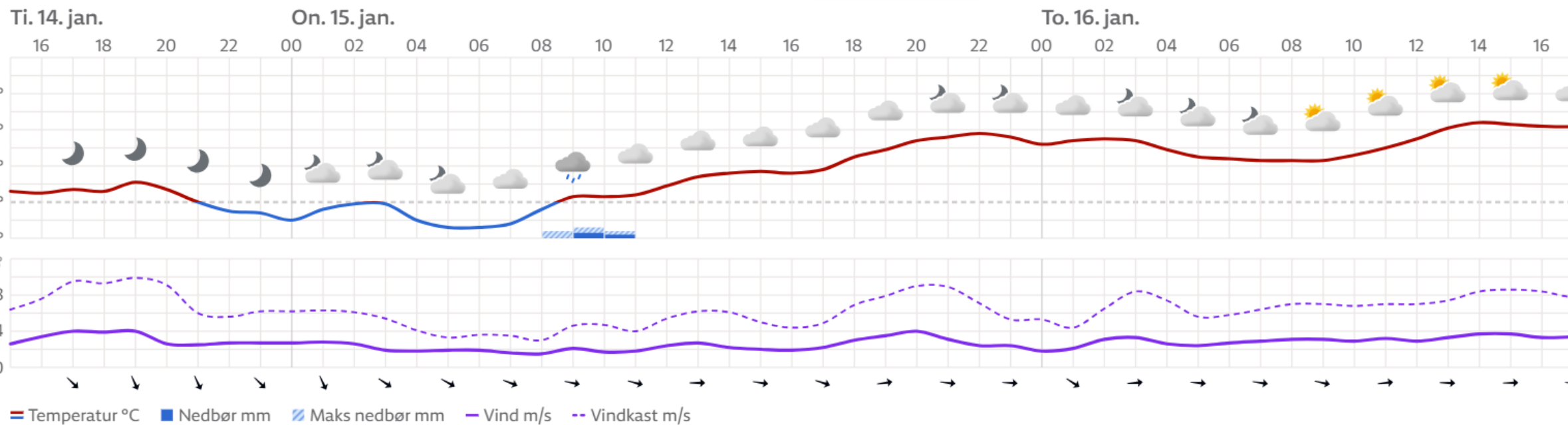
# SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar kommune



Norges Skiforbund



Oppdatert kl. 13:26.



# Skistadion sprint fristil



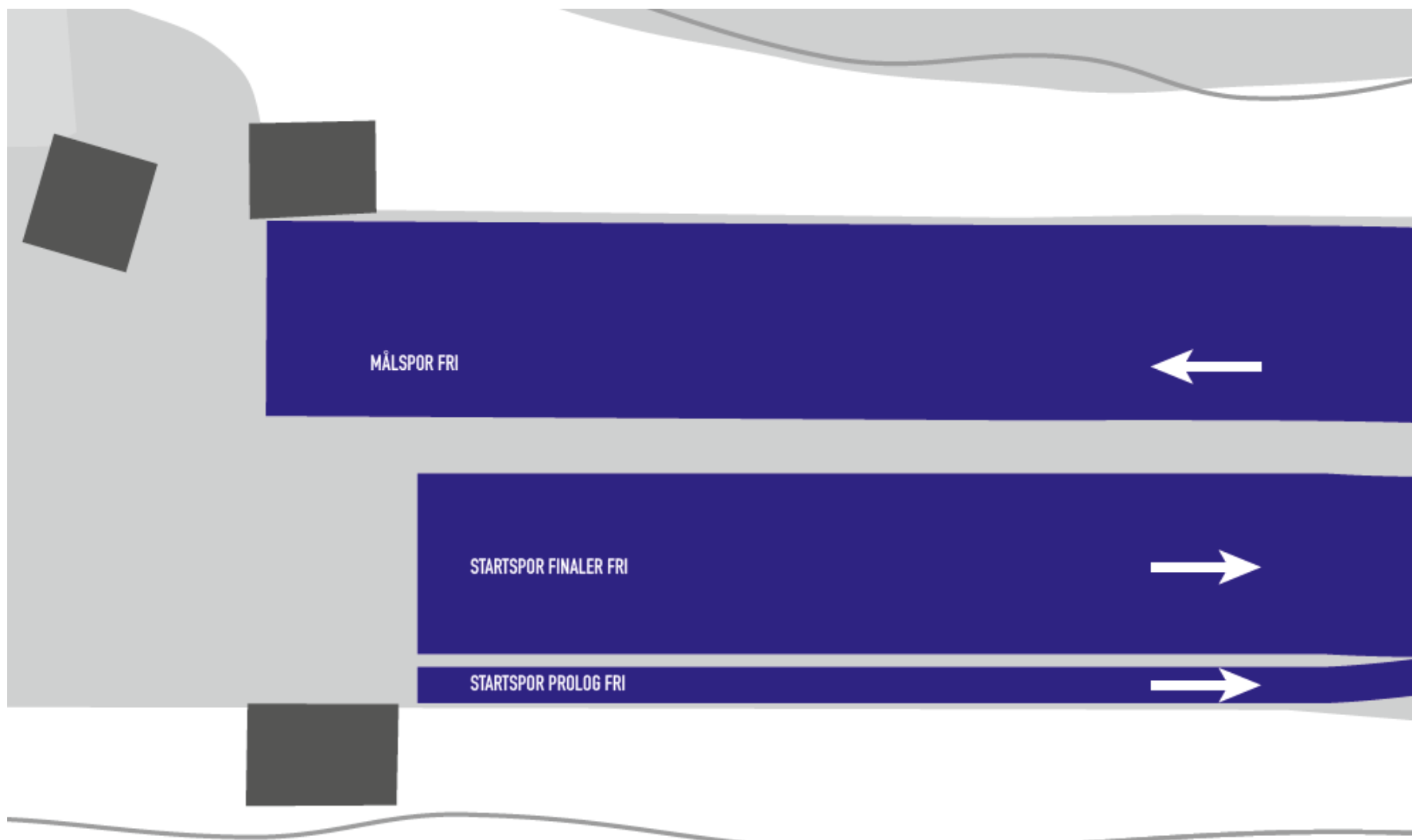
SKINM 2025



Hamar kommune



Norges Skiforbund





# Løypekart 0,65 km – Gåsbu langrennsenter



SKINM 2025



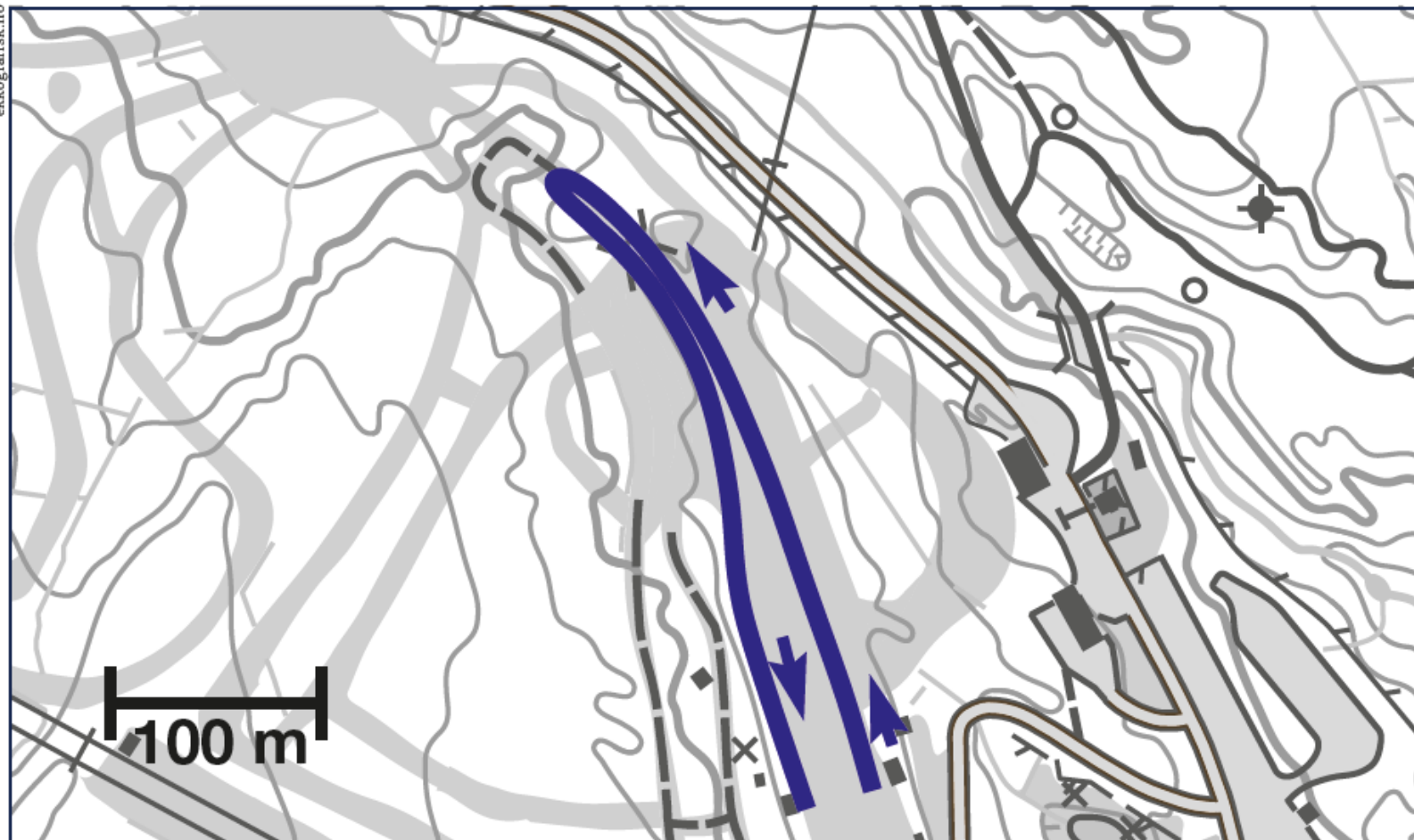
Hamar kommune



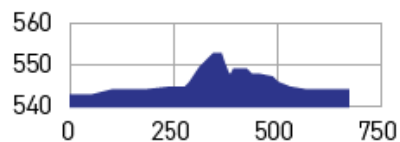
Norges Skiforbund



Para sittende



Lengde:	673 m
Laveste punkt:	542 moh
Høyeste punkt:	552 moh
SH:	10 m
SHS:	7 m
SS:	11 m



# Løypekart 1,2 km – Gåsbu langrennsenter



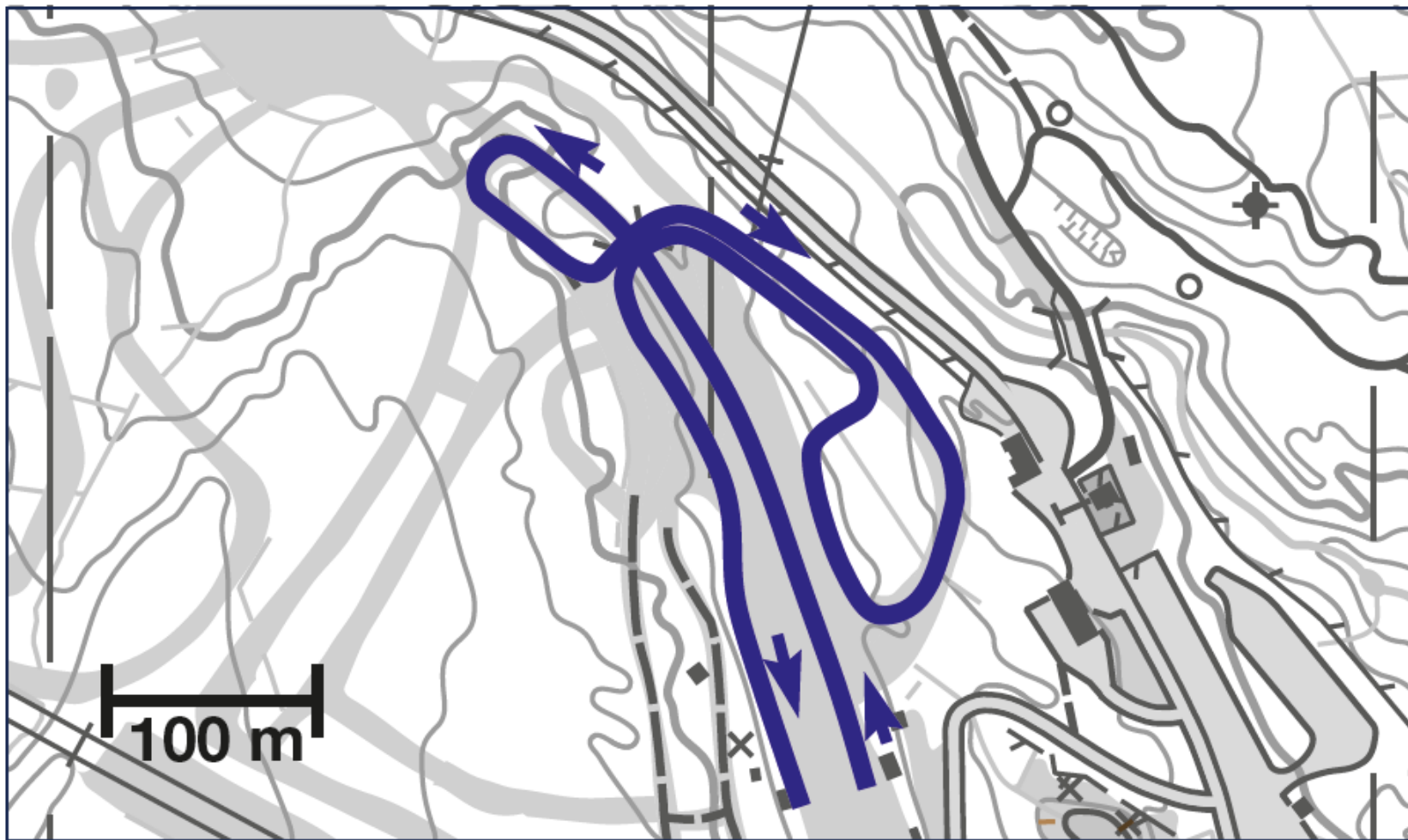
SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



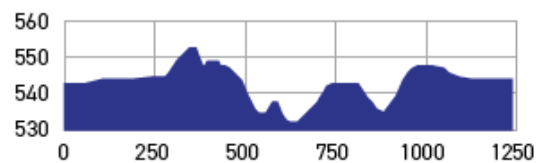
Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



Lengde:	1235 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	552 moh
SH:	21 m
SHS:	13 m
SS:	38 m



# Løypekart 1,4 km – Gåsbu langrennsenter



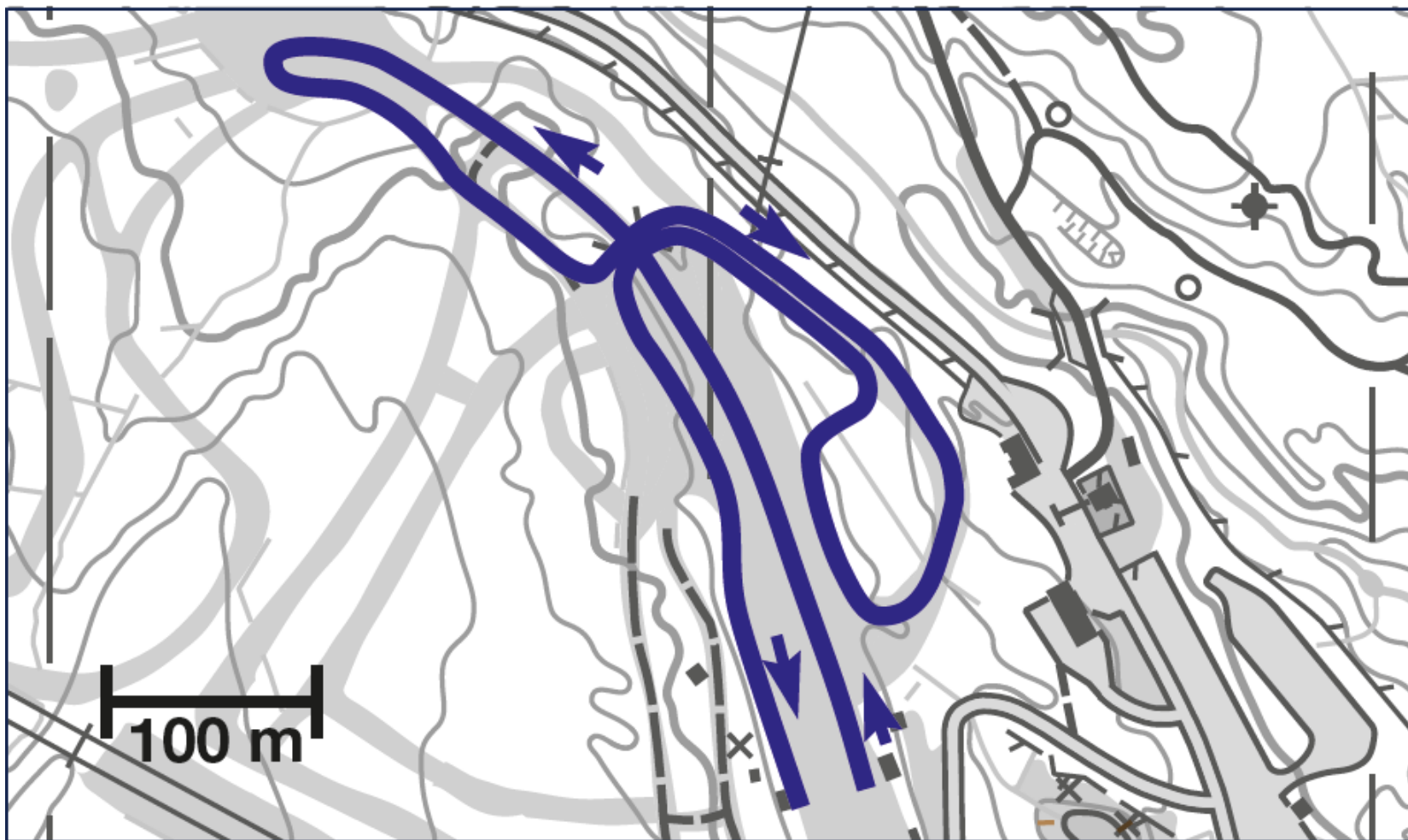
SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



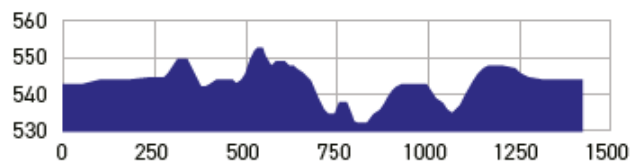
Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



Lengde:	1419 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	552 moh
SH:	21 m
SHS:	13 m
SS:	47 m







SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Løyper og preparering 16.1

- Løyper og oppvarmingstrasê start prep 19.00. Spor (para) settes ca. 21.00
- Løyper stenges 10 min før start.
- Stavposter / coaching formidles via WhatsApp onsdag 15.1.
- Para stående går samme løype som kvinner (1200 m)





SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Stadion og tidtaking 16.1

- Alle brikker av etter prolog - nye brikker og startnummer ved finaler
- Nye startnummer deles ut før brikkepåsetting fra kl. 11.45
- Finaleheat deles på WhatsApp
- Startliste etter FIS-punkter





SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Seeding

## Seeding onsdag 15.1

- Pulje D med løpere uten FIS-poeng (9999,99) starter først
- Deretter starter pulje C rangert etter FIS-punkter. Beste løper til slutt.
- 25 % av totalt antall påmeldte er i seedet pulje. Seedet pulje starter til slutt.
- Seedet pulje er delt i to grupper A (50%) og B (50%) og rangeres i sin pulje og flettes (B-A-B-A->). Det betyr beste løper i pulje A starter sist og beste løper i pulje B starter nest sist.

## Seeding torsdag 16.1

- Etter FIS-punkter sprint. Beste løper først.





SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Startlister

## Startlister

- Startlister publiseres på hjemmesiden og i WhatsApp-gruppe dagen før konkurransen.
- Strykninger meldes innen kl 16.00 dagen før konkurransen på rennkontoret eller på e-post til [vigdis@idrettsforbundet.no](mailto:vigdis@idrettsforbundet.no)







SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Generell info

- Protestfrist er 15 min etter at uoffisielle lister er presentert. Protesten skal fremlegges skriftlig på fastsatt skjema som kan fås på rennkantoret. 100CHF for FIS-renn (alle individuelle øvelser) og kr. 250 for stafett, må betales før protesten kan behandles
- Brikke deles først ut ved inngang til start
- Resultatlistene presenteres på <https://www.skiforbundet.no/arrangement/2024-2025/nmvang2025/> og i WhatsApp
- Brannslukningsapparat utenfor hver smørevogn som er leid av arrangør
- Nattvakt på stadion





SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Fluorkontroll

- Husk at skiene skal merkes med startnummer lengst frem på skia før start. Utøver er selv ansvarlig for å ha merker på skiene og vil ikke få dette utlevert av arrangør.
- **NB! Husk å endre startnummer på skiene før sprint finaler.**
- Ski leveres ved utgang fra målområdet. Se kart Mixed zone.
- Ski hentes umiddelbart (5 min.) etter fluorkontroll.
- All testing foregår etter nasjonal testprosedyre.
- Onsdag 16.1: Frivillig fluortest kl.08.00 til 09.00.
- Frivillig fluortest etter avtale med kontrollør.
- Under heatene er det IKKE tillatt å justere skiene.
- <https://www.skiforbundet.no/fagportal/fluornsf/>





SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Info fra TD

- Onsdag – klassisk individuell start
  - NO-COACHING soner ved NRKs mellomtider, og på stadion. «Fritt frem» ellers....
  - Klassisk teknikk – svingteknikksoner merkes.
  - 2 spor i traseen, ideallinje – likevel gi spor på signal (Løype!)
  - Diagonal-soner – ICR 310.2.1 «...the jury may enforce the use of specific techniques...»
- Torsdag – sprint fristil
  - ICR 343.9 – «....competitors shall not obstruct other competitors.»  
Kan ikke «stenge døra», løperen ved siden av deg skal gis plass og man har et felles ansvar for å unngå obstruksjon (ICR 343.10.2.4)
  - Ingen justering av ski mellom kvart-, semi- og finale





SKINM<sup>20</sup><sub>25</sub>



Hamar  
kommune



Norges  
Skiforbund



# Info fra NSF

Det blir Kongepokal for vinner sprint herrer og beste prestasjon PARA. Deles ut torsdag.

## Equinor NC Steinkjer

- Overnatting; det finnes ledig kapasitet i byen pr. d.d. Lurt å bestille snarest.
- Smøreplasser; det må bestilles asap. Senest fredag 17. januar. iSonen (se invitasjon/arrangementets hjemmeside).

## Equinor NC Vind

- Smøreplasser; Frist for bestilling er 15.januar.

## NM Hovden:

- Smøreplasser; Har satt ny frist til 20.januar, etter dette tidsrommet øker prisen med kr 1500. Booking via hjemmesiden
- Om noen ønsker å bestille matservering under arrangementet kan dere se mere info og bestille via hjemmesiden.







**LYKKE TIL**



**SKINM 20  
25**

