

NM langrenn del 1 Hamar 2025



Lagledermøte 17.01.2025



Foto: Geir Olsen/NTB



Agenda

- 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
- Informasjon fra arrangør



SKINM 2025



Opprop av kretser



SKINM 20
25



- **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



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 Torbergsen
- Utstyrskontroll: Jan Olav Andersen
- Rennleder: Atle Roaldstveit

NSF

- Erik Husby, leder arrangement



Rennprogram



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.
- Flott deltagerpremie til alle. Hentes på rennkantoret på Gåsbu.



GÅSBU LANGRENNSENTER

Oppvarming

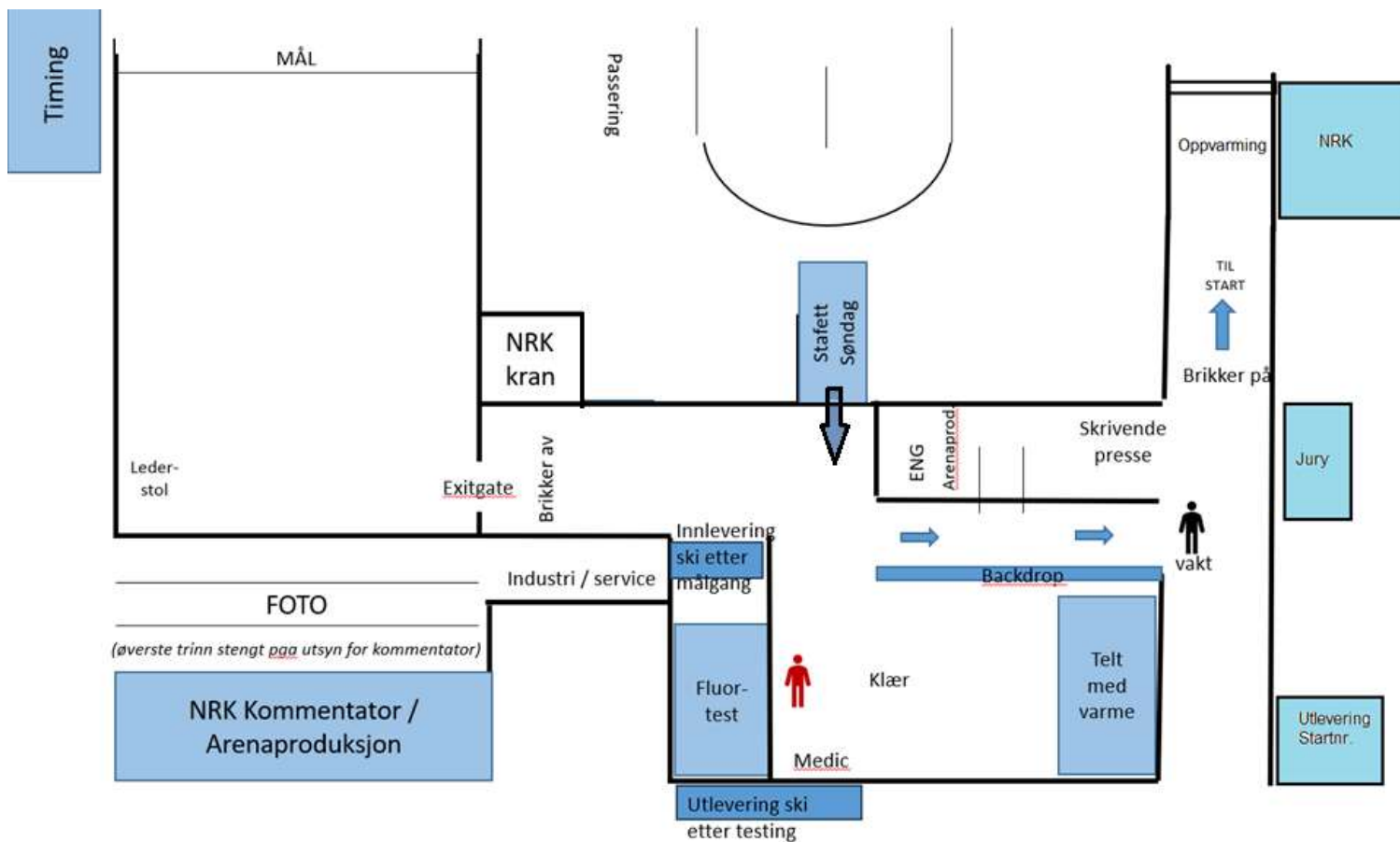
- 1 Publikumstelt, m/kafé
- 2 Smårevogner
- 3 Småreboder/-vogner
- 4 Presse
- 5 VIP-trailer
- 6 Tribune
- 7 Publikumsområde
- 8 Rennkontor
- 9 Omklledning utøvere ←
- 10 Skileik/publikumsområde
- 11 Bespisning NRK/funksjonærer
- 12 Parkering funksjonærer
- 13 Publikumsinngang/billetsalg
- 14 Fluortesting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

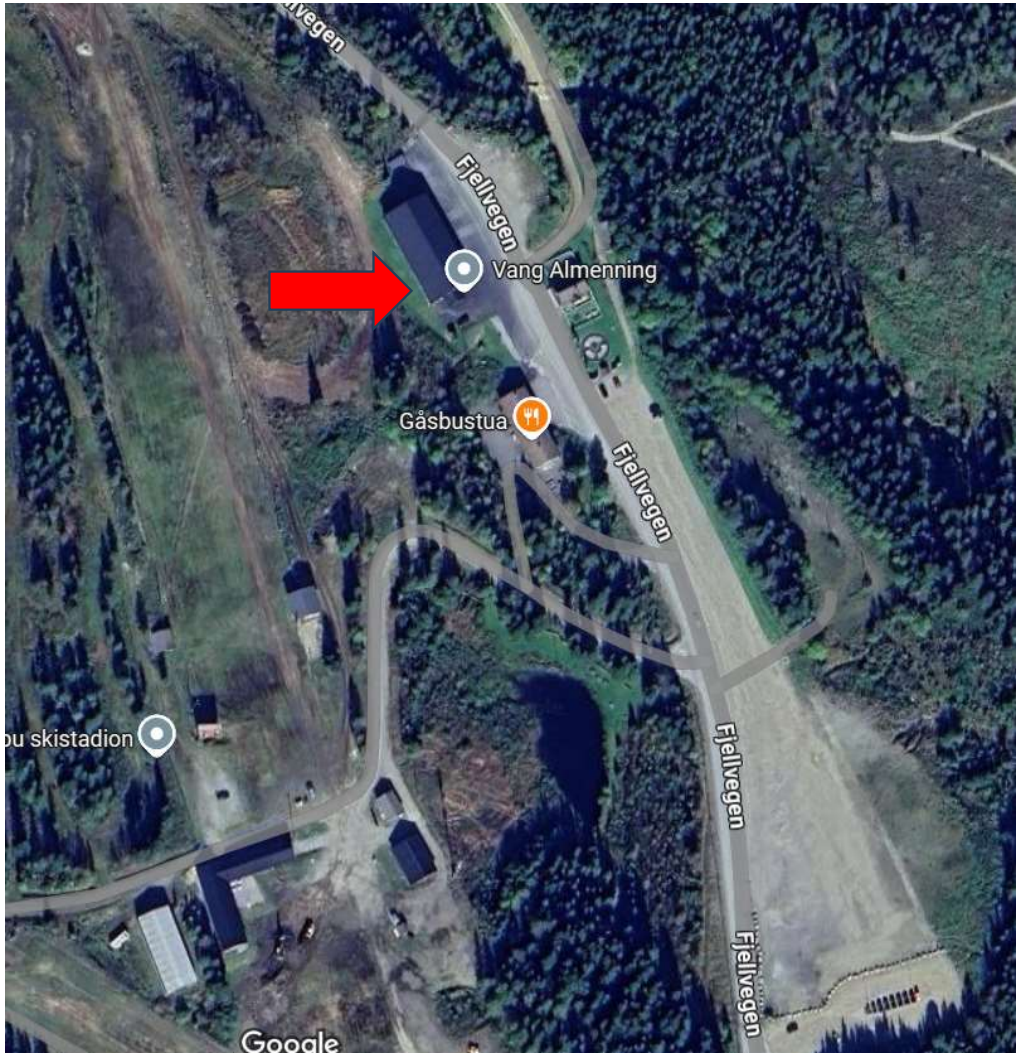


Skistadion Mixed zone



SKINM 2025





SKINM 2025



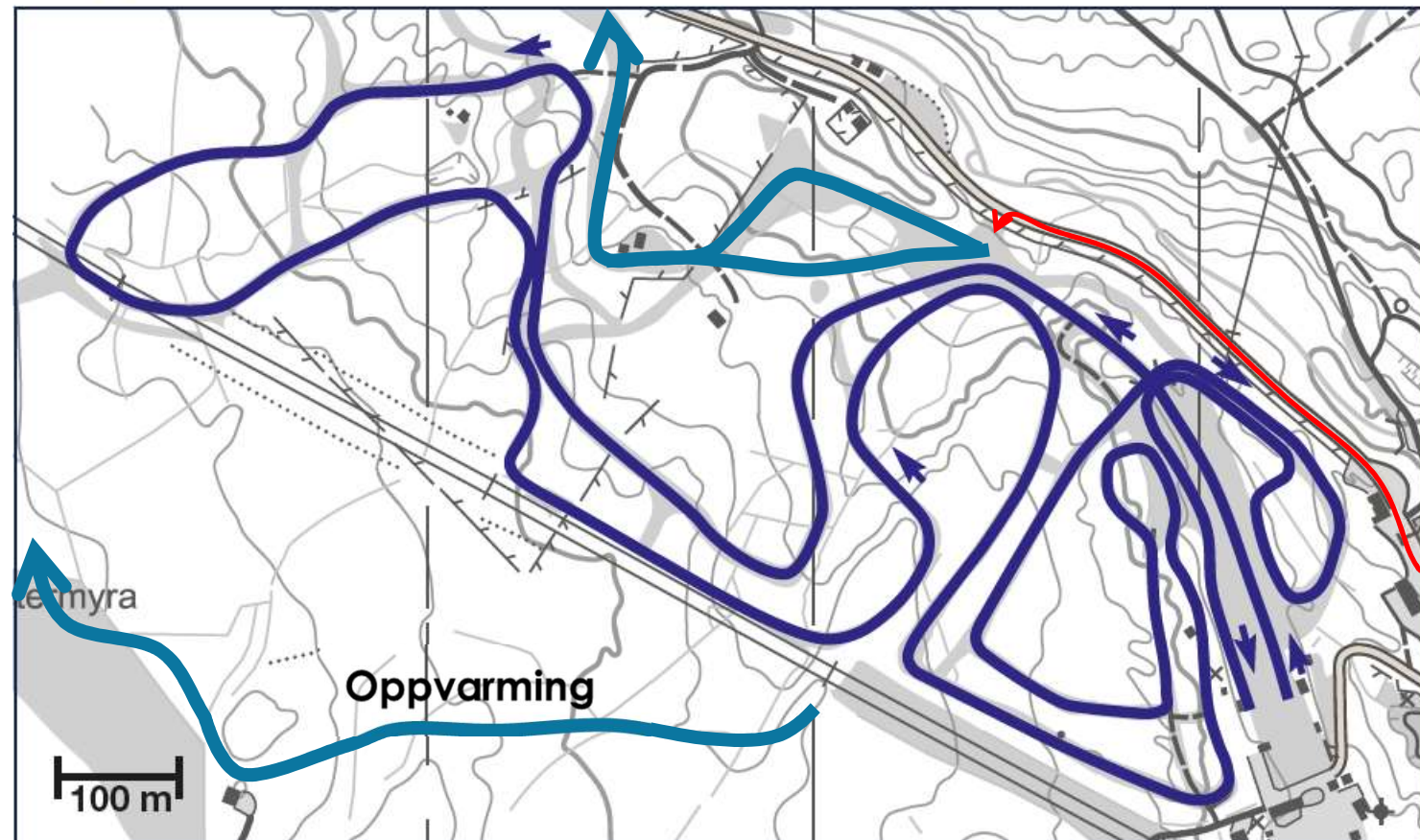
Anti-doping



Løypekart 5 km – Gåsbu langrennsenter



SKINM 2025

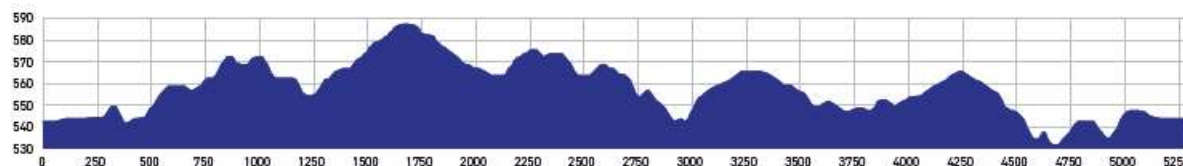


 Adkomst til testområdet

 Testområde

Skitesting og oppvarming

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



Lørdag 18. januar



SKINM 2025



Hamar
kommune



Norges
Skiforbund



09:00-10:50	Løyper åpen
10:15	Klart for brikkepåsetting
10:15	Utdeling startnummer
11:00	Langrenn, Skiathlon 10+10 kvinner
ca. 12:05	Blomsterseremoni kvinner
12:10-12:50	Løyper åpen
ca. 12:30	Premie kvinner
13:00	Skiathlon 10+10 menn
ca. 14:00	Blomsterseremoni menn
ca. 14:25	Premie menn
16:00	Rennkontor stenger
16:00	Frist innmelding lagoppstilling stafett. Kan utføres på rennkantoret 15:00-16:00
19:30	Alle løyper og stadion stengt

Startnummer/brikker

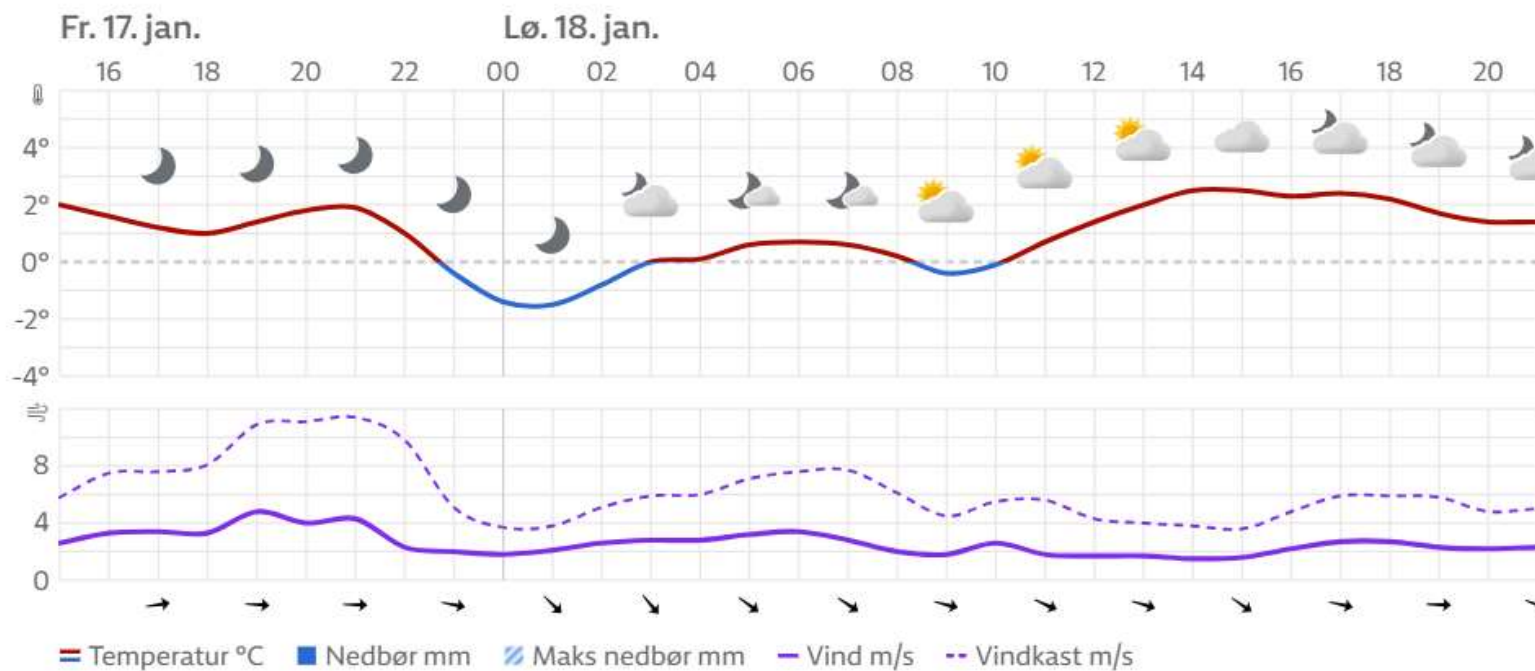
- Startnummer hentes av den enkelte ved inngang til startområdet.
- Brikker blir påsatt ved inngang til startfelt.
- Løyper stenges 10 min før start



Værprognose 18. januar



SKINM 2025



Oppdatert kl. 14:27.



Skistadion 20 km skiathlon



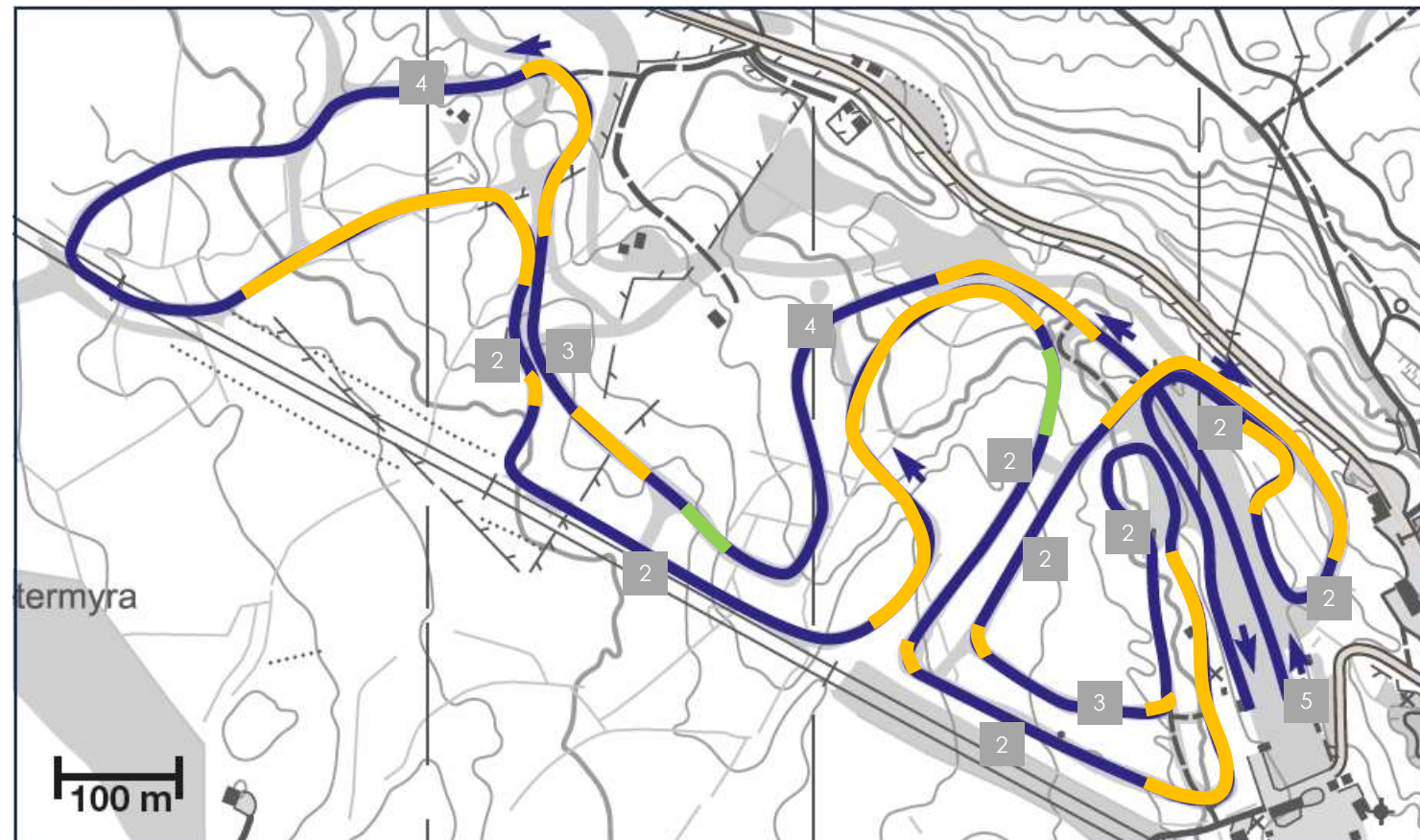
SKINM 20
25



Løypekart 5 km – Gåsbu langrennsenter

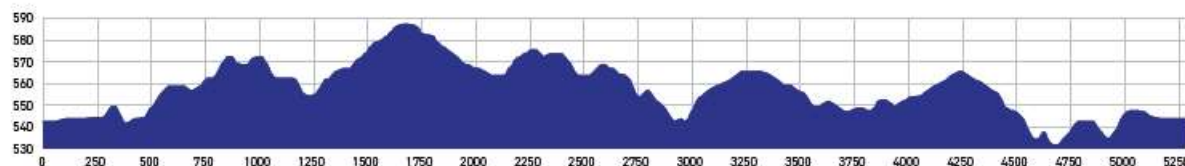


SKINM 2025



-  Svingteknikk sone
-  Diagonal sone

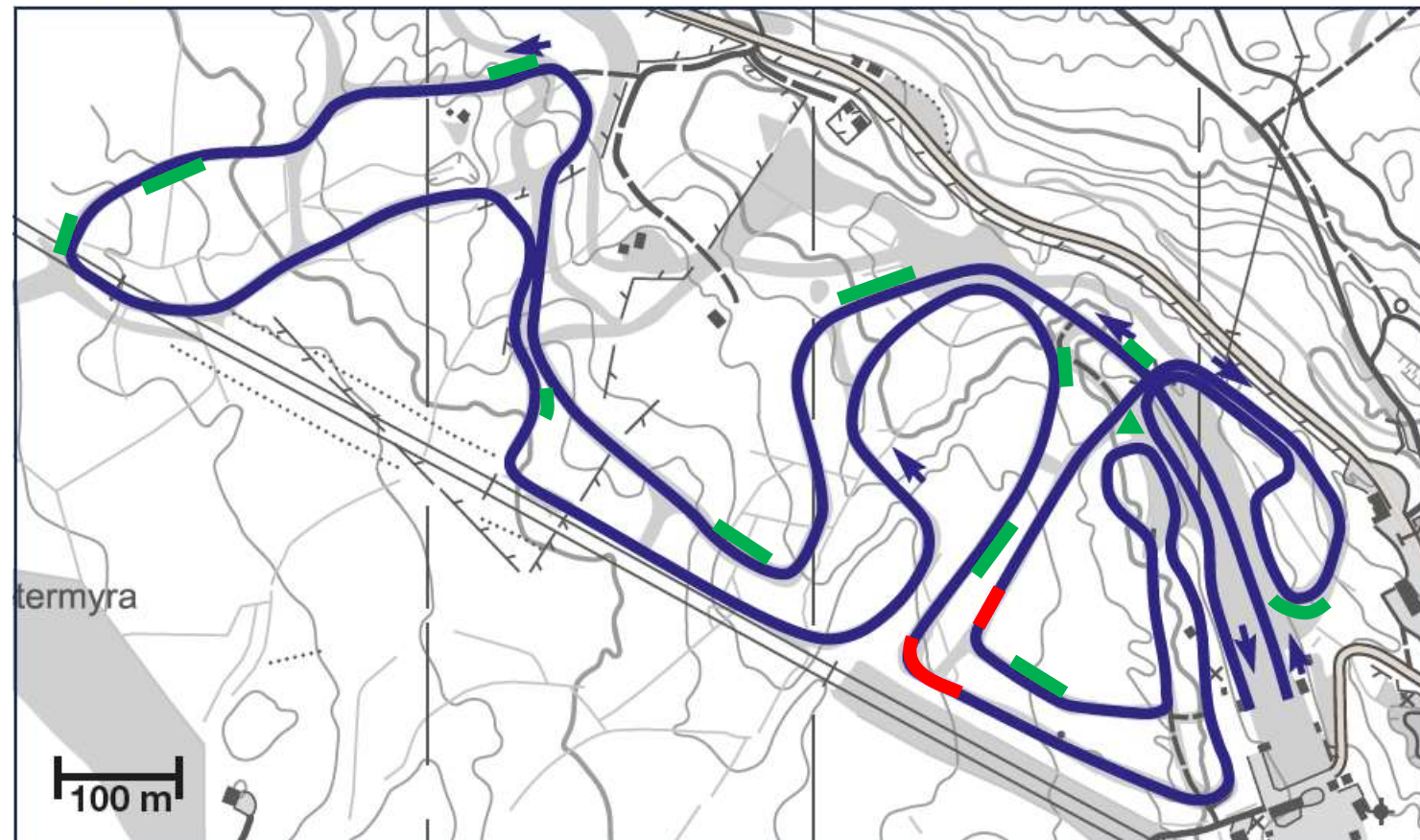
Lengde:	5279 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	587 moh
SH:	56 m
SHS:	32 m
SS:	174 m



Løypekart 5 km – Gåsbu langrennsenter



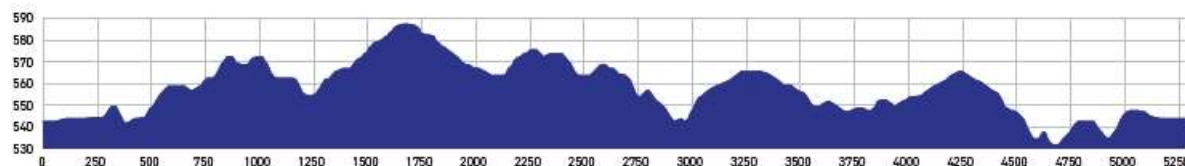
SKINM 2025



 Feeding

 Coaching

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





SKINM 2025



Hamar
kommune



Norges
Skiforbund



Løyper og preparering 18.1

- Løyper, skitest og oppvarmingstrasê start prep 19.00. Spor settes ca. 24.00.
- Løyper åpne kl. 09.00 - 10.50 og fra ca 12.00 - 12.50 (åpner etter at siste kvinne er i mål).
- Soner no-coaching, diagonalteknikk og svingteknikk iht. løypekart.



Søndag 19. januar



SKINM 2025



09:00-11:20	Løyper åpen
10:30	Klart for brikkepåsetting
11:30	Langrenn, 3x5 km (KKF) stafett kvinner
12:15-13:15	Løyper åpen
ca. 12:30	Blomsterseremoni kvinner
ca. 13:00	Premie kvinner
13:30	Langrenn, 3x10 km (KKF) stafett menn
ca. 15:00	Blomsterseremoni menn
ca. 15:30	Premie menn
16:00	Rennkontor stenger

Startnummer/brikker

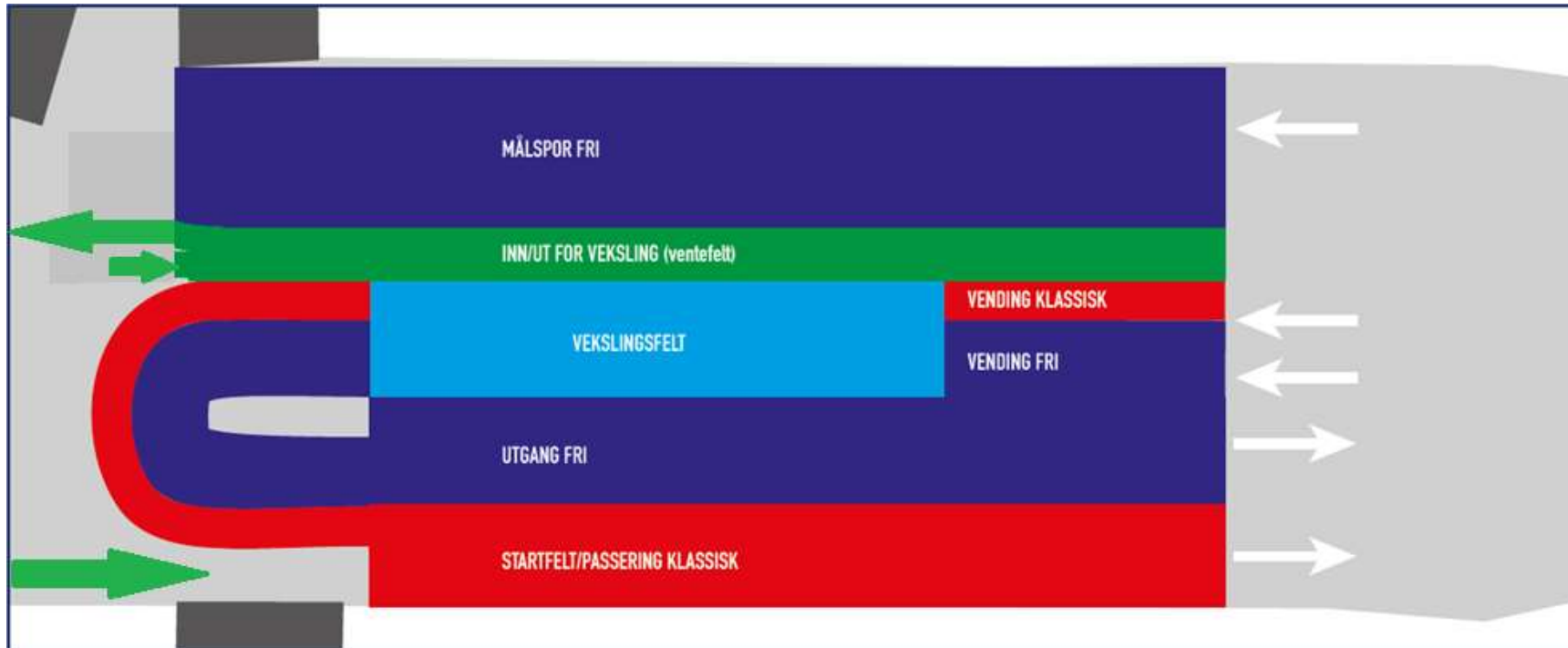
- Startnummer hentes klubbvis på rennkantor
- Brikker blir påsatt ved inngang til startfelt.
- Løyper stenges 10 min før start



Skistadion stafett KKF



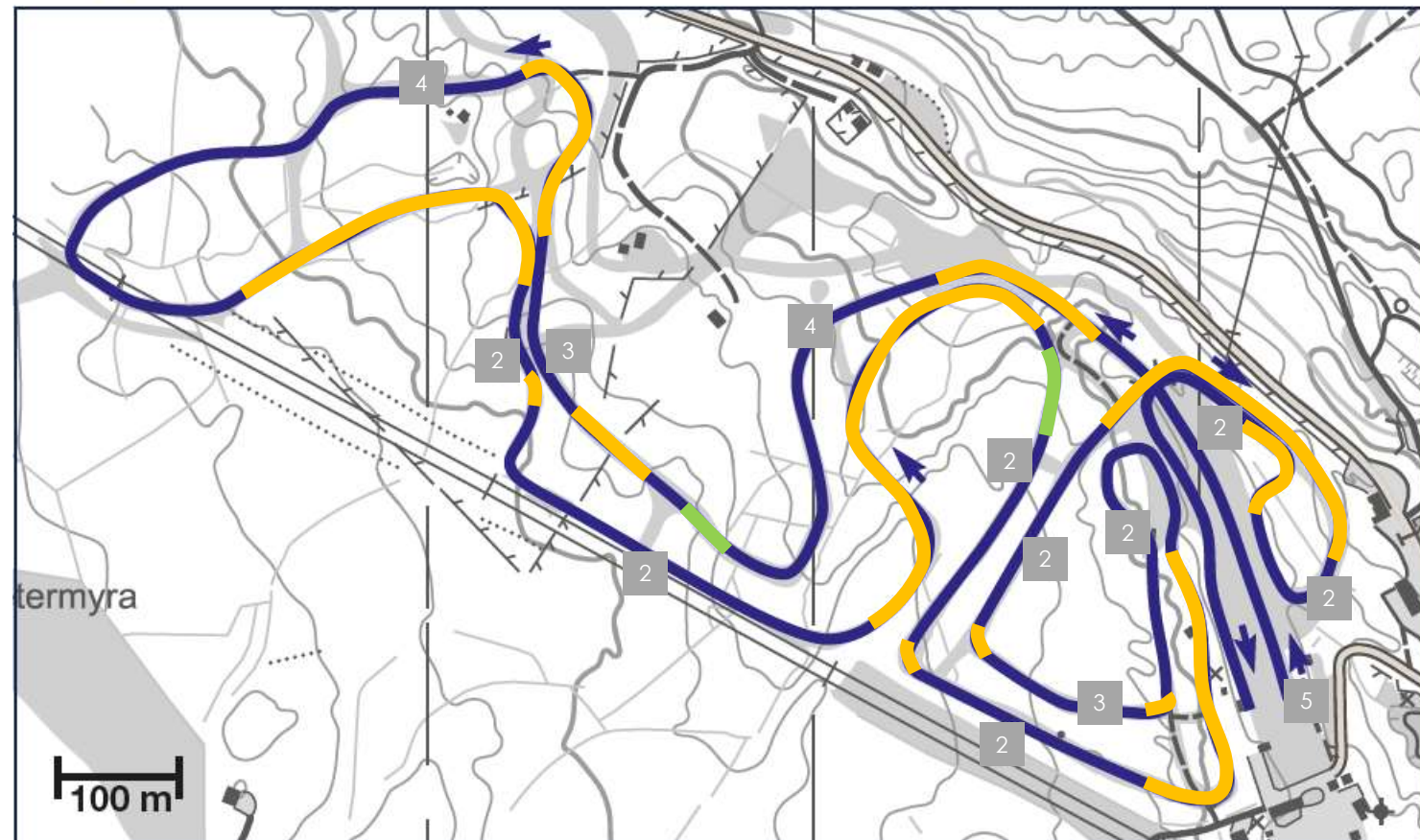
SKINM 2025



Løypekart 5 km – Gåsbu langrennsenter

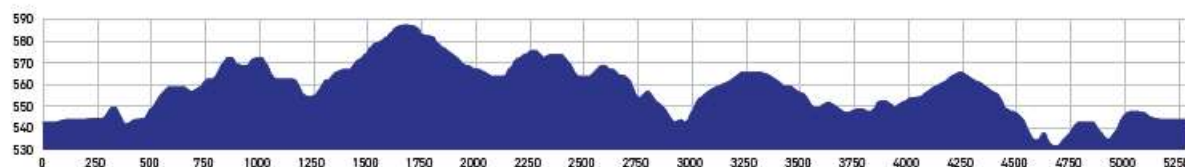


SKINM 2025



-  Svingteknikk sone
-  Diagonal sone

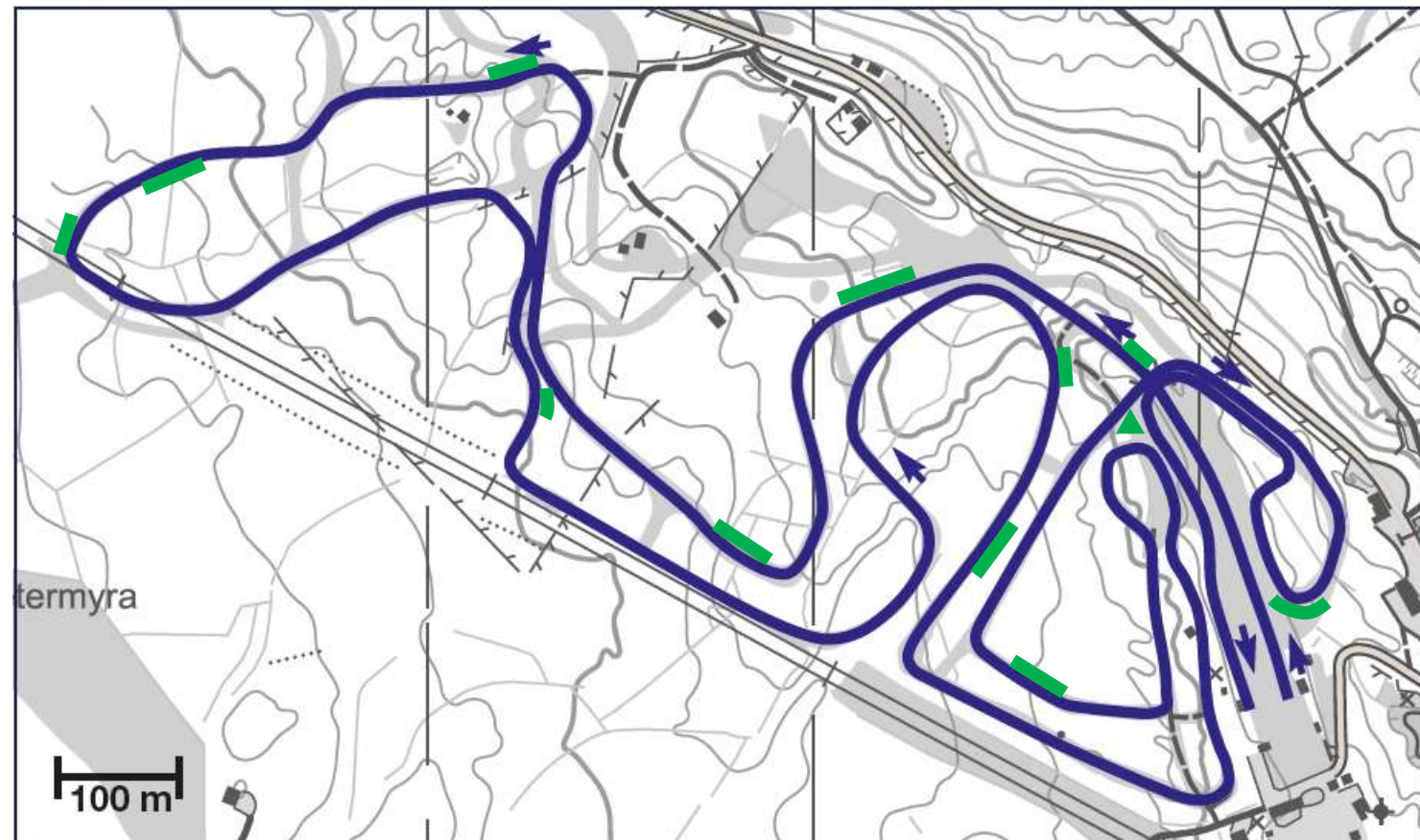
Lengde:	5279 m
Laveste punkt:	531 moh
Høyeste punkt:	587 moh
SH:	56 m
SHS:	32 m
SS:	174 m



Løypekart 5 km – Gåsbu langrennsenter

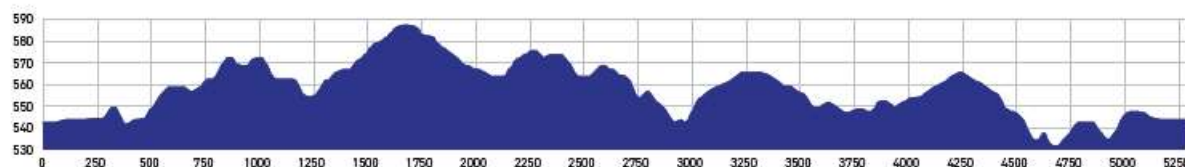


SKINM 2025



 Coaching

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





SKINM 2025



Hamar
kommune



Norges
Skiforbund



Løyper og preparering 19.1

- Løyper, skitest og oppvarmingstrasê start prep 19.00. Spor settes ca. 21.00 (temperaturavhengig)
- Løyper stenges 10 min før start.
- Stavposter / coaching iht. Løypekart.



Generell info



- Protestfrist er 15 min etter at uoffisielle lister er presentert. Protesten skal fremlegges skriftlig på fastsatt skjema som kan fås på rennkontoret. 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
- Nattvakt på stadion



Seeding lørdag



Seeding lørdag 18.1

- Etter FIS-punkter distanse. Beste løper først. NB. Ny FIS-liste gjelder, f.o.m 16.januar.

Seeding stafett søndag 20.1

- I NM skal lagene ha startnummer etter sin plassering i foregående års mesterskap.





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.
- Ski leveres ved utgang fra målområdet. Se kart Mixed zone.
- Skiathlon: Klassisk ski som blir plukket til test hentes av arrangøren i skiftebåsområde.
- Ski hentes umiddelbart (5 min.) etter fluorkontroll. Klassisk ski til Skiathlon hentes enten ved fluorkontroll eller skiftebåsområde.
- All testing foregår etter nasjonal testprosedyre.
- Frivillig fluortest etter avtale med kontrollør.
- <https://www.skiforbundet.no/fagportal/fluornsf/>



Info fra TD



- Lørdag – skiathlon
 - COACHING soner – følg direktiv fra funksjonærer
 - FEEDING soner – stå rolig når du gir drikke
 - Klassisk teknikk – svingteknikksoner merkes, mønepanner skiller klassisk/fristil
 - 4-3-2 spor i traseen
 - Diagonal-soner, som onsdag - ICR 310.2.1
 - LAPPING – ta et steg til siden, slipp teten frem
- Søndag – stafett
 - Nasjonalt regelverk
 - Ingen lag blir tatt ut – ta et steg til siden, slipp teten frem.
 - Etter veksling – ut til mix-zone og fluor kontroll
 - Diagonal soner og coaching soner som lørdag.



Info fra TD - Regler stafett NM



SKINM 2025



Utdrag fra Sesonginformasjoner og NSF Rennreglement:

- Minimum en av løperne på laget må ha oppnådd FIS-poeng de siste 12 månedene før stafetten for at laget skal kunne stille til start.
- **I tillegg må løpere/lag som blir tatt igjen med en runde, øyeblikkelig vike til siden og uhindret slippe lagene forbi.** De kan heller ikke legge seg på «hjul» på løpere som de blir tatt igjen av.
- Vær oppmerksom på regel 201.3.2.2 som sier at i lagkonkurranser og stafetter, kan én utenlandsk statsborger delta på hvert lag, så lenge de er startberettiget etter pkt 203. Løperen kan konkurrere internasjonalt for sin opprinnelige nasjon, men ikke konkurrere nasjonalt i denne nasjonen
- Vanlige stafettregler gjelder. 15 år og eldre for kvinner og 17 år og eldre for menn.
- MIX-klubblag tillates ikke.



Info fra NSF - Endring av stafettlag



SKINM 2025



Hamar
kommune



Norges
Skiforbund



- Frist for endring av lagoppsett er lørdag klokken 16:00.
- Vi tilbyr hjelp til endring av lag på rennkontor lørdag mellom 15:00-16:00.
- Lag som da ikke fullstendig, blir strøket.

Innsetting av reserve

- Ved sykdom er innsetting av reserve tillatt, men må være meddelt juryen innen 2 timer før start.
 - Frist for kvinner: 09:30
 - Frist for menn: 11:30
- Rokkering av flere er ikke tillatt. Om en løper fra 2.lag settes inn på 1.lag, kan dere ikke sette inn en ny reserve på 2.lag.



Info fra NSF

Om noen ønsker bilde til sammenlagtstillingen i Equinor NC og FIS:




- Send portrettbilde til erik.husby@skiforbundet.no
- Navn på bildet: løperens FIS-kode.
- 800x800 format jpg, png.



Skiforbundet / Langrenn / Skirenn - Arrangement / Equinor NC Sammenlagt

Equinor Norgescup

Kvinner **Menn** Senior U23 Junior sesongen 2024/25 Totalt

 1	 2	 3
Håvard Moseby Kjelsås Idrettslag 523 Poeng	Mattis Stenshagen Gausdal Skiklubb 496 Poeng	Mathias Holbæk Il Vindbjart 441 Poeng



LYKKE TIL



SKINM 2025

