



Equinor Norgescup

equinor 

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

JUNIOR OG SENIOR

NM jr sprint / NM U23

Vind II , 20. – 23. februar 2025

LAGLEDERMØTE TORSDAG 20. FEB 2025



TOPP KVALITET - REN IDRETTSGLEDE!



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

RENNKOMITE OG JURY

Rennkomite:

| | |
|--------------|---------------------|
| Rennleder: | Gry Anita Lunde |
| Løypesjef: | Ole Henrik Evensen |
| Stadionsjef: | Tom Roger Martinsen |
| Service: | Roger B. Øverli |
| Sekretariat: | Monica Kristiansen |

Jury:

| | |
|------------------------|--------------------|
| TD: | John Olav Fuglem |
| Ass. TD: | Fred Arne Jacobsen |
| Ass. TD: | Henrik T. Koch |
| Rennleder: | Gry Anita Lunde |
| Ass. Rennleder/løyper: | Ole Henrik Evensen |
| NSF: | Asgeir Moberg |
| NSF Fluorkontrollør: | Jan Olav Andersen |



Equinor
Norgescup

equinor 

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

OPPSUMMERING AV DAGEN I DAG

Tidtaking

ARENAKART





Equinor
Norgescup

equinor 

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

FREDAG

20 km klassisk

Senior/NM U23 /NC Jr 19-20 Kvinner/ menn (Teller i NC for 19/20)

Startrekkefølge: kvinner – menn

3,75 km klassisk

Jr 17/18 kvinner/menn

Startrekkefølge: K 18 - K17 - M 18 - M 17

Fredag

**20 km klassisk senior/ NM U23
/NC Jr 19-20 Kvinner/
menn (Teller i NC for 19/20)**

Startrekkefølge: kvinner – menn

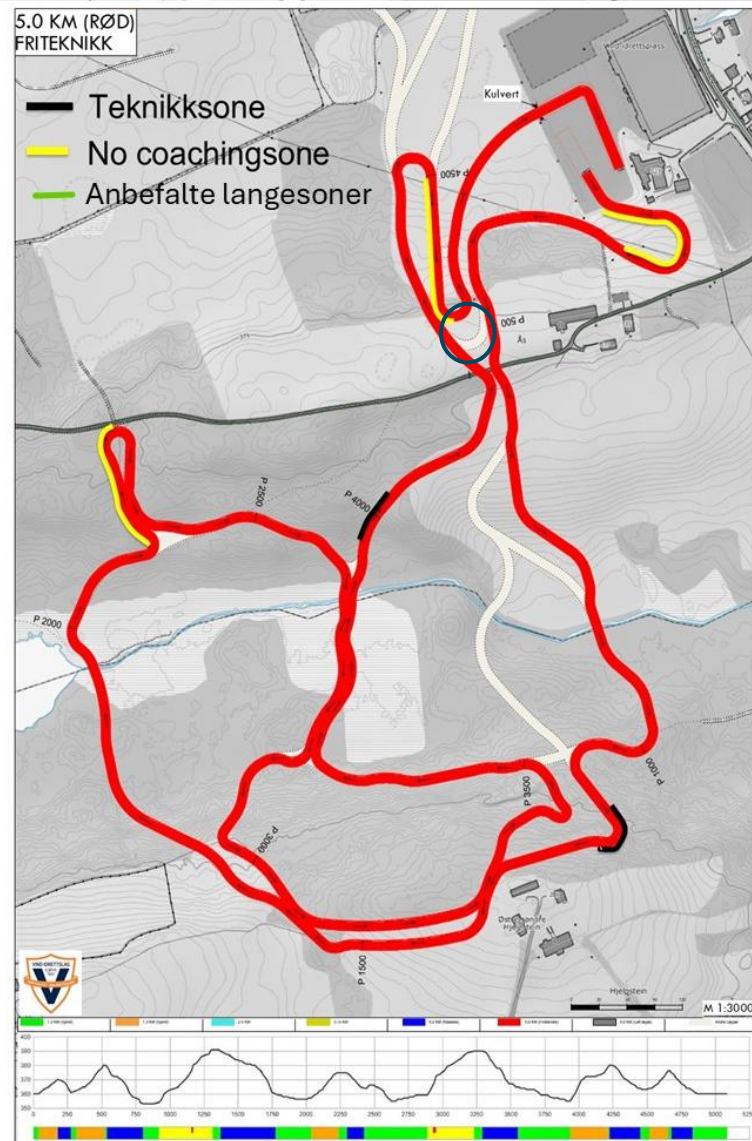
**3,75 km klassisk Jr 17/18
kvinner/menn**

Startrekkefølge: kvinner - menn

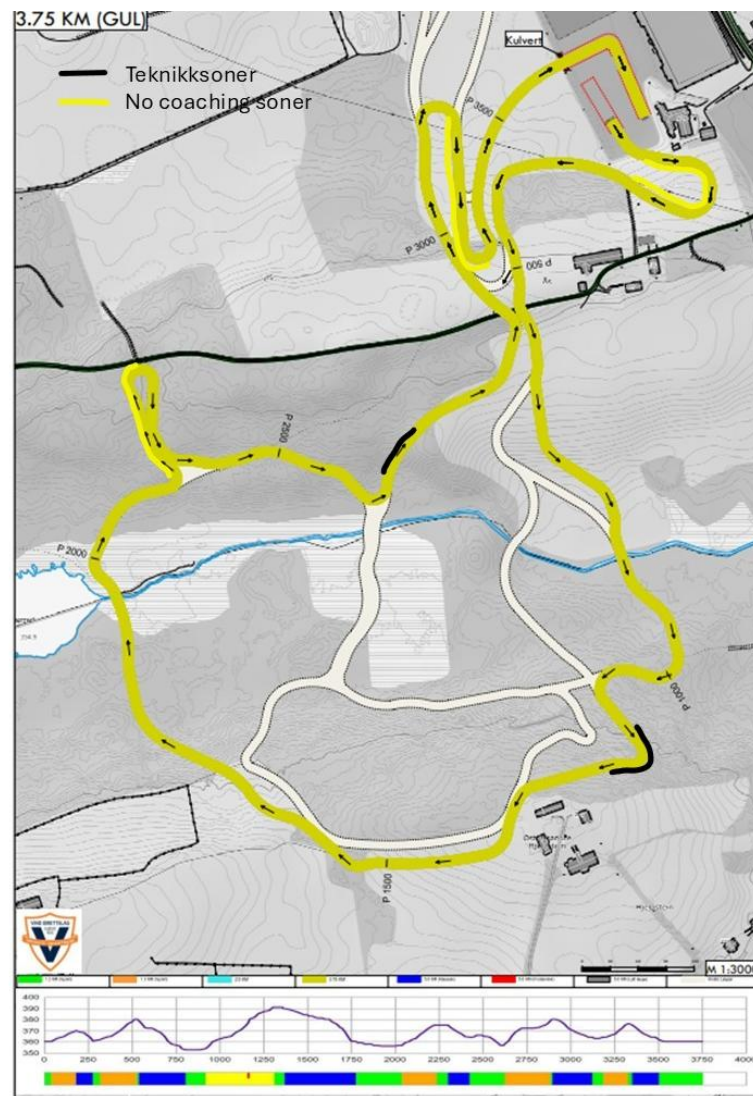
| | | |
|---------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Kl. 07.00 | Rennkontoret åpner | 2. etage i GOBB arena |
| Kl. 09.00.20 | Første start kvinner sen/jr19/20 | |
| Kl. 11.30.20 | Første start menn sen/jr19/20 | |
| Kl. 11.40 | Premieseremoni kvinner | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 14.45 | Premieseremoni menn | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 14.15.15 | Første start K18 | |
| Kl. 14.39 | Første start K17 | |
| Kl. 15.15.15 | Første start M18 | |
| Kl. 15.47 | Første start M17 | |
| Kl. 15.50 | Premieseremoni K18 | |
| Kl. 15.50 | Premieseremoni K17 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 16.30 | Premieseremoni M18 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 17.10 | Premieseremoni M17 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 16.45 – 18.00 | Trening | |
| Kl. 18.00 | Rennkontoret stenger | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |

Senior/ NM U23 /NC Jr 19-20

20 km klassisk
4x5 km



3,75 km



LØRDAG

5 km friteknikk (U23 NM)

senior/NM U23 /NC Jr 19-20 kvinner/menn (Teller i NC for 19/20)

Startrekkefølge: kvinner - menn

NM JR SPRINT

1 km sprint friteknikk NM Jr 17/18 kvinner

1,2 km sprint friteknikk NM Jr 17/18 menn

Startrekkefølge: K 18 - K17 - M 18 - M 17

Lørdag

**5 km friteknikk (U23 NM)
senior/NM U23 /NC Jr 19-20
kvinner/menn (Teller i NC for
19/20)**

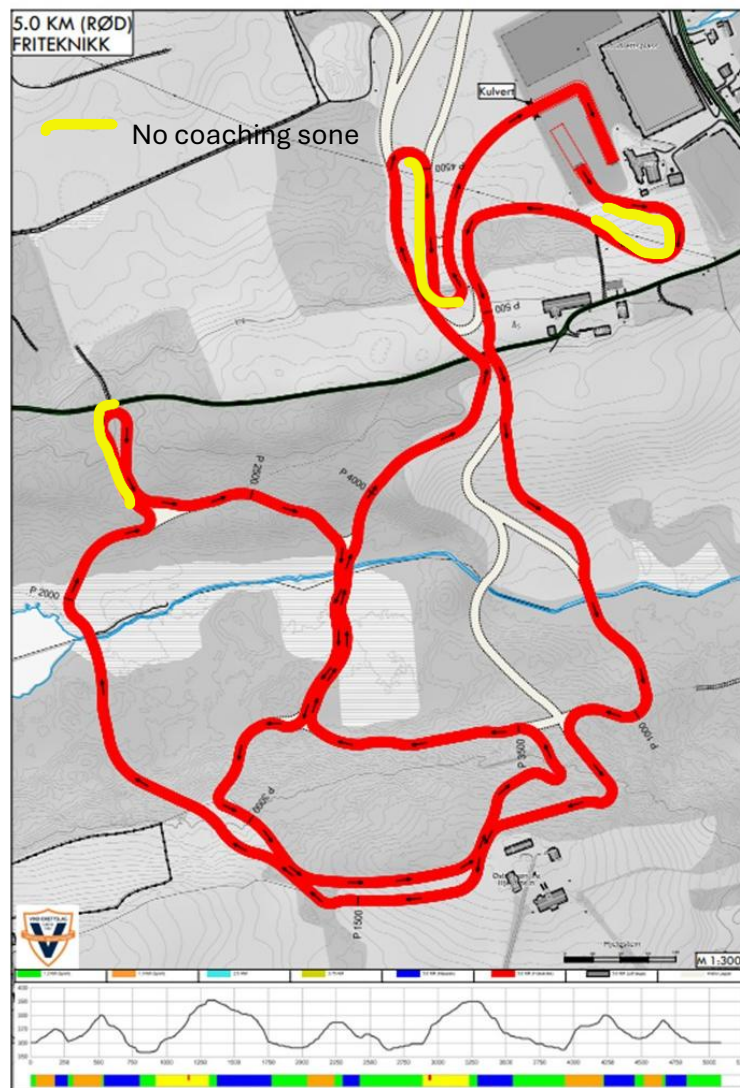
Startrekkefølge: kvinner -
menn

**NM JR SPRINT
1 km sprint friteknikk NM Jr
17/18 kvinner
1,2 km sprint friteknikk NM
Jr 17/18 menn**

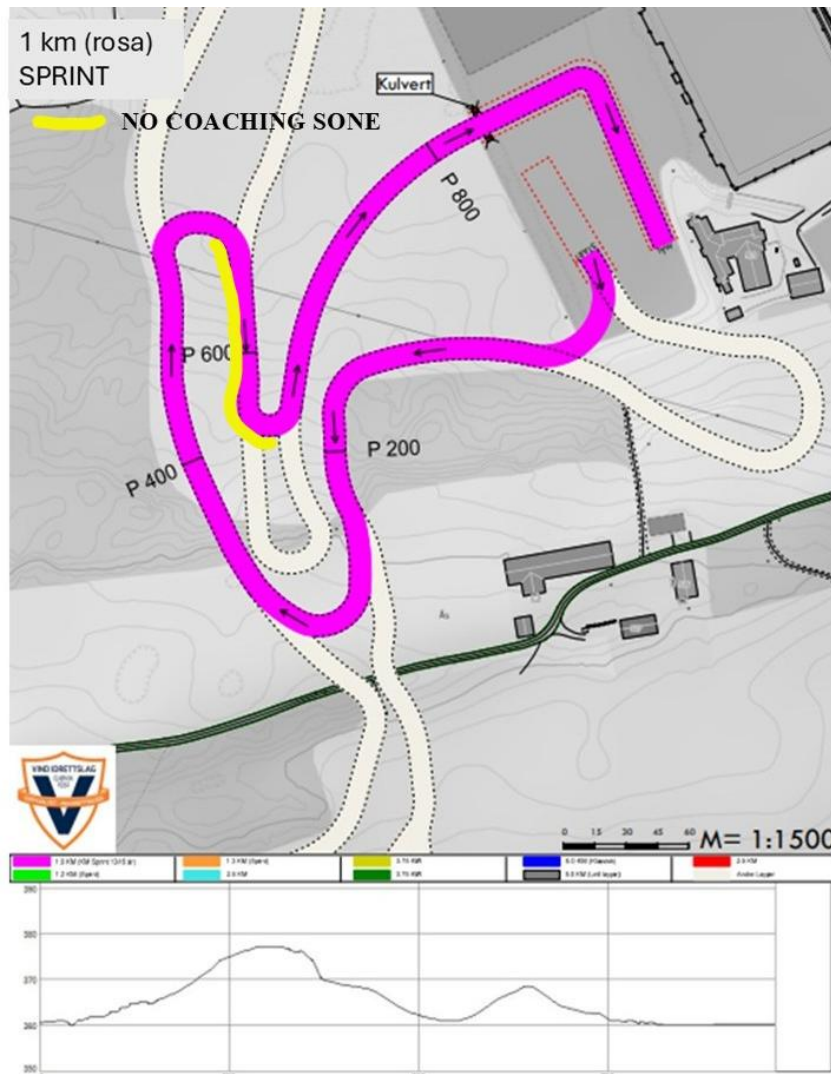
Startrekkefølge: K 18 - K17 - M
18 - M 17

| | | |
|---------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Kl. 07.00 | Rennkontoret åpner | 2. etage i GOBB arena |
| Kl. 09.00.20 | Første start kvinner sen/jr19/20 | |
| Kl. 10.15.20 | Første start menn sen/jr19/20 | |
| Kl. 11.00 | Premieseremoni kvinner | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 13.00 | Premieseremoni menn | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 12.45.10 | Start prolog K18/K17 | Se detaljert tidsplan. |
| Kl. 13.20 | Start prolog M18/M17 | |
| Kl. 14.30.30 | Start finaler K18/K17 | |
| Kl. 15.20.40 | Start finaler M18/M17 | |
| Kl. 17.30 | Premieseremoni K18/K17 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 17.40 | Premieseremoni K18/M17 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| KL. 16.00 – 18.00 | Trening | |
| Kl. 18.00 | Rennkontoret stenger | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |

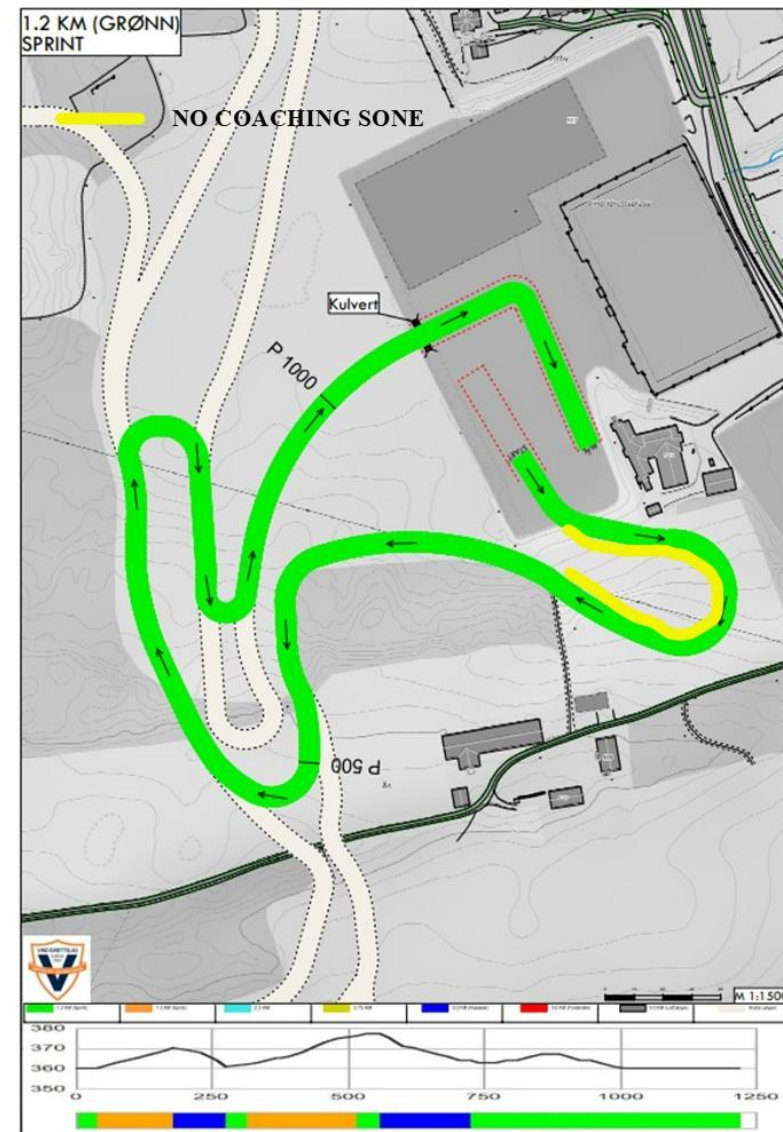
**Senior/NM U23 /NC
Jr 19-20
5 km friteknikk**



K17 og 18 Jr Nm sprint 1 km



M17 og 18 Jr Nm sprint 1,2 km



Tidsplan Sprint

NM JR SPRINT

1 km sprint friteknikk

NM Jr 17/18 kvinner

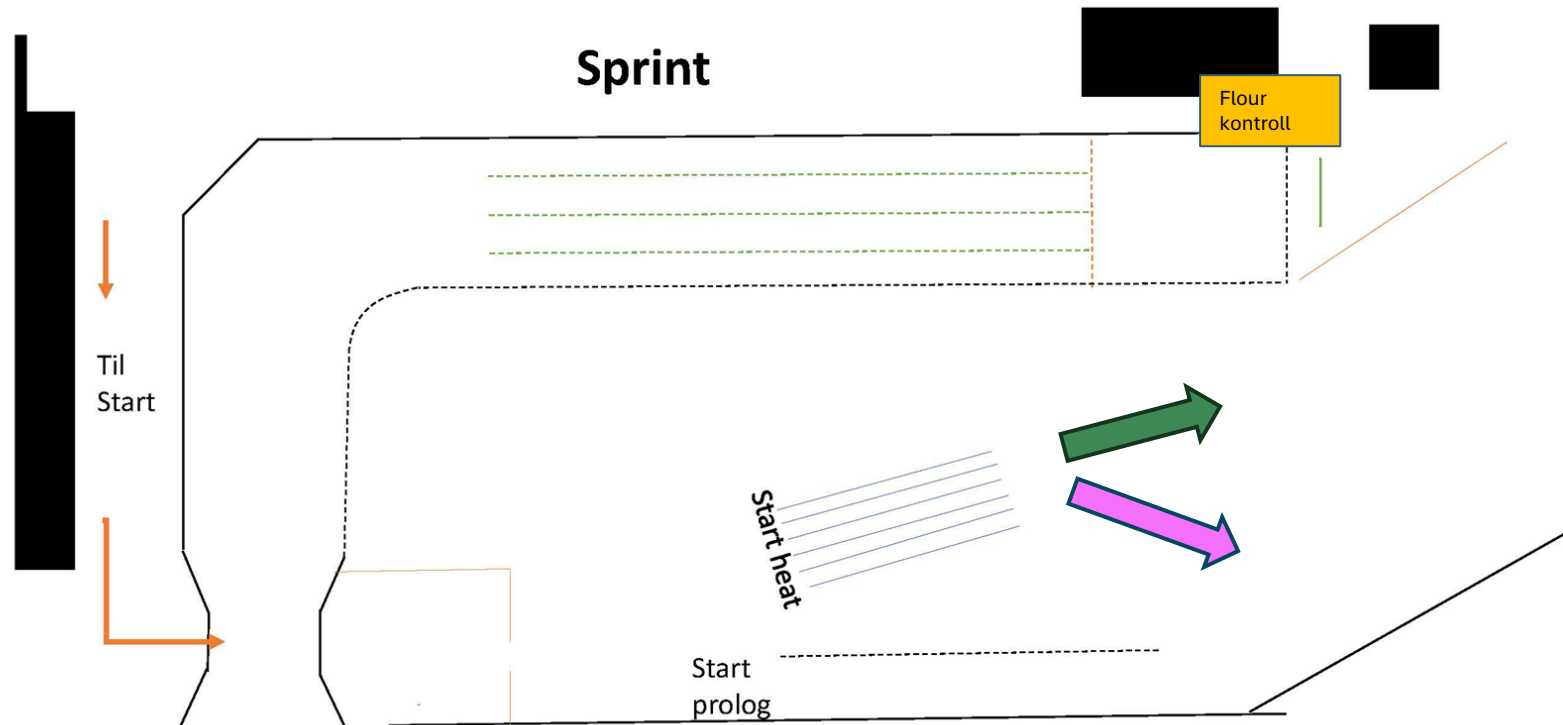
1,2 km sprint friteknikk

NM Jr 17/18 menn

| | |
|-----------------------|----------|
| Prolog K18 SPRINT (F) | 12:45:10 |
| Prolog K17 SPRINT (F) | 13:02:00 |
| Prolog M18 SPRINT (F) | 13:20:30 |
| Prolog M17 SPRINT (F) | 13:45:40 |
| Kvartfinale 1 K18 | 14:30:00 |
| Kvartfinale 2 K18 | 14:35:00 |
| Kvartfinale 3 K18 | 14:40:00 |
| Kvartfinale 4 K18 | 14:45:00 |
| Kvartfinale 5 K18 | 14:50:00 |
| Kvartfinale 1 K17 | 14:55:00 |
| Kvartfinale 2 K17 | 15:00:00 |
| Kvartfinale 3 K17 | 15:05:00 |
| Kvartfinale 4 K17 | 15:10:00 |
| Kvartfinale 5 K17 | 15:15:00 |
| Kvartfinale 1 M18 | 15:20:00 |
| Kvartfinale 2 M18 | 15:25:00 |
| Kvartfinale 3 M18 | 15:30:00 |
| Kvartfinale 4 M18 | 15:35:00 |
| Kvartfinale 5 M18 | 15:40:00 |

| | |
|-------------------|----------|
| Kvartfinale 1 M17 | 15:45:00 |
| Kvartfinale 2 M17 | 15:50:00 |
| Kvartfinale 3 M17 | 15:55:00 |
| Kvartfinale 4 M17 | 16:00:00 |
| Kvartfinale 5 M17 | 16:05:00 |
| Semifinale 1 K18 | 16:10:00 |
| Semifinale 2 K18 | 16:15:00 |
| Semifinale 1 K17 | 16:20:00 |
| Semifinale 2 K17 | 16:25:00 |
| Semifinale 1 M18 | 16:30:00 |
| Semifinale 2 M18 | 16:35:00 |
| Semifinale 1 M17 | 16:40:00 |
| Semifinale 2 M17 | 16:45:00 |
| Finale K18 | 16:50:00 |
| Finale K17 | 16:55:00 |
| Finale 2 M18 | 17:00:00 |
| Finale 3 M17 | 17:05:00 |
| Semifinale 1 K18 | 16:10:00 |
| Semifinale 2 K18 | 16:15:00 |

Start/mål





Equinor
Norgescup

equinor 

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

SØNDAG

NM JR SPRINT

1,2 km sprint friteknikk NM Jr 19/20 kvinner/menn
Startrekkefølge: kvinner - menn

FELLESSTART FRITEKNIKK

7,5 km fellesstart friteknikk Jr 17/kvinner/Jr 18/kvinner
10 km fellesstart friteknikk Jr 17/18 menn
Startrekkefølge: kvinner - menn

Søndag

NM JR SPRINT

1,2 km sprint friteknikk

NM Jr 19/20

kvinner/menn

Startrekkefølge: kvinner -
menn

FELLESSTART KLASSISK

7,5 km fellesstart

friteknikk Jr 17/kvinner/Jr

18/kvinner

10 km fellesstart

friteknikk Jr 17/18

menn

Startrekkefølge: kvinner -
menn

| | | |
|---------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Kl. 07.00 | Rennkontoret åpner | 2. etage i GOBB arena |
| Kl. 09.00.10 | Start prolog K19/20 | |
| Kl. 09.18.20 | Start prolog M19/20 | |
| Kl. 10.10 | Start finaler K 19/20 | |
| Kl. 10.35 | Start finaler M19/20 | |
| Kl. 12.00 | Premieseremoni K19/20 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 12.10 | Premieseremoni M19/20 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 12.15 | Start K 18 | |
| Kl. 12.20 | Start K17 | |
| Kl. 13.00 | Start M18 | |
| Kl. 13.07 | Start M17 | |
| Kl. 13.10 | Premieseremoni K18 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 13.20 | Premieseremoni K17 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 14.00 | Premieseremoni M18 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| Kl. 14.10 | Premieseremoni M17 | GOBB arena, Thermo - Floor hallen. |
| | | |

Tidsplan

NM JR SPRINT

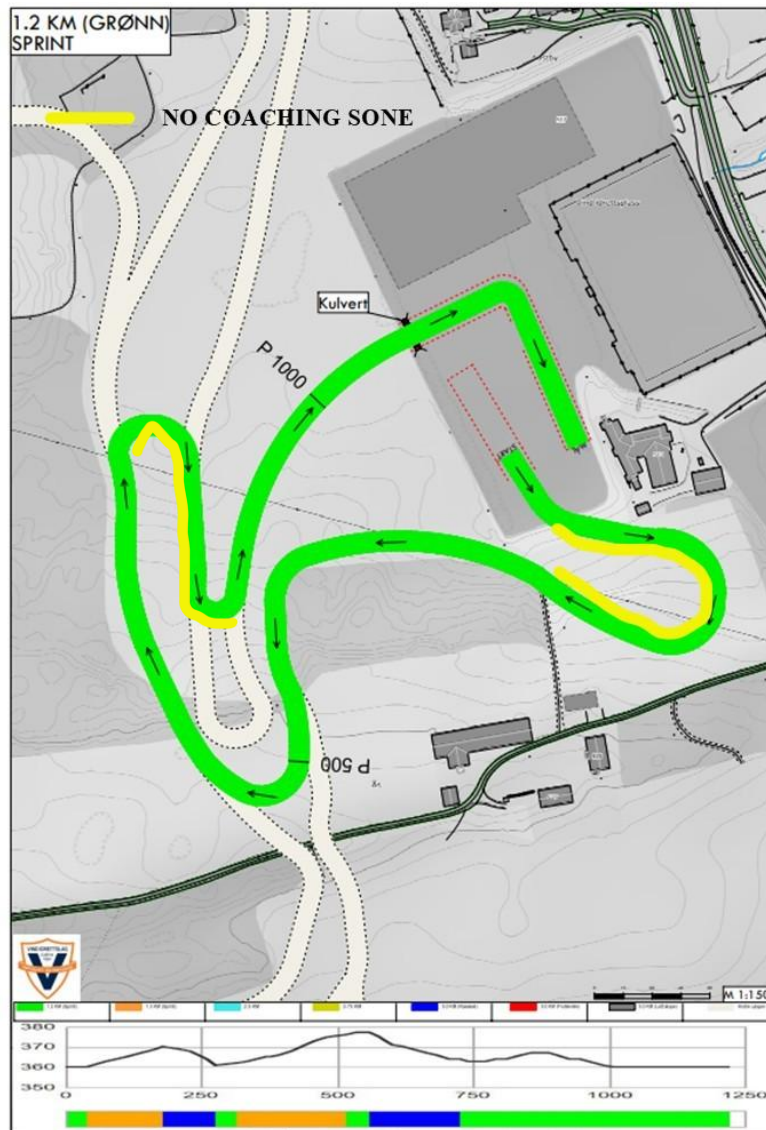
1,2 km sprint
friteknikk NM Jr 19/20
kvinner/menn
Startrekkefølge:
kvinner - menn

FELLESSTART

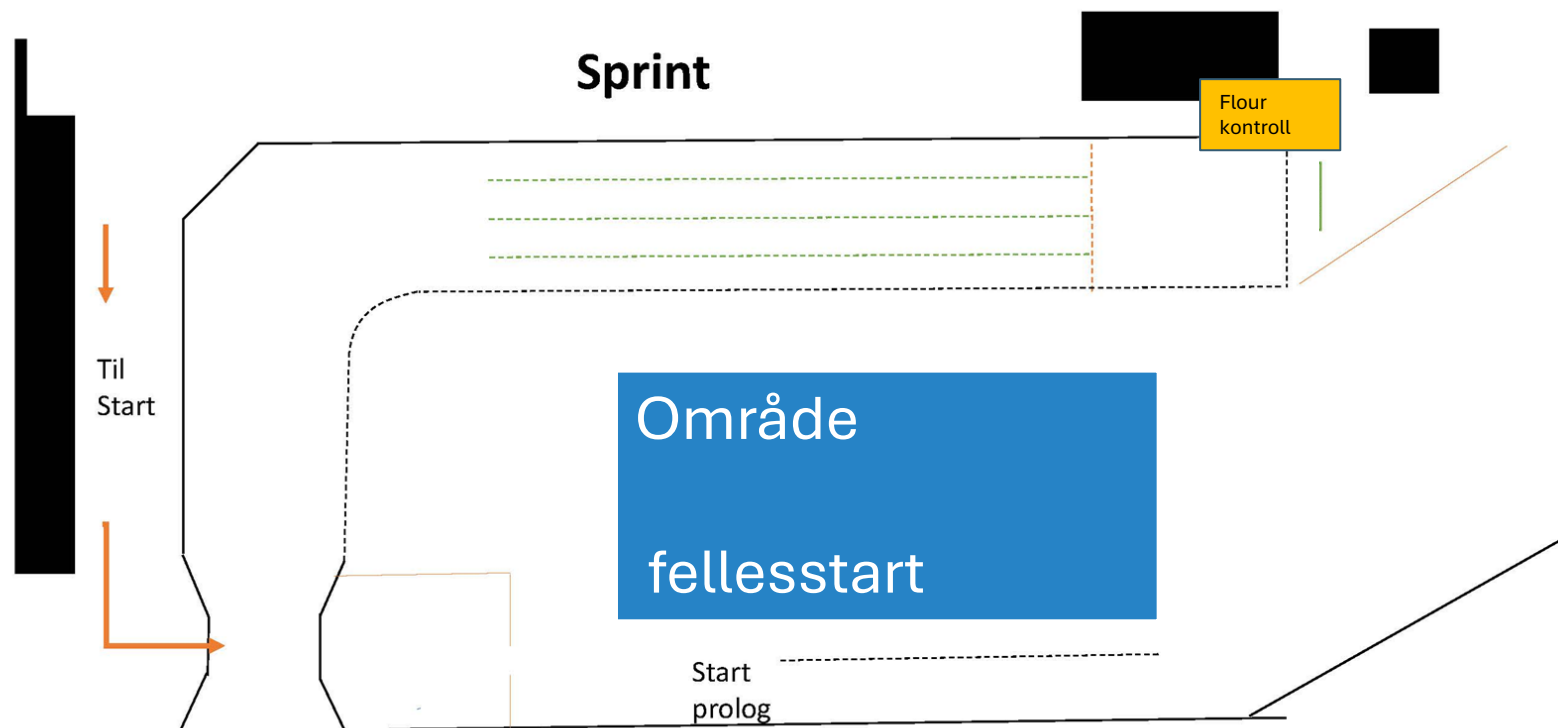
KLASSISK
7,5 km fellesstart
friteknikk Jr
17/kvinner/Jr
18/kvinner
10 km fellesstart
friteknikk Jr 17/18
menn
Startrekkefølge:
kvinner - menn

| | | |
|--------------------------|----------|-------|
| K19/20 Prolog Sprint (F) | 09:00:10 | 00:10 |
| M19/20 Prolog Sprint (F) | 09:18:20 | 00:10 |
| 19/20 finaler | | |
| Kvartfinale 1 K19/20 | 10:10:00 | 05:00 |
| Kvartfinale 2 K19/20 | 10:15:00 | 05:00 |
| Kvartfinale 3 K19/20 | 10:20:00 | 05:00 |
| Kvartfinale 4 K19/20 | 10:25:00 | 05:00 |
| Kvartfinale 5 K19/20 | 10:30:00 | 05:00 |
| Kvartfinale 1 M19/20 | 10:35:00 | 05:00 |
| Kvartfinale 2 M19/20 | 10:40:00 | 05:00 |
| Kvartfinale 3 M19/20 | 10:45:00 | 05:00 |
| Kvartfinale 4 M19/20 | 10:50:00 | 05:00 |
| Kvartfinale 5 M19/20 | 10:55:00 | 05:00 |
| Semifinale 1 K19/20 | 11:00:00 | 05:00 |
| Semifinale 2 K19/20 | 11:05:00 | 05:00 |
| Semifinale 1 M19/20 | 11:13:00 | 05:00 |
| Semifinale 2 M19/20 | 11:18:00 | 05:00 |
| Finale K19/20 | 11:23:00 | |
| Finale M19/20 | 11:36:00 | |

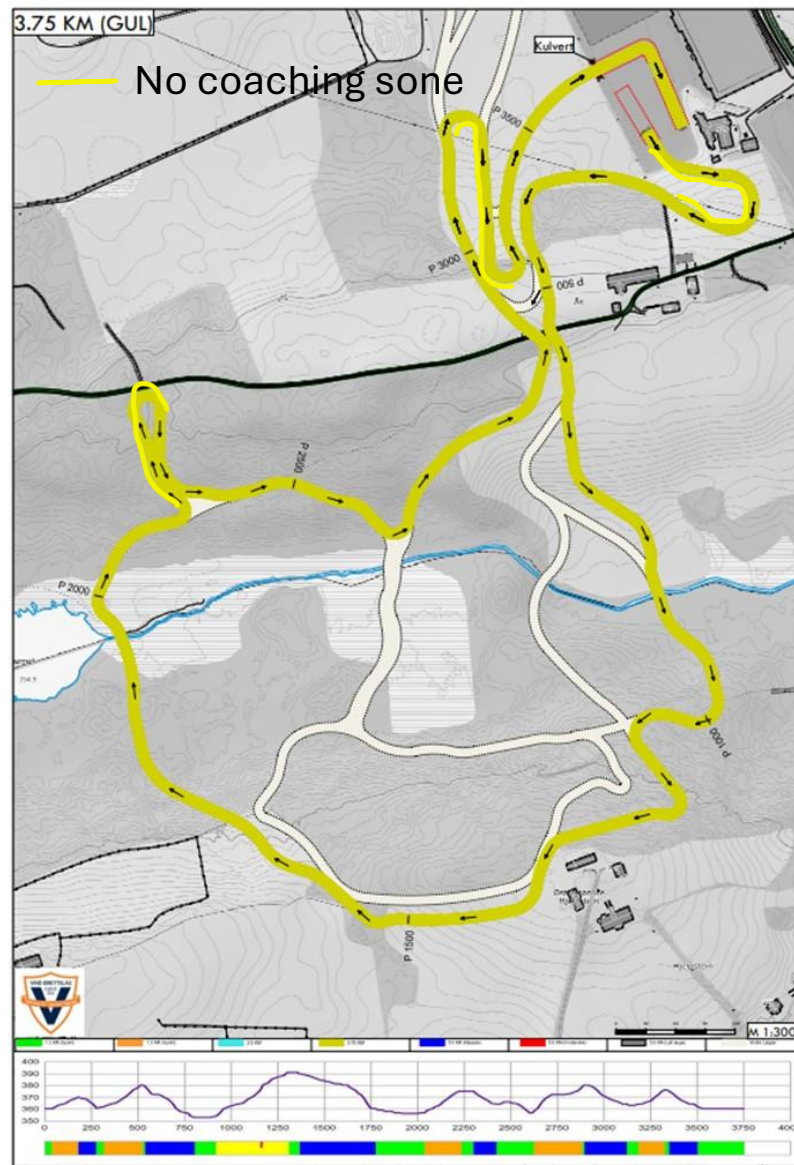
K/M 19/20 1,2 km sprint



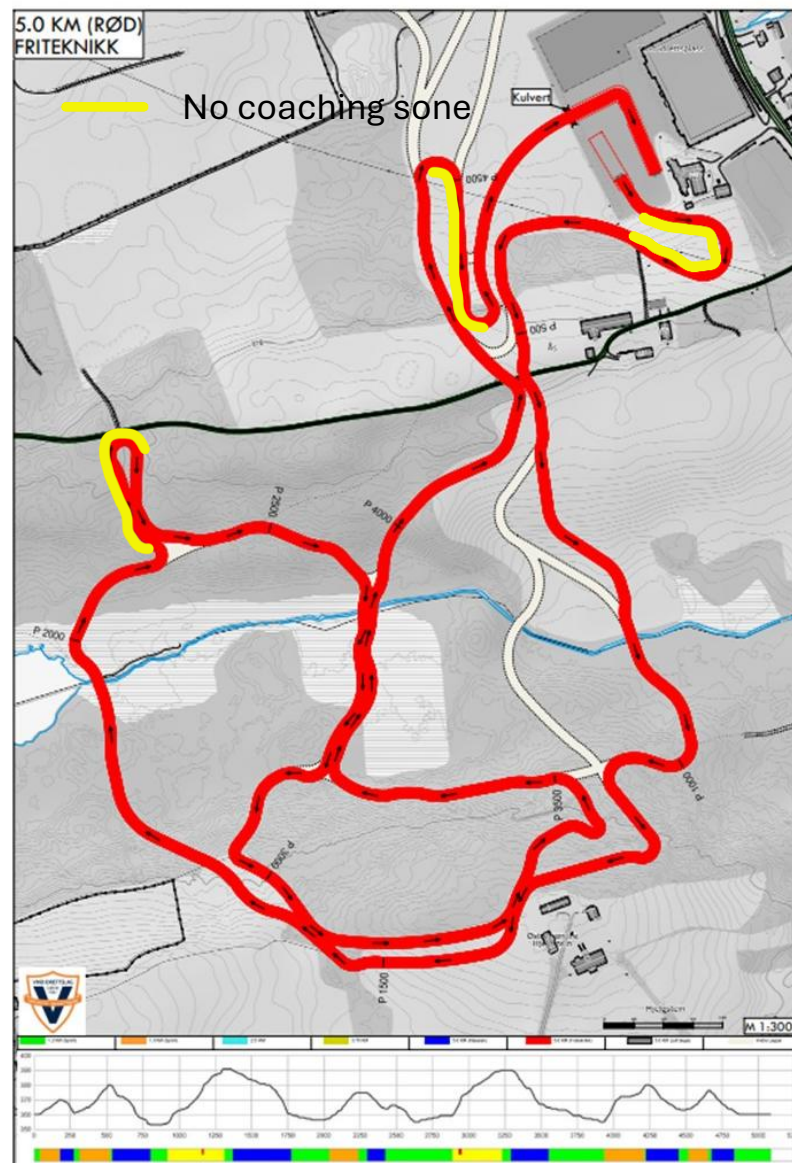
Start/mål



K 17 OG 18
7,5 km fellesstart
2x3,75 km



M 17 OG 18
10 km fellesstart
2x5 km



Informasjon fra rennledelse/sekretariat

Strykninger må meldes så snart som mulig og senest innen kl. 16.00 dagen før. **Korrigeringer sendes på e-post til Monica.Kristiansen@gjovik.kommune.no**

Startlister vil bli lagt ut på arrangementets hjemmeside, og i Whatsapp gruppene etter at disse er trukket dagen før konkurranse

STARTNUMMER

- Startnummer hentes av den enkelte løper på vei inn i startområdet på konkurransedagen (fra 1.30 før start)
- For sprint beholdes startnummeret til du er slått ut. Husk å levere startnummeret.
- Lårnummer hentes på samme sted som startnummeret før kvartfinaler. – Settes på venstre lår
- Ikke innleverte startnummer som er blitt hentet ut belastet løpers klubb med kr. 500,- pr. nummer.

Informasjon fra rennledelse/sekretariat

BRIKKER

- Alle bruker egne brikker
- Evt. lånebrikker hentes på rennkantoret i god tid før start.
- Det er brikkesjekk etter undergang kulvert på vei til start. Må du låne ny brikke får du denne i brikkekontrollen.
- Utøvere som skal låne brikke mer enn en dag, beholder disse og leverer de etter endt konkurranse siste dag. Brikker som ikke blir levert må erstattes med 1000,-

Informasjon fra TD

- Trening i løypene
 - Løypa stenges frem til start
- Støtteapparat / trenere i løypene
 - Løpsretning
 - No-coaching soner (TV – riktig side –følg instruksjoner)
 - Veldig god disiplin blant løpere og ledere i dag – fortsett slik
- Løpernes ansvar
 - Vis hensyn
 - Gi løype/obstruksjon
- Klassisk teknikk
 - 2 idealspor
 - 2 x diagonalsoner
 - Inn/Ut spor er merket
- Informasjon fra krets til utøvere

Fluor kontroll

Det er mulig med frivillig fluortest fredag, fra 08.00 - 11.00.

Testing

- Etter konkurransen passerer utøverne en kontrollpost der skiene leveres for testing (1).
- Følg instruksjoner fra arrangøren.
- Sørg for at startnummeret er på når du passerer kontrollposten.

Skimerking

- Alle ski som brukes i konkurranse må merkes med STARTNUMMER
- Utøverne har selv ansvar for å merke skiene sine med enten tape eller annen merking. Arrangør vil ikke tilby dette.

Sprintfinaler:

- Alle ski må leveres inn til fluortesting etter heatene (1)
- Utøvere som går videre til neste runde, finner skiene sine i startområdet før start.
- Utøvere som ikke går videre, finner skiene sine i området for henting av ski.
- Skiene må være merket med startnummer.
- Testingen av ski vil foregå i teltet (2)
- Etter testing hentes skiene i området for skihenting. (3.)



Equinor
Norgescup

equinor 

VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

Informasjon fra Norges Skiforbund

Start/seeding



TRYKK FOR Å SE EQUINOR NORGES CUP

VGTV • Rennene sendes via VGTV

Værprognoser











Søk på Vind idrettsplass i yr.

Fredag 21. februar



Ventes: Is
Gult nivå



| Tid | Vær | Temp. | Nedbør mm | Vind(kast) m/s | Vindbeskrivelse |
|-----|---|-------|-----------|----------------|--|
| 00 |  | -5° | 0,2-1,6 | 2 (5) ← | Svak vind fra øst med vindkast på 5 m/s |
| 01 |  | -4° | 0,6-1,9 | 3 (5) ← | Svak vind fra øst med vindkast på 5 m/s |
| 02 |  | -4° | 0,3-2,5 | 2 (5) ← | Svak vind fra øst med vindkast på 5 m/s |
| 03 |  | -4° | 0,1-0,8 | 3 (6) ← | Svak vind fra sørøst med vindkast på 6 m/s |
| 04 |  | -4° | 0-0,2 | 2 (5) ← | Svak vind fra sørøst med vindkast på 5 m/s |
| 05 |  | -5° | | 1 (4) ← | Flau vind fra øst med vindkast på 4 m/s |
| 06 |  | -5° | | 1 (2) ← | Flau vind fra sørøst med vindkast på 2 m/s |
| 07 |  | -5° | | 1 (3) → | Flau vind fra vest med vindkast på 3 m/s |
| 08 |  | -6° | | 1 (3) → | Flau vind fra vest med vindkast på 3 m/s |
| 09 |  | -5° | | 1 (3) → | Flau vind fra vest med vindkast på 3 m/s |
| 10 |  | -4° | | 0 (2) | Stille med vindkast på 2 m/s |
| 11 |  | -3° | | 1 (2) ↙ | Flau vind fra nordøst med vindkast på 2 m/s |
| 12 |  | -2° | | 1 (3) ← | Flau vind fra øst med vindkast på 3 m/s |
| 13 |  | -1° | | 1 (3) ↓ | Flau vind fra nord med vindkast på 3 m/s |
| 14 |  | -1° | | 1 (2) → | Flau vind fra vest med vindkast på 2 m/s |
| 15 |  | -1° | | 1 (2) ↘ | Flau vind fra nordvest med vindkast på 2 m/s |
| 16 |  | -1° | | 1 (2) → | Flau vind fra vest med vindkast på 2 m/s |



Equinor
Norgescup



VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

VELKOMMEN TIL OSS !



TOPP KVALITET - REN IDRETTSGLEDE!