



Equinor  
Norgescup

equinor

VI STØTTER  
MORGENDAGENS  
HELTER



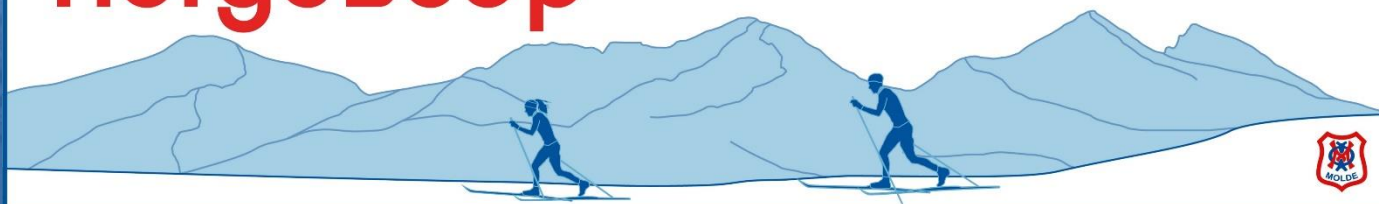
# EQUINOR NORGESCUP JUNIOR 2025

## 10-12.januar

LAGLEDERMØTE 09.01.2025

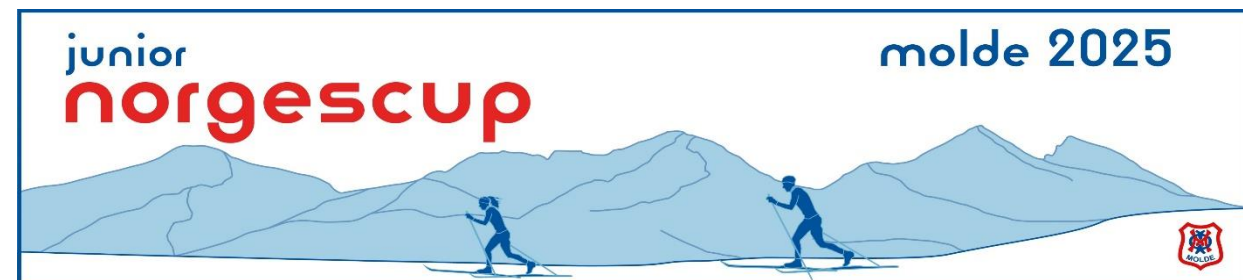
junior  
norgescup

molde 2025



# AGENDA

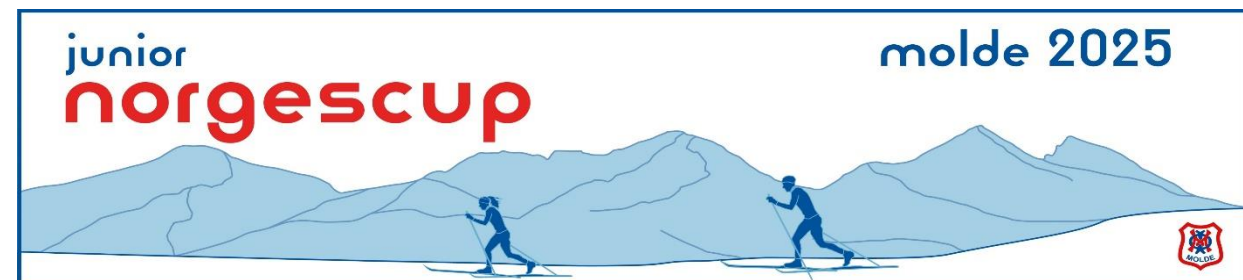
- Åpning av lagledermøte
- Opprop av kretser
- Presentasjon av arrangør
- Presentasjon av jury
- Værmelding
- Konkurransinformasjon
- Skitesting og trening
- Fluortesting
- Generell info fra arrangør
- Generell info fra TD
- Generell info fra Norges Skiforbund





# 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

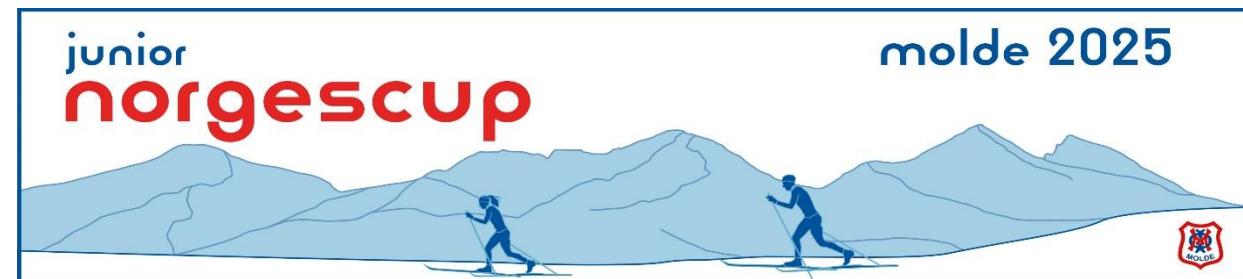


# PRESENTASJON AV ARRANGØR

- Leder org. Kom: Roar Lervik
- Rennleder: Helge Gautvik
- Stadionsjef: Andreas Eidem
- Løypesjef: Tor Olav Øyen
- Ass. løypesjef Ivar Øyen
- Rennsekretær: Magnhild Sorte/ Marie A. Roed

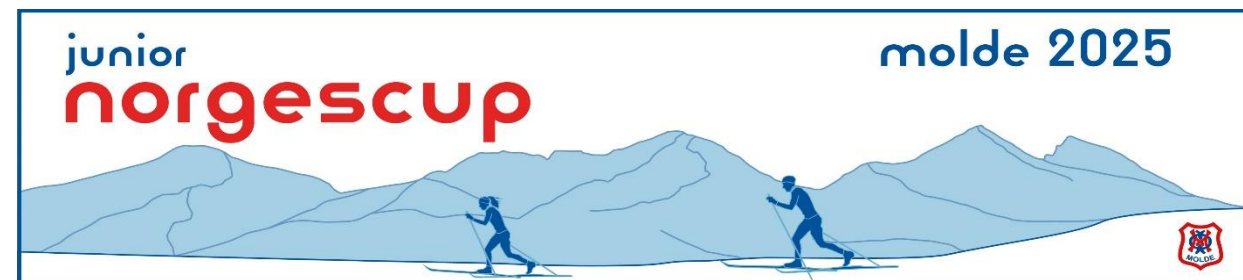


Kontaktinformasjon [her](#)



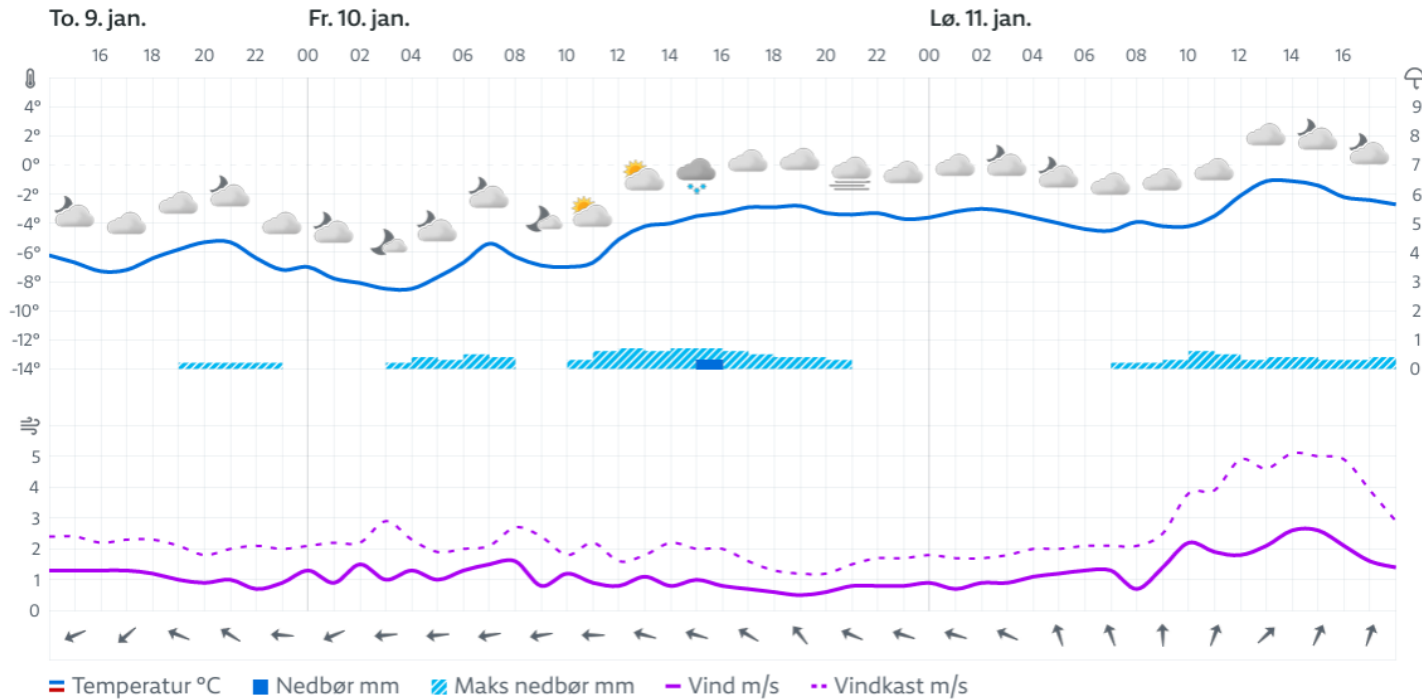
# PRESENTASJON AV JURY

- TD: Morten Vannebo
- Ass. TD: Henrik T-Koch
- Ass. TD: Anton K. Ringen
- Rennleder: Helge Gautvik
- Utstyrskontrollør: Fridtjof Rannheim



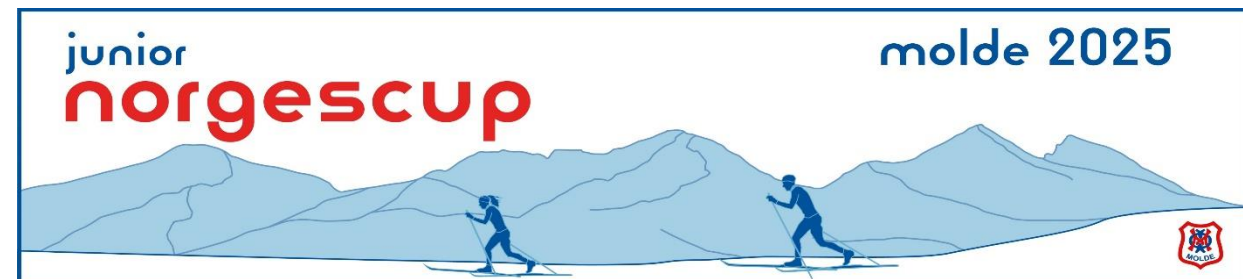
# VÆRMELDING/VÆRSTASJON

Meteogram 9. jan. kl. 14:00 – 11. jan. kl. 18:00



[Link yr.no](http://Link.yr.no)

[Link Værstasjon Skaret](#)



# PROGRAM/DISTANSER

## Torsdag 09.01:

### Offisiell trening:

12.00-14.00 – Distanse K/F

### Åpne løyper utenom konkurranseprogram:

Torsdag 14.00 - 20.00

Fredag 16.30 - 20.00

Lørdag 16.00 - 19.00 (Hodelykt)

Lagledermøte Scandic Seilet kl. 18.00 .

## Fredag 10.01: Ind. start (F)

Første start kl. 0930

M 17 & 18 år: 7,5km (2 x 3,75 km )

M 19/20 år: 10km (2 x 5 km)

K 17 & 18 år: 5km

K 19-20 år: 10km (2 x 5 km)

### Offisiell trening:

16.30-18.00 – Sprint

Lagledermøte Scandic Seilet kl. 18.00 .

## Lørdag 11.01: Sprint (K)

Første start kl. 0900

M 19/20: Sprint lang

M 18: Sprint lang

M 17: Sprint lang

K19/20: Sprint kort

K18: Sprint kort

K17: Sprint kort

Lagledermøte Scandic Seilet kl. 18.00 .

## Søndag 12.01: Ind.start (K)

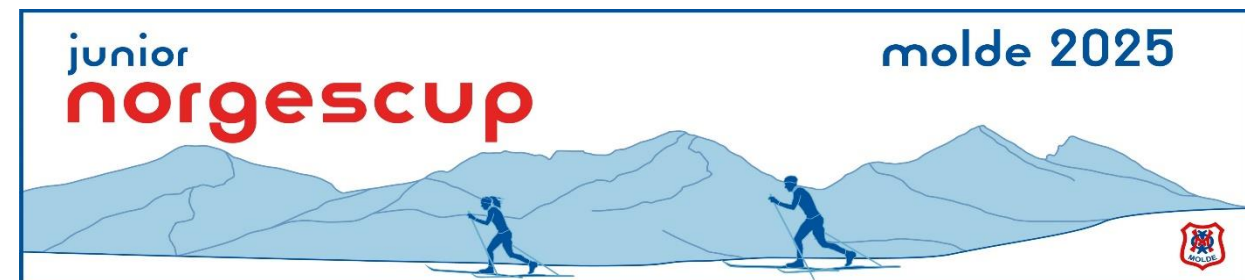
Første start kl. 0930

M 17&18: 10km

M 19/20: 15km (2\*7,5km)

K17 & 18: 7,5km

K19/20: 15km (2\*7,5km)



# STARTLISTER OG SEEDING

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

## **Fristil individuell start - Fredag**

- M/K 18 & 19/20: Seedes etter FIS-punkter i grupper på maks 45 løpere. Den beste gruppa trekkes sist i klassen.
- M/K 17: Startliste trekkes.
- 15 sek. Startintervall

## **Sprint Klassisk – Lørdag:**

- M/K 18 & 19/20: Oppsett 100% etter FIS-punkter. I prologen starter den med lavest FIS-punkter først i hver klasse.
- M/K 17: Startliste trekkes
- 10 sek. startintervall i prolog

## **Klassisk Individuel start – Søndag**

- M/K 18 & 19/20: Seedes etter FIS-punkter i grupper på maks 45 løpere. Den beste gruppa trekkes sist i klassen.
- M/K 17: Startliste trekkes.
- 15 sek. startintervall Klassisk individuell start

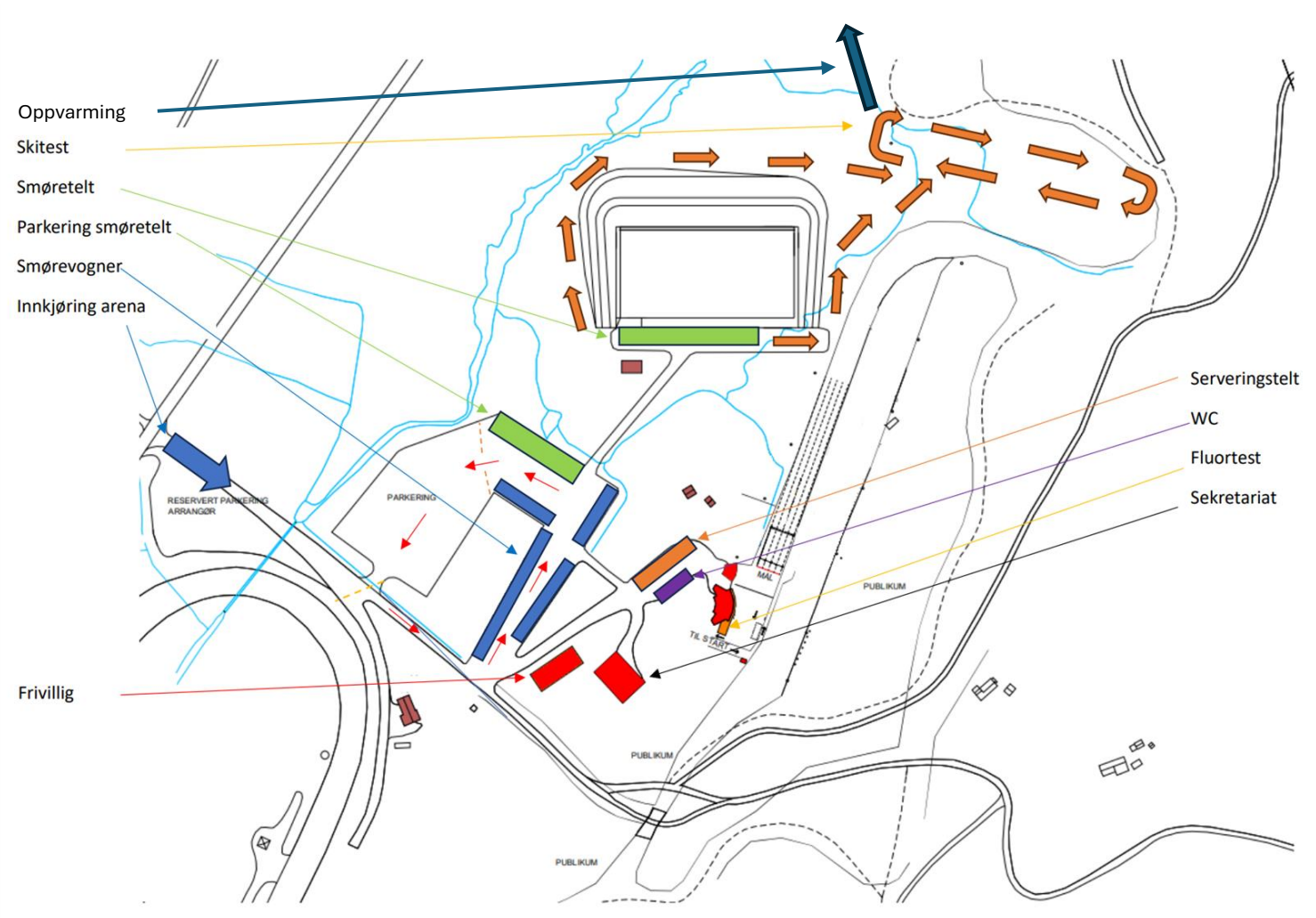
Strykninger meldes innen kl 16.00 dagen før konkurransen på rennkantoret eller på e-post til [ncmolde@gmail.com](mailto:ncmolde@gmail.com)





# SKITESTING, OPPVARMING OG TRENING

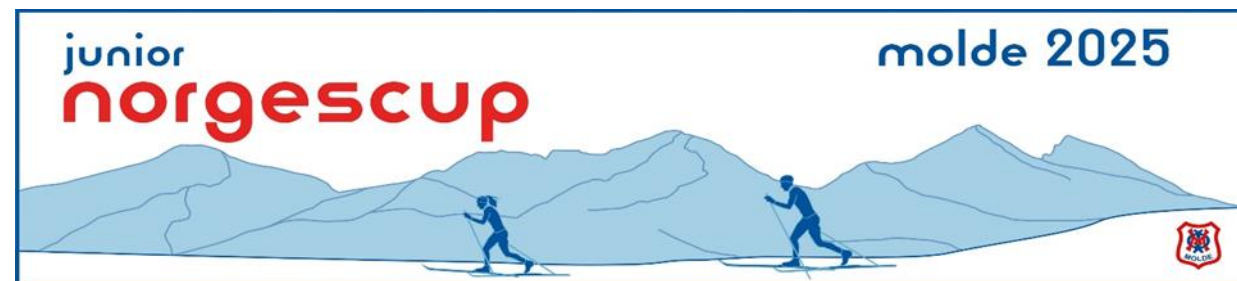
- Konkurranseløypene kan benyttes i åpningsstidene
- **KUN I FARTSRETNING**
- Skitestområde ligger ved serviceområdet. Se skilting
- Skitestområdet prepareres på samme måte og samme tidspunkt som konkurranseløypene.
- Oppvarming og skitest kan gjøres i øvrig løypenett som ikke er stengt for konkurranse.



# PROGRAM FREDAG 10. JANUAR

- 06:30 Smøreområdet åpent
- 07:30 Rennkontor åpent
- 07:30 Konkurranseløyper åpne for trening
- **09:15 Konkurranseløyper STENGT for trening**
- 09:30 Første start M17 7,5 km (2\*3,75km)
- 10:06 Første start M18 7,5 km (2\*3,75km)
- 10:38 Første start M19/20 10 km (2\*5km)
- 12:15 Konkurranseløyper åpne (etter løypepatrulje)
- **12:55 Konkurranseløyper STENGT for trening**
- 13:00 Første start K17 5 km
- 13:40 Første start K18 5 km (K)
- 14:05 Første start K19/20 10km (2\*5km)

| Klasse | Siste i mål | Premieutdeling |
|--------|-------------|----------------|
| M17    | 10.30       | 11.00          |
| M18    | 11.10       | 11.40          |
| M19/20 | 12.05       | 12.30          |
| K17    | 13.45       | 14.15          |
| K18    | 14.10       | 14.40          |
| K19/20 | 15.00       | 15.30          |

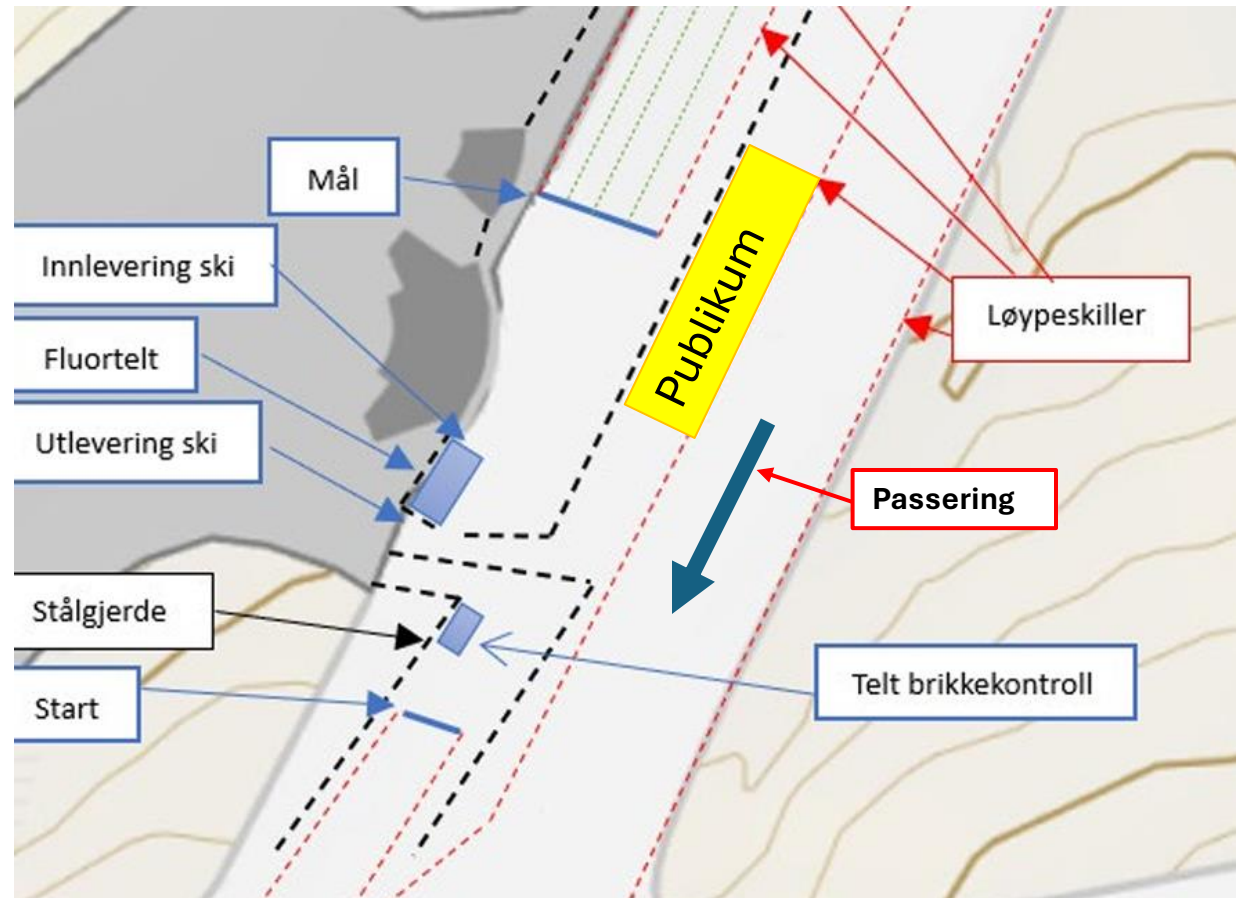


# STADION INDIVIDUELL START (F)

- Startnummer hentes ved Sekretariatet til start fra 60 minutter før start
- 3 stk. Varmetelt til løpere ved inngang til Start.
- Kun utøvere i pre-start og mål område
- 3 korridorer til mål
- Ski-innlevering for fluortesting
- Ski-utlevering etter fluortest



Sekretariat





# LØYPER INDIVIDUELL START (F)

- M17: 2x 3,75km
- M18: 2x 3,75km
- M19/20: 2x5km
- K17: 1x5km
- K18: 1x5km
- K19/20: 2 x 5km

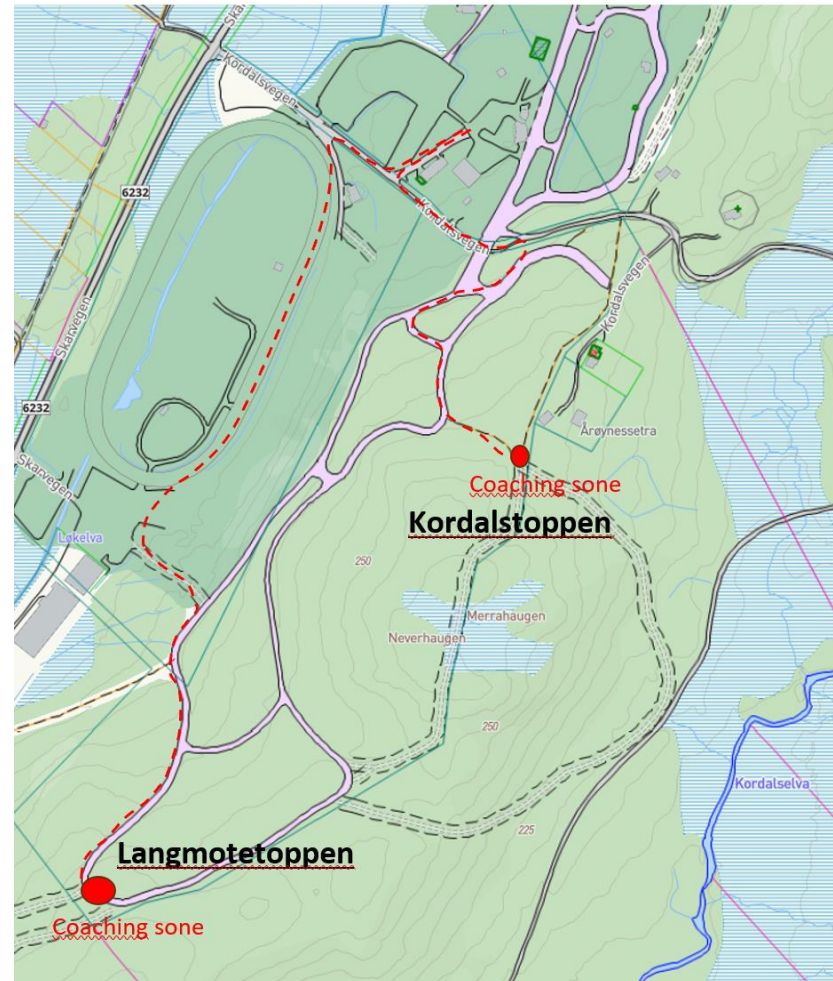
**Utøverens ansvar å gå riktig vei der 5km og 3,75kmskilles**





# TILKOMST COACHING SONER

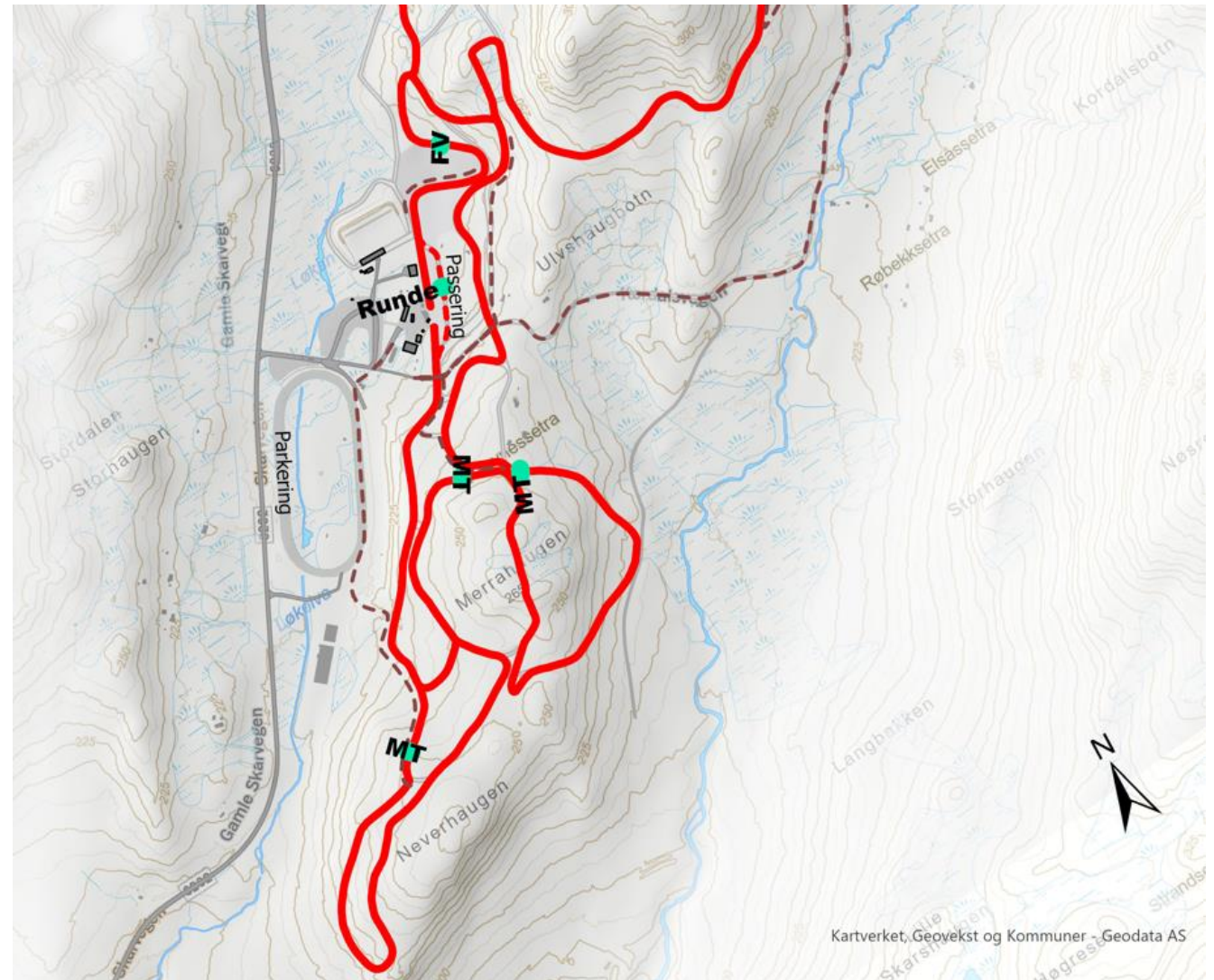
- Vi ønsker ikke at publikum, trenere og øvrig støtteapparat går på ski i løypene under konkurranse.
- Benytt oppkjørte merkede Scooter spor for tilgang til Coaching soner



# MELLOMTIDER

ca avstand er :

- Langmota: 0,8
- Setra, 1,2-2,4
- Målvarsel, 3,4-4,6
- Kordalsmota, 2,1-3,3
- Runding 3,7 -5





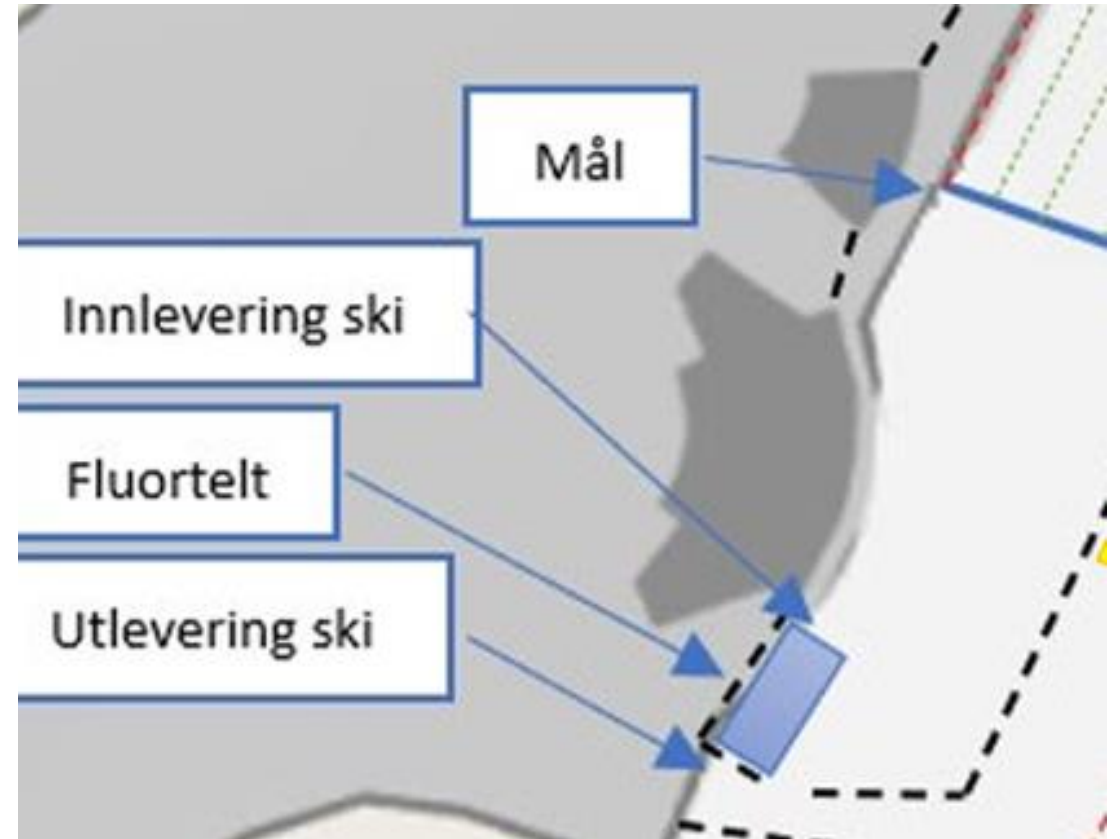
# Preparering

- KL 23:00
- Ved snøfall kan det bli aktuelt med preparering tidlig fredag morgen – publiseres på Whatsapp
- 3 korridorer til mål
- Spor settes høyre



# FLUORTESTING

- Utøver er ansvarlig for å merke ski med startnummer før start.
- Tape må settes på varm ski
- Forhåndstrekt hvem som blir tatt til test
- Etter målgang skal skiene leveres til fluortest ved målgang.
- Etter fluortesten er ferdig kan skiene plukkes opp ved målgang.





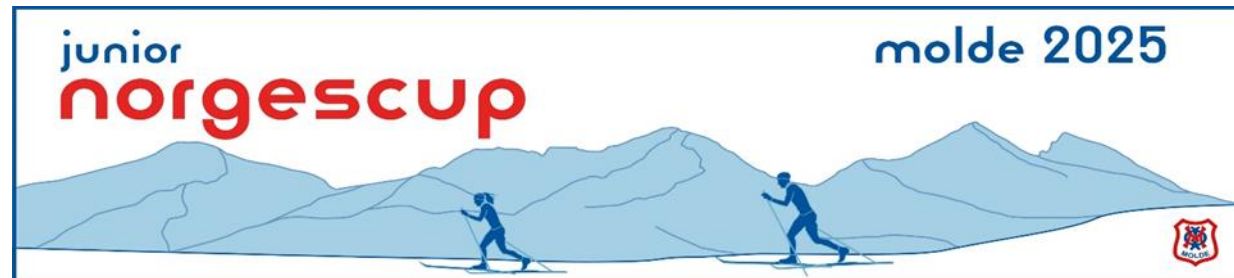
# STARTNUMMER OG BRIKKER

## Startnummer

- Startnummer kan hentes ved SEKRETARIATET fra 60 minutter før start.
- Lørdag & Søndag: EGEN INFO Lagledermøtet fredag og lørdag

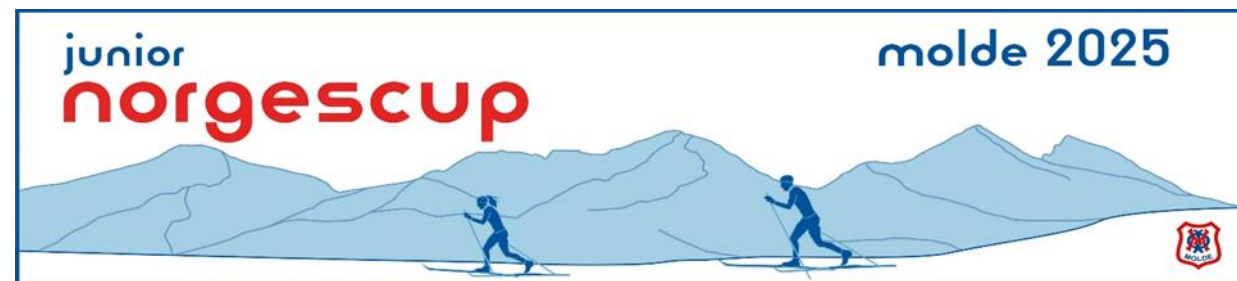
## Brikker

- Det benyttes 1 tidtagerbrikke.
- Brikkesjekk kan gjøres før inngang til pre-start eller på rennkontor.
- 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,-



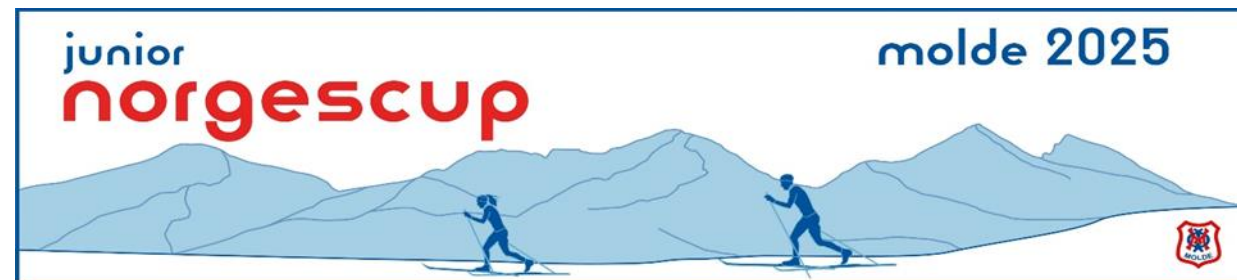
# PREMIERING

- Topp 6 i hver klasse hver dag premieres.
- Deltakerpremier
- Premieutdeling: Ikke ski og utstyr med på premieseremoni. (ICR 207.1.1)



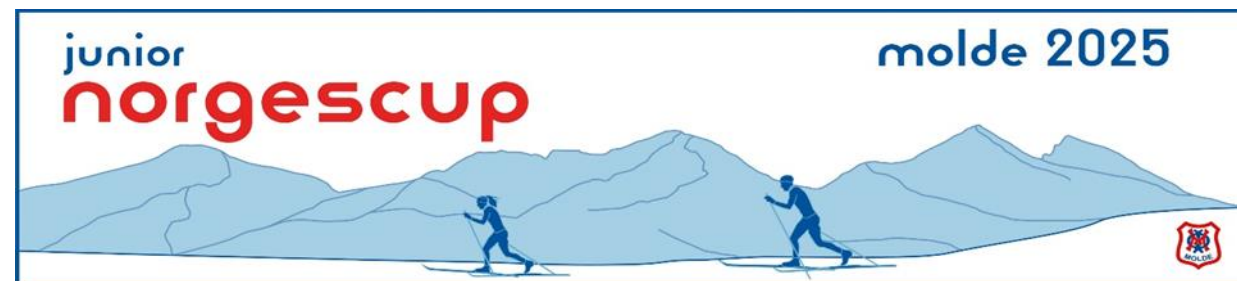
# DOPINGKONTROLL

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



# GENERELL INFO FRA ARRANGØR

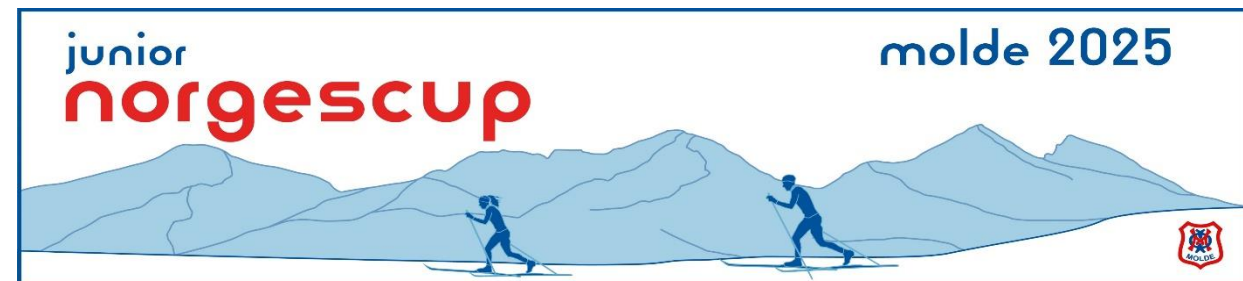
- For å sikre gode forhold må alle respektere treningstider og gjeldende løyper
- **KUN TRENING I LØYPERETNING**
- Teknikksoner er skiltet langs løypa – se løypekart. Skiltene langs løypa markerer gjeldende teknikksoner.
- No-coaching på stadion – se løypekart.
- Alle som bryter løpet MÅ gi beskjed på rennkontor.
- All informasjon om arrangementet ligger på [hjemmesiden](#)
- **FØLG MED PÅ WHATSAPP**



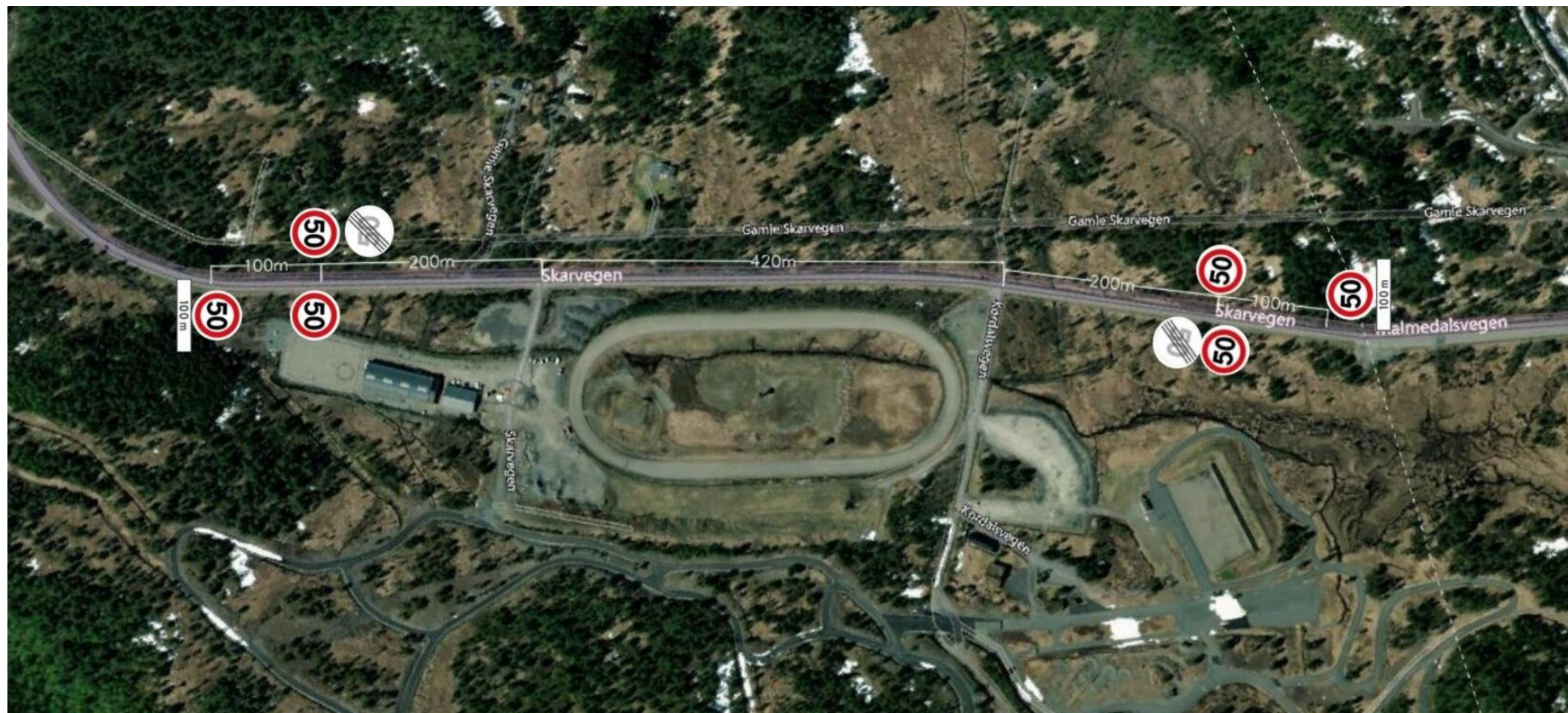


# BUSSTRANSPORT

- Første buss fra Scandic Seilet 07:00
  - Deretter hvert 30 min
- Fra Kviltorp Camping (E39) ca. 07:15
- Siste Buss fra Skaret 18:30
- Buss er merket med Logo



# PARKERING





# MEDISINSK

- Medisinsk personell vil være tilstede under hele arrangementet.
- Ansvarlig Norsk Folkehjelp avd. Nesset
- Medisinsk gruppe vil bestå av 6 personer.
- 2 Snøscootere og slede står stand-by på stadion og ute i løypa til enhver tid under renn.
- Ta kontakt med nærmeste løypevakt hvis noen observerer noe





# INFO FRA TD

Følg anvisninger fra arrangør

Kom i god tid før start

Coaching-zone

343 - Responsibilities of the competitors

343.2 - In all training and competition situations the athletes must always ski in the competition course direction.

343.10.1 - Process of passing during Interval Starts

Competitors who are being passed must give way on first demand. This applies in classical technique courses even when there are two tracks and in free technique courses when the skier being overtaken may have to restrict his/her skiing movements.

361.4 – Form of protests – In writing at race office – 100 CHF

# INFO FRA NSF

- Publisering av resultater
  - Uoffisielle resultater publiseres i Whatsapp
  - Fra publiseringstidspunkt +15min protestfrist
- Protester
  - Levers på rennkontor (100CHF per protest)
  - Gi beskjed til Jury – At protest kommer
- Offisielle resultater
  - Publiseres på hjemmesiden
  - Ingen nye offisielle lister legges i Whatsapp. Unntak er endring i resultat pga. Protest
- Junior VM uttak

# SPØRSMÅL