

# Velkommen til Kvaløysletta Skilag og Storelva skistadion





KM DEL 1 2018

Storelva skistadion 27.– 28.januar

Lagledermøte, fredag 26. jan kl 2000



# Agenda

- Opprop.
- Presentasjon av rennkomiteen samt de viktigste funksjonene under KM del 1
- Presentasjon av juryen
- Beskrivelse av løypene (adgang – løypekart – plass forvarsel – når løypene stenger – løypepreparering.
- Tidspunkt, sted og bestemmelser for skitesting.
- Beskrivelse av stadion (adgang – start og mål – vekslingsområdet for stafett – utgang etc.).
- Generell informasjon fra arrangør (premieutdeling – tidspunkt for orientering ved evt. Utsettelse).
- Generell informasjon fra TD.

# Opprop



# Klubber / lag / foreninger



Ankenes SK

Ballangen Ski

Bardu IL

Bardufoss og Omegn IF

Bjerkvik IF

Bossekop UL

Burfjord IL

Dølaski

Fauske IL Ski

Fjell Skilag

If Kilkameratene

IL Pioner Ski

Ilar, IL

Korgen IL

Kvaløysletta Skilag

Lyngen/Karnes IL

Mann dalen Ungdoms og IL

Medkila Skilag

Melbo IL

Mellemygd IL

Narvik SK

Nordfjorden IL

Nordreisa IL

Røyken UIL

Salangen IF Ski

Senja Ski

Siso, IL

Skjervøy IK

Tromsø SK - Langrenn

Tromsøstudentene IL

TUIL Ski Tromsdalen

Tverlandet IL

Vadsø

Øverbygd IL

# Rennkomite



Rennleder: Petter Holm

Ass rennleder: Trond Brox

Leder rennkontor: Nina Skogstad

Leder løype: Bjørn Arne Sørensen

Leder tidtaking: Harald Strand

# Jury



- TD : Fred–Arne Jacobsen og Sylvi Ofstad
- Rennleder: Petter Holm
- Ass rennleder: Trond Brox
- Løypesjef: Bjørn Arne Sørensen

Informasjon fra leder arena.



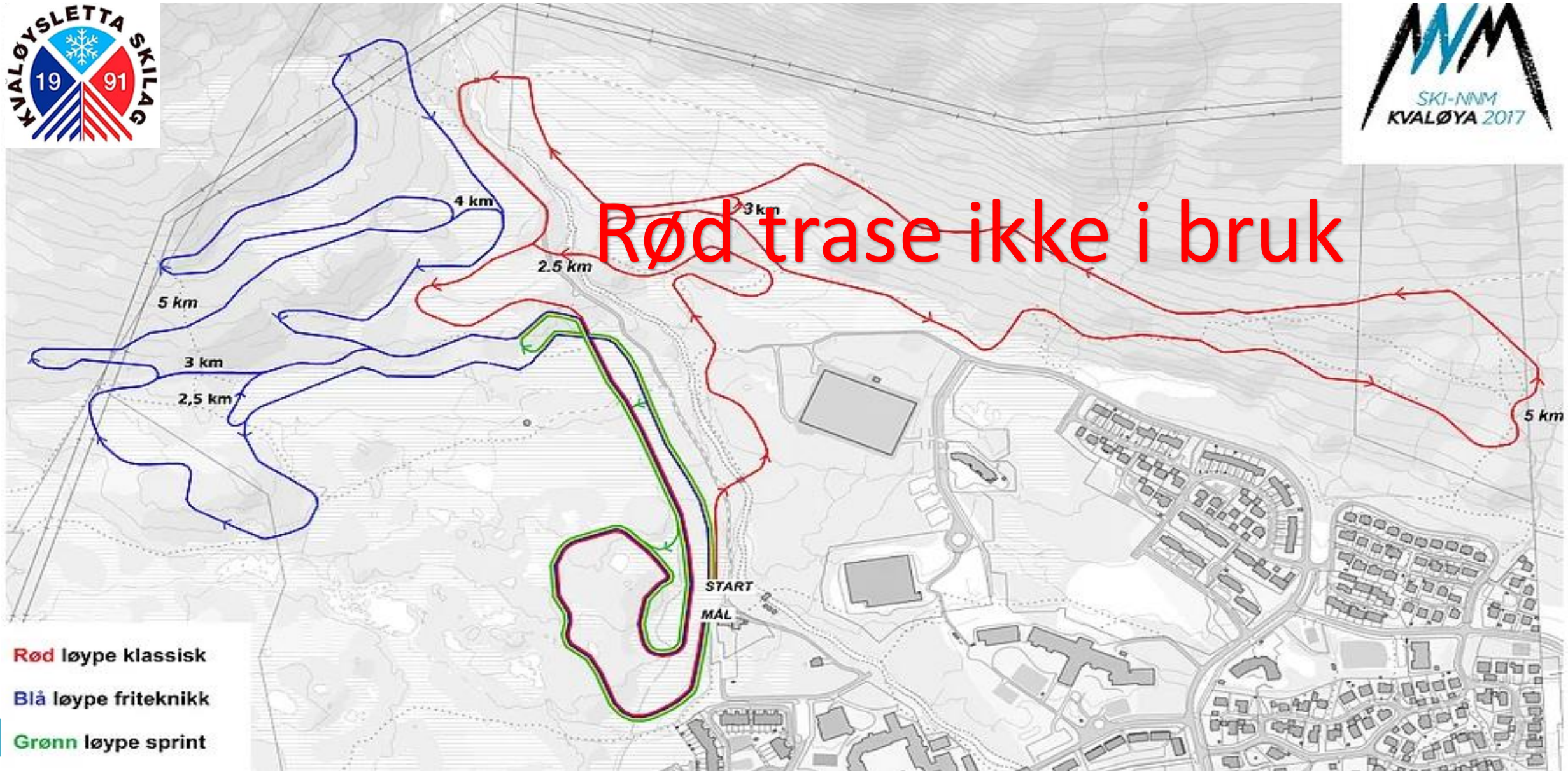




## Informasjon fra leder løype.

- Adgang til løypa før start
- Skigåing kun i fartsretningen
- Ingen skigåing i start / målområdet på skistadion.
- Plan for preparering av løypene
- Gjennomgang av løypene.

# Oversiktskart – hele løypenettet



# Stafett søndag 28.01.

13 – 16 år.

3 x 3 km – KL – KL – FS

Alle etapper



# Stafett søndag 28.01.

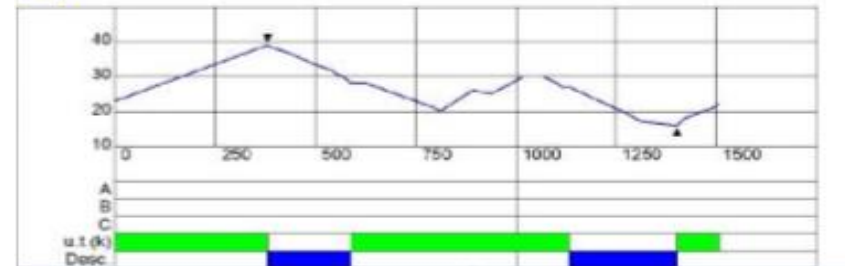
## 11 og 12 år

### Sprintstafett 2 løpere x 2 etapper – Klassisk



#### Sprint 1500

Course length:	1506m	Height Difference (HD):	23m	Lowest point:	16m
Category:		Maximum Climb (MC):	0m	Highest point:	30m
Competition Level:	COC	Total Climb (TC):	33m		



# Kjøreplan Stafetter

## Søndag 28.jan



- 1000 G 11-12 og 11-12 mix lag. Sprintstafett 2 løpere x 2 x 1,5 Km KL
- 1030 J 11-12 og 11-12 år jenter mix. Sprintstafett 2 løpere x 2 x 1,5 km KL
- 1110 G 13-16 og mix 13-16 år – 3 km KL- KL -FS
- 
- 1155 J 13-16 og jenter mix 13-16 år – 3 km KL- FL -FS
- 1240 Menn junior og senior. 3x5 km KL-KL-FS
- 
- 1240 Kvinner junior og senior. 3x5 km KL-KL-FS



## Informasjon fra leder tidtaking.

- Løpers ansvar at brikken sjekkes og er ok
- Brikkekontroll på stadion åpnes 1 t før start.
- Ved defekt brikke mottas lånebrikke ved brikkekontroll.
- **Stafettpåmelding** – løpere m /navn . Dette må gjøres i Sports Admin innen **lørdag kl. 1600** v/ påmeldingsansvarlig for klubbene.



## Informasjon fra leder rennkontor på skihuset.

- Rennkontor åpent fra 0900 på lørdag
- Startnr for stafettene avhentes på rennkontor søndags morgen. Åpent fra 0830
- Startnr for lørdagens renn avhentes på rennkontor etter lagmøtet fredag kveld.
- Alle utøvere over 13 år skal ha lisens. Lisens kan kjøpes på [nsfshop.no](http://nsfshop.no) eller Min Ski, App lastes ned på Play/Itunes. Ingen lisens = ingen startnr.



# Premieutdeling KM individuelt lørdag

- Premieutdeling i kantina på Kvaløya vgs
- Kl 1400: J/G 11 og 12 (full premiering)
- Kl 1430: J/G 13 – 14 (full premiering)
- Kl 1430: J/G 15 – 16 (50% premiering)
- Kl 1500: HF, Junior, senior og veteran (1/3 premiering)





# Premieutdeling KM stafett søndag

- Premieutdeling i kantina på Kvaløya vgs.
- Kl 13.45:
  - J/G 11-12 (full premiering)
  - Mix 11-12 (full premiering)
  - J/G 13-16 (full premiering)
  - Mix 13-16 (full premiering)
- Kl 14.15:
  - K/M junior (1/3 premiering)
  - K/M senior (1/3 premiering)
  - K/M mix (1/3 premiering)



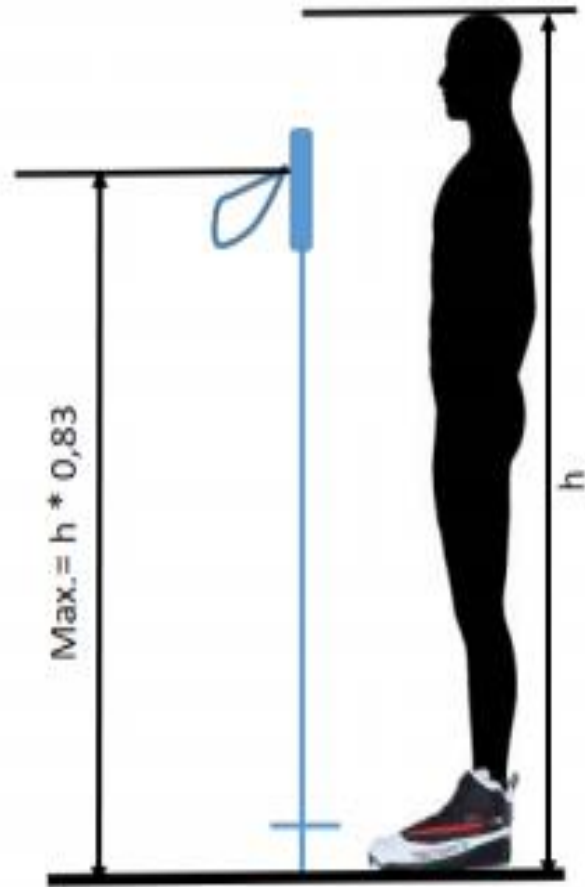
# Info fra arrangøren

- Glemte / mistede gjenstander blir lagt på rennkontoret på Skihuset.
- Kafe / bespisning på skihuset og Kvaløya Vgs
- Lagsposer deles ut etter lagledermøtet på Storelva skihus.
- Dusj / garderober – Gymsalen, bygning mellom Kvaløya Vgs og stadion.
- Vis hensyn under rennene slik at ikke noen av løperne blir hindret el. får løpet sitt ødelagt grunnet uansvarlighet fra løpere, ledere eller foreldre.

# Stavlengder

- NSF regel 343.8.1 (ny regel) I renn med klassisk teknikk kan stavenes lengde være maksimalt 83% av løperens kroppshøyde.
- Ved fri teknikk er maksimal stavlengde 100% av løperens kroppshøyde. Kroppshøyden måles med skisko på, fra et flatt underlag og opp til issen. Stavlengden måles fra stavens pigg (spiss) opp til der hvor øverste håndreimen går inn i staven. Alle mål skal angis i hele cm, med vanlige avrundingsregler (0,4 avrundes ned, 0,5 forhøyes opp).  
NSF regel 343.12.1 (oppdatert regel) Staver kan byttes under løpet, med følgende begrensninger: Stavbytte er tillatt kun når en stav er brukket eller ødelagt. Ved klassisk teknikk er det forbudt å bytte begge stavene med mindre de to nye stavene oppfyller regelen om stavlengde (maks 83% av kroppshøyde)

# Stavlengder - KL



Tabell:

Utøvers høyde med skisko på	83%	Maks stavlengde
200	166	166.00
199	165.17	165.00
198	164.34	164.00
197	163.51	164.00
196	162.68	163.00
195	161.85	162.00
194	161.02	161.00
193	160.19	160.00
192	159.36	159.00
191	158.53	159.00
190	157.70	158.00
189	156.87	157.00
188	156.04	156.00
187	155.21	155.00
186	154.38	154.00
185	153.55	154.00
184	152.72	153.00
183	151.89	152.00
182	151.06	151.00
181	150.23	150.00
180	149.40	149.00
179	148.57	149.00
178	147.74	148.00
177	146.91	147.00
176	146.08	146.00
175	145.25	145.00
174	144.42	144.00
173	143.59	144.00

172	142.76	143.00
171	141.93	142.00
170	141.10	141.00
169	140.27	140.00
168	139.44	139.00
167	138.61	139.00
166	137.78	138.00
165	136.95	137.00
164	136.12	136.00
163	135.29	135.00
162	134.46	134.00
161	133.63	134.00
osv.		

# Info fra TD



- .....
- .....
- .....