

Gåå SKINM

30. mars – 2. april 2017



Lagledermøte

fredag 31. mars 2017



Agenda

- Opprop
- Torsdag og fredag
- Arrangør og jury
- Parkering / Trafikk
- Tidsplan lørdag
- Stadion og løyper lørdag
- Oppvarmingsløyper lørdag
- Tidsplan søndag
- Stadion og løyper søndag
- Oppvarmingsløype søndag
- Vær
- Informasjon fra TD
- Informasjon fra arrangør / avslutning av møte

Opprop

- 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
- Canada
- Danmark
- Australia
- GBR
- Sverige
- Sveits

Tilbakemeldinger torsdag og fredag

Arrangør

<i>Rennleder:</i>	Audun Skattebo
<i>Ass. Rennleder:</i>	Ole Flækøy
<i>Løypesjef:</i>	Lars Wadahl
<i>Sekretariat:</i>	Solveig O. Rønn
<i>Serviceområde:</i>	Øystein Rudi

Jury lørdag og søndag

TD: Arne Sandvold

Ass TD: John Aalberg

Ass TD: Thore Berntsen

Rennleder: Audun Skattebo

Parkering / Trafikk



Vi forventer stort trykk på lørdag og ber om at de som ikke må kjøre til stadion / parkering lar bilen stå ved hytta / hotellet.

Og; Det er kun akkrediterte biler som kommer inn i stadionområdet.

Tidsplan lørdag

NM 30 og 50 km klassisk teknikk, kvinner og menn

Fra 07:00 Oppvarmingsløyper åpne (se egen foil)

09:00 – 09:50 Konkurransen løype åpen.

10:00 30 km klassisk teknikk, kvinner

Rennløyper åpne første km mellom 30/50 km
(etter siste dame gått ut siste runde), stenges
10 min før 50km.

12:15 50km klassisk teknikk, menn

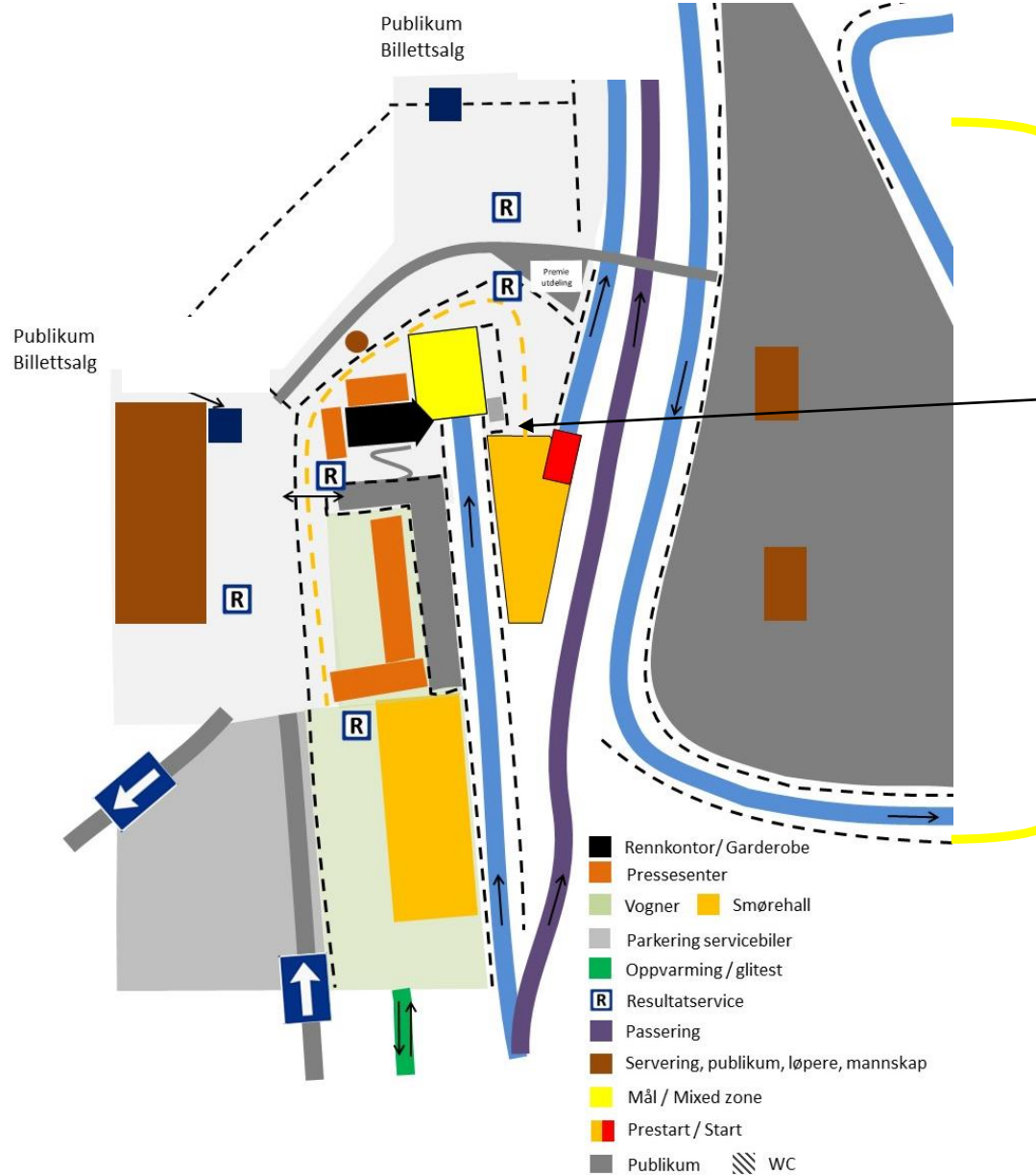
20:00 Løyper stengt for preparering

Seremonier

Ca 12:00 Blomsterseremoni og premieutdeling kvinner

Ca 16:15 Blomsterseremoni og premieutdeling menn

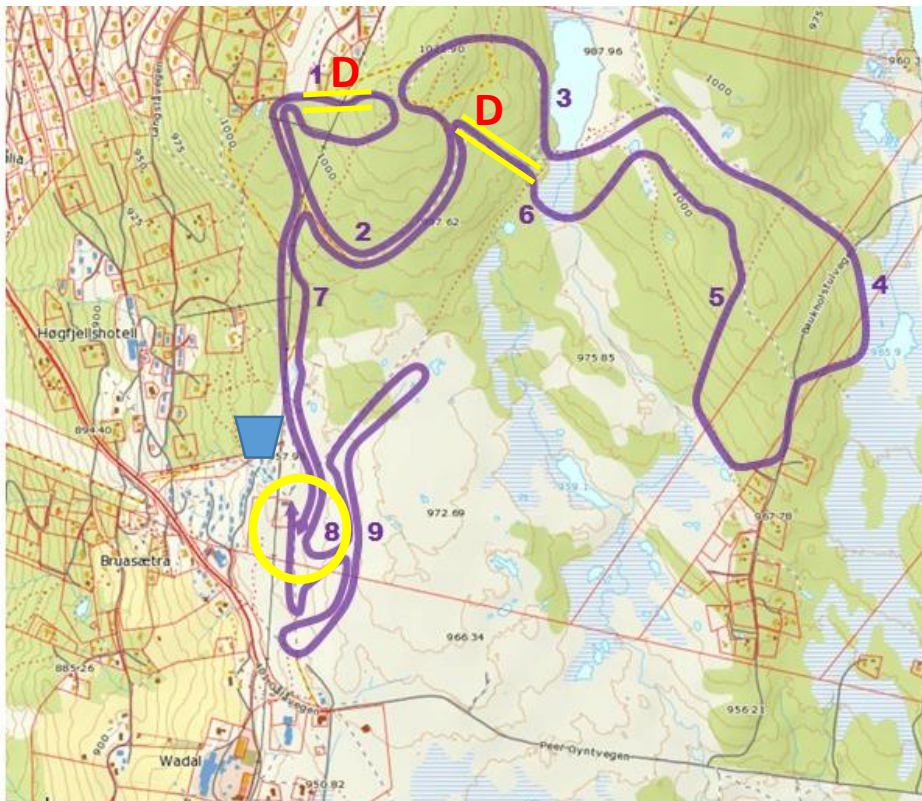
Stadion Lørdag



Brikkesjekk
 Alle får ekstra
 brikke med
 startnr. Skal
 brukes i tillegg
 til egen brikke.



No coaching
 sone stadion.

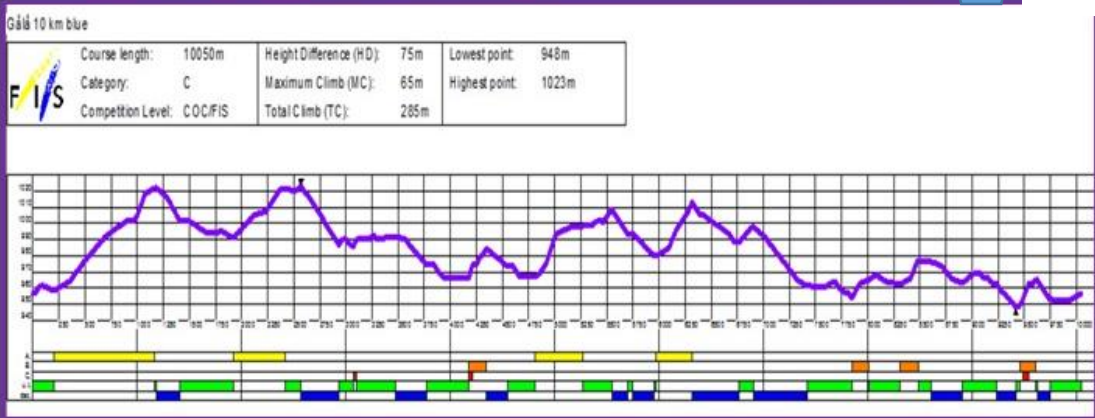
Løyper lørdag



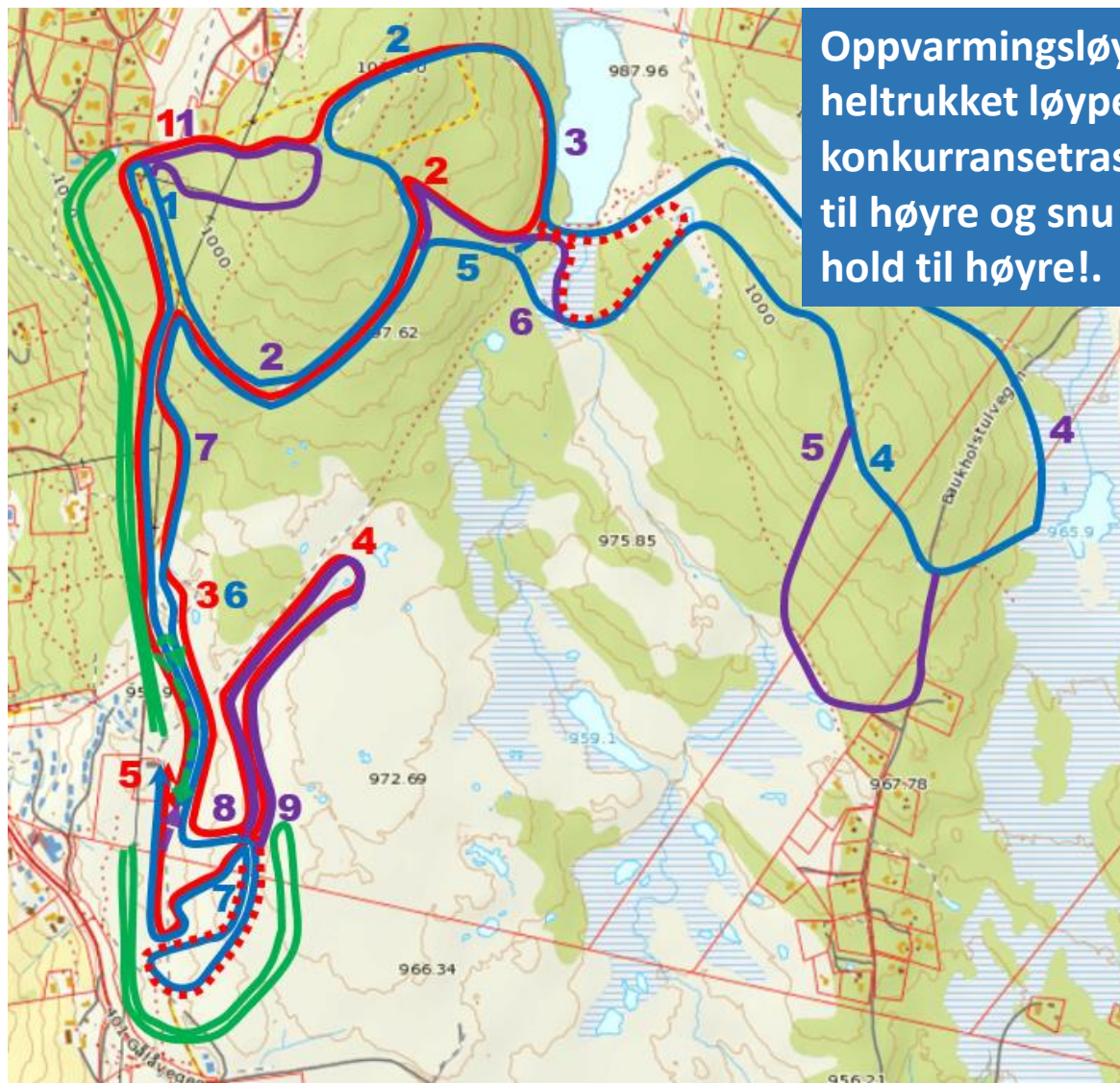
Se egen foil vedr. oppvarming
 Løyper åpne 09:00 til 09:50.
 Stenges 10 min før første
 damestart (09:50). Rennløyper
 åpen første km mellom 30/50 km
 (etter siste dame gått ut siste
 runde), stenges 10 min før 50km.

30 km = 3 x 10 km (TC=855m)
 50 km = 5 x 10 km (TC=1425m)

- D** Diagonal soner
-  No coaching zone
-  Drikke OC (ikke forseget)



Oppvarmingsløyper lørdag



Oppvarmingsløype og grønn heltrukket løype ved siden av konkurransetrase til 1km. Hold til høyre og snu ned igjen, hold til høyre!.

Tidsplan søndag

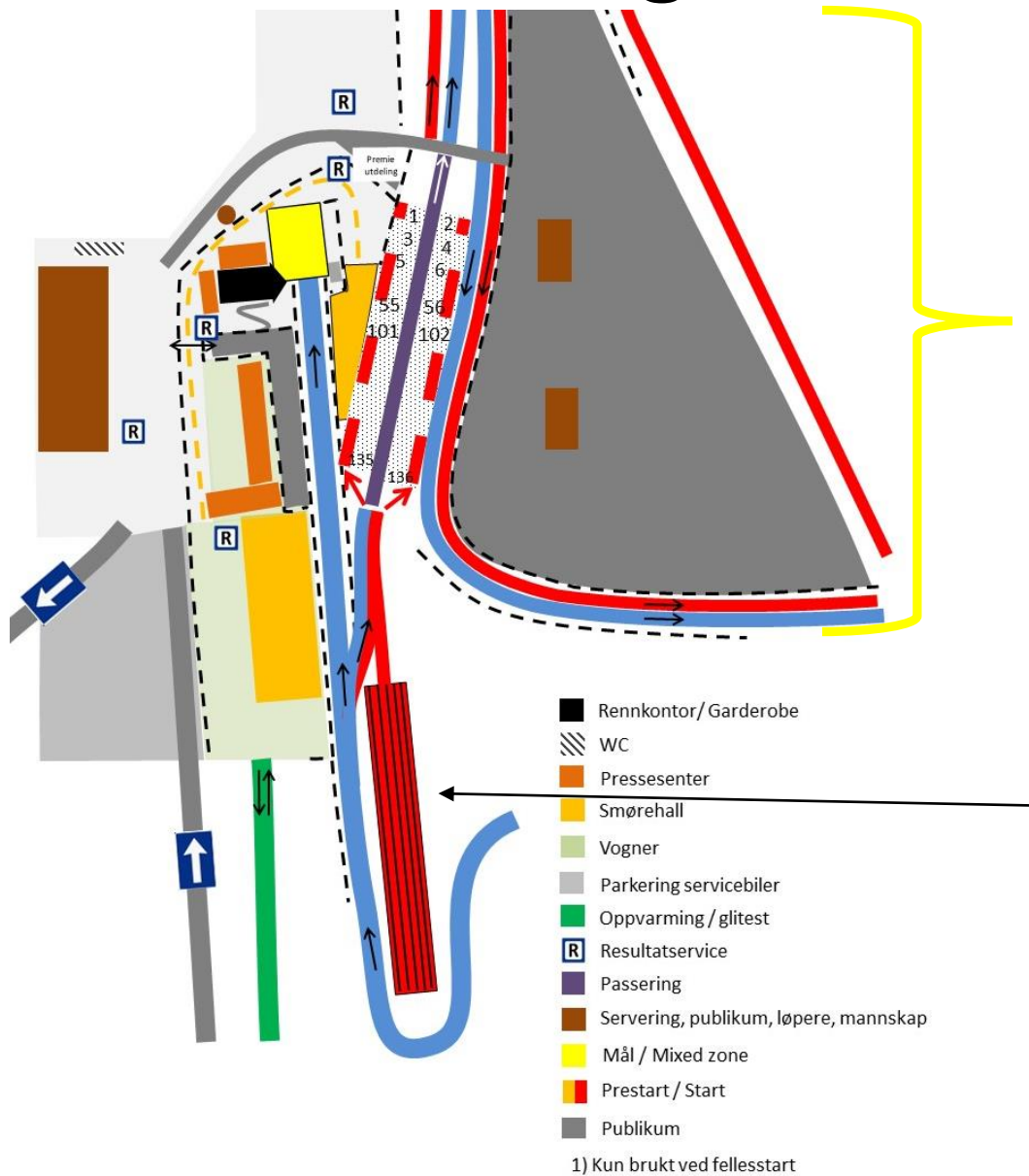
Statoil Norgescupfinale junior, skiathlon

08:00 – 09:20	Konkurranseløype åpen, kun ovenfor stadion. Oppvarmingsløype nedre brukes til skistesting/oppv.
09:30	Kvinner 18 år (3,75 + 3,75km)
09:35	Kvinner 17 år (3,75 + 3,75km)
10:20	Menn 17år (5,0 + 5,0km)
10:25	Kvinner 19/20 år (5,0 + 5,0km)
11:15	Menn 18 år (5,0 + 5,0km)
12:05	Menn 19/20 år (2x5 + 2x5km)

Seremonier

Fortløpende etter offisielle resultater i hver klasse

Stadion søndag



Sone for klubb/krets v/stavbrekk ved utgang stadion, topp av bakken. No coaching sone stadion.

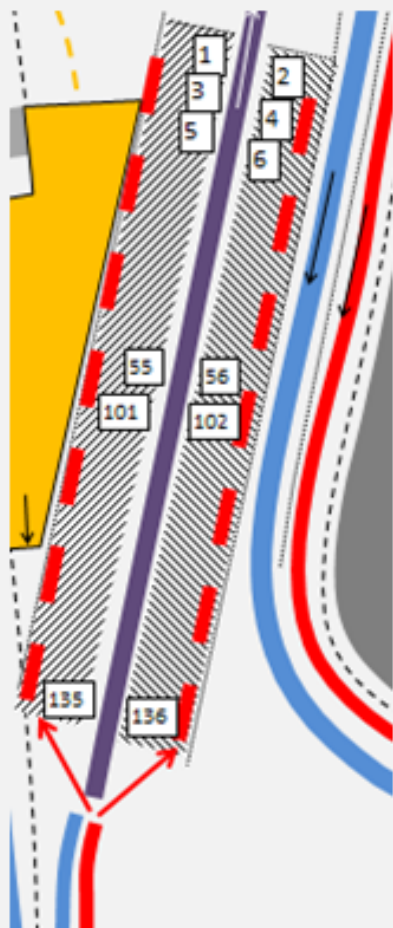
Brikkesjekk ved vanlig innslusing til startområdet. Møt opp i god tid og sjekk brikken!

5 min før start slippes løpere ned i startområde for fellesstart. Alle løper i mellom sporene og ned til startpinne.

Plogstart, 5 spor.

Stadion søndag

Pit box'er søndag



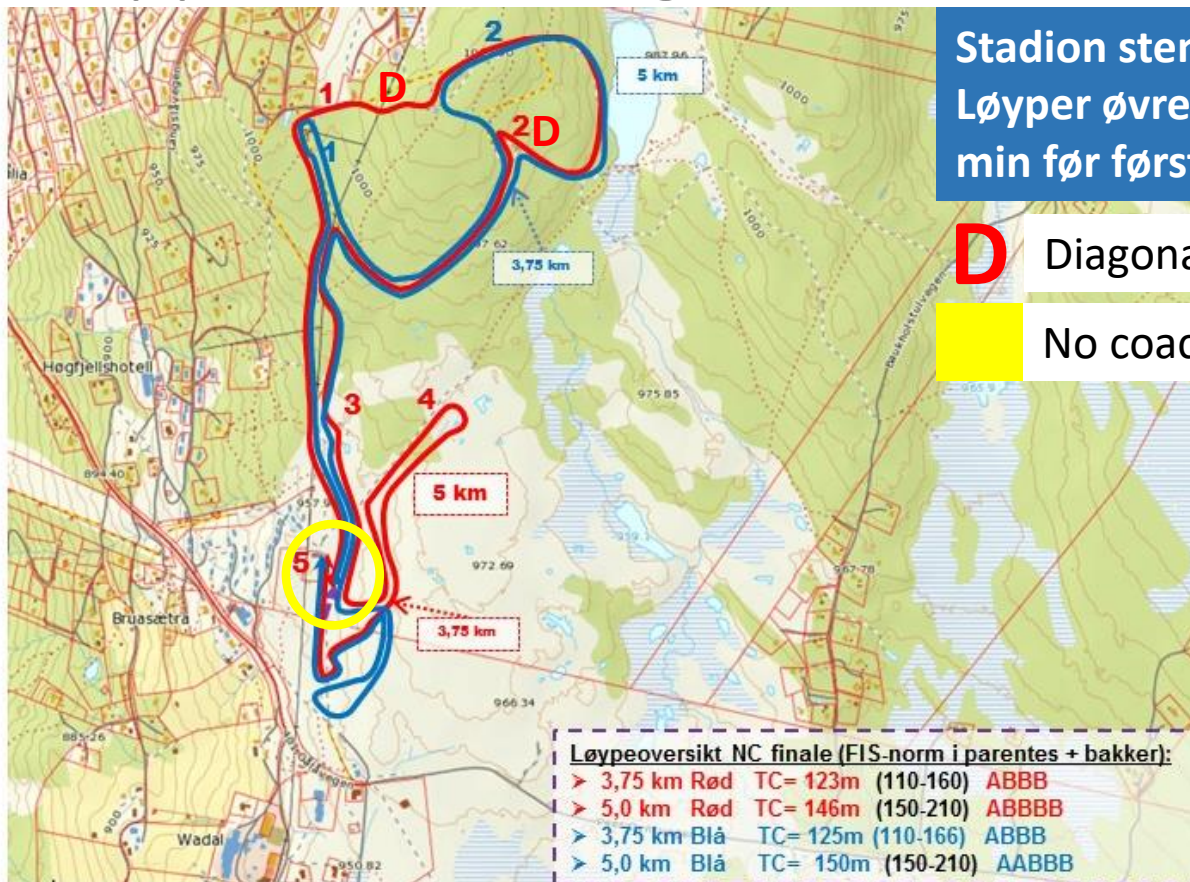
Klasse	Startnr	Pit box nr
K18	1-30	1-30
K17	101-130	101-130
M17	201-250	1-50
K19/20	301-330	101-130
M18	401-450	1-50
M19/20	601-650	1-50

Plassering / henting ski

Ski plasseres i pit box mellom 15 – 5 min før start

Oppfordrer lagledere til å få hentet ski etter at skibytte er gjennomført (NB! Vent til hele gruppen har byttet)
Ski som ligger igjen blir tatt hånd om av arrangør.

Løyper søndag



Stadion stengt hele dagen.
Løyper øvre del åpent til 10
min før første start, kl 09:20.

D Diagonal soner

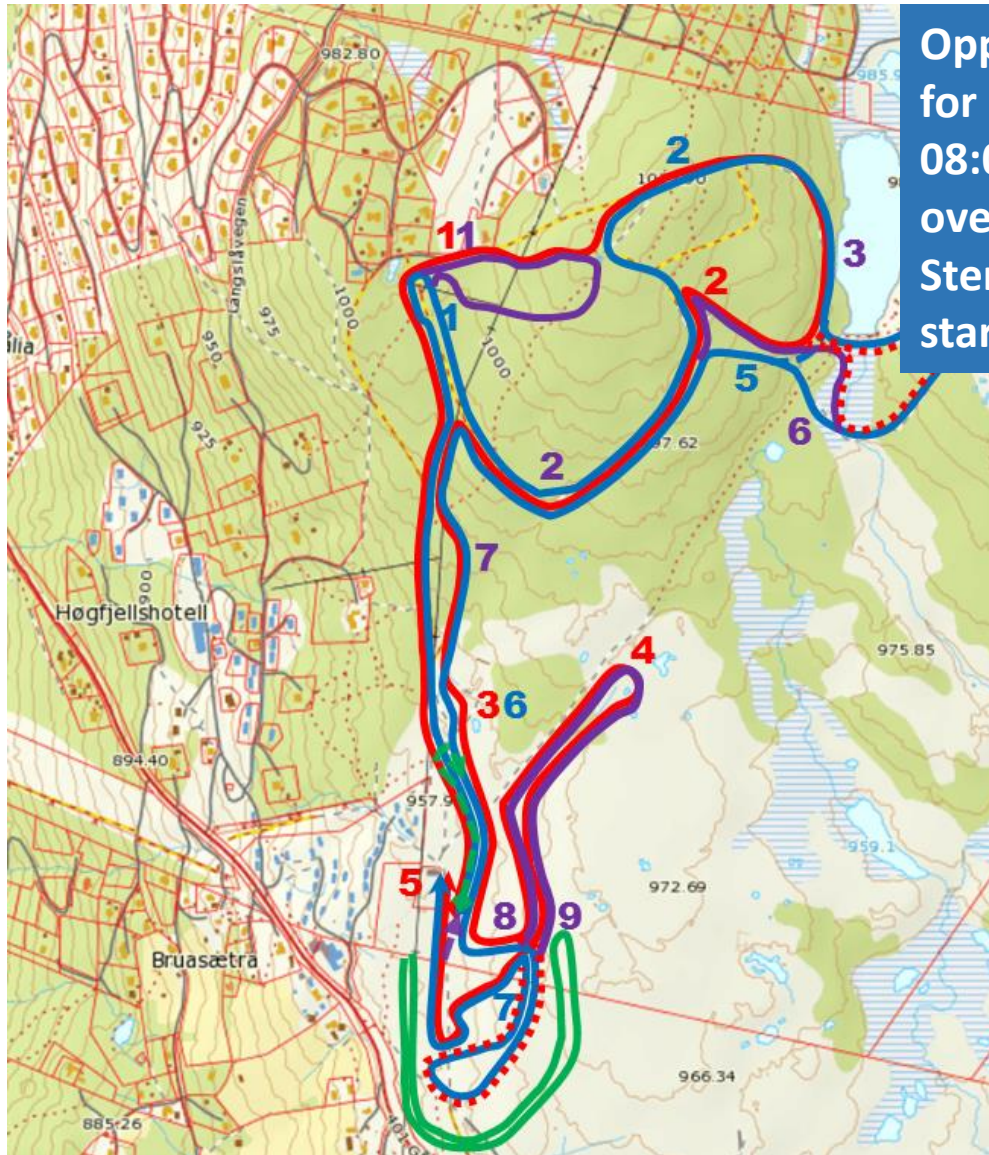
■ No coaching zone

Løypebruk NC finale jr - Peer Gynt Stadion, Gåå 2017:

Søndag: Skiathlon Jr. NC Finaler:

- D 17/18: 7,5km i 3,75km Rød (C) + 3,75 Blå (F)
- D 19-20: 10km i 5km Rød (C) + 5km Blå (F)
- M 17/18: 10km i 5km Rød (C) + 5km Blå (F)
- M 19-20: 20km i 2x 5km Rød (C) + 2x 5km Blå (F)

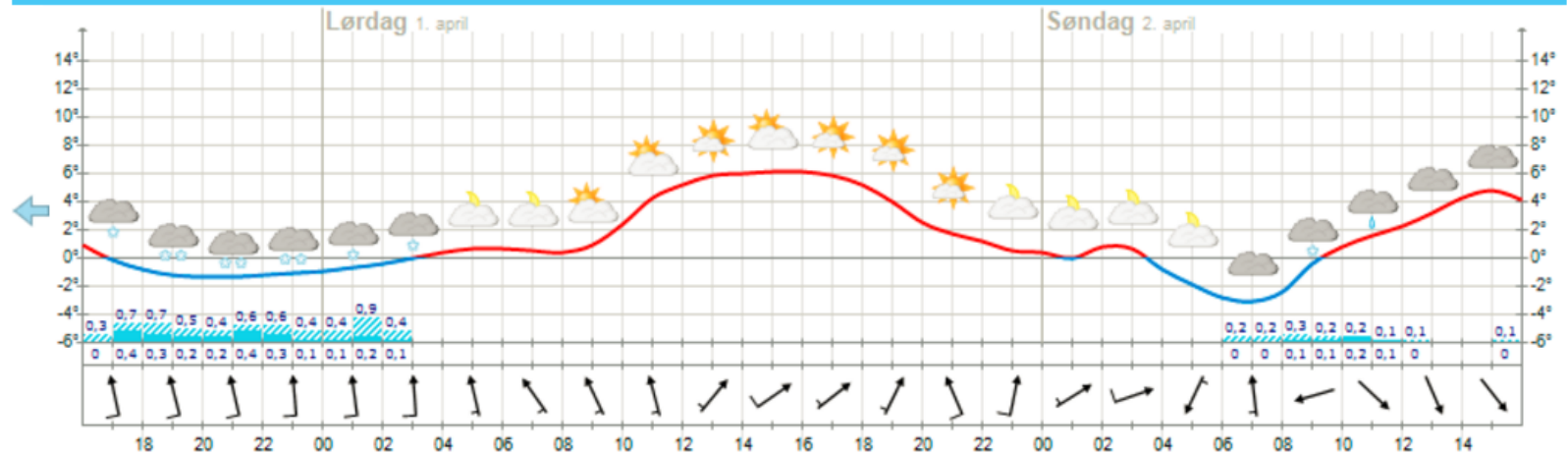
Oppvarmingsløype søndag



Oppvarmingsløype, start sør for smørehall.
08:00 – 09:20 Løyper åpne ovenfor stadion.
Stenges 10 min før første start.

Vær

Meteogram, neste 48 timer



Informasjon fra TD

- Respekter tidsplan for løypeåpning
- Diagonal soner
 - Diagonale bevegelser med armer og bein
 - Kun 1 stav i bakken samtidig
 - Et dobbeltak i sonen gir normalt gult kort
 - Med flere dobbeltak vurderes dsq
- Ta hensyn ved langing

Diverse / Startlister

- All benytter sin egen brikke.
- Lørdag benyttes i tillegg ekstra brikke.
 - Egen brikke på høyre fot og leiebrikke på venstre fot.
- Søndag benyttes kun egen brikke
- Vær tidlig ute til brikkesjekk / start!
- Løypene STENGES kl 20:00
- Folkehelseinstituttet vil komme i smørehall på lørdag.
- Startnummer er klare på rennkontoret på stadion lørdag morgen og søndag morgen.
- Legg nr til løpere søndag.
 - De skal være på venstre legg.

30. mars – 2. april 2017
Gålå SKINM



VELKOMMEN TIL

NM-kveld på Gålå



NÅR: Fredag 31.3 kl. 20.00
Dørene åpner kl. 19.00
HVOR: Serveringsteltet på NM stadion
PRIS: 200,- (gratis for frivillige)



Iren Reppen
rolat
gundersmagmag.no

Egil Kristiansen
rolat Privat

Hyttefolket, fastboende, utøvere, støtteapparat, frivillige og alle andre er hjertelig velkommen til NM-kveld på Gålå.

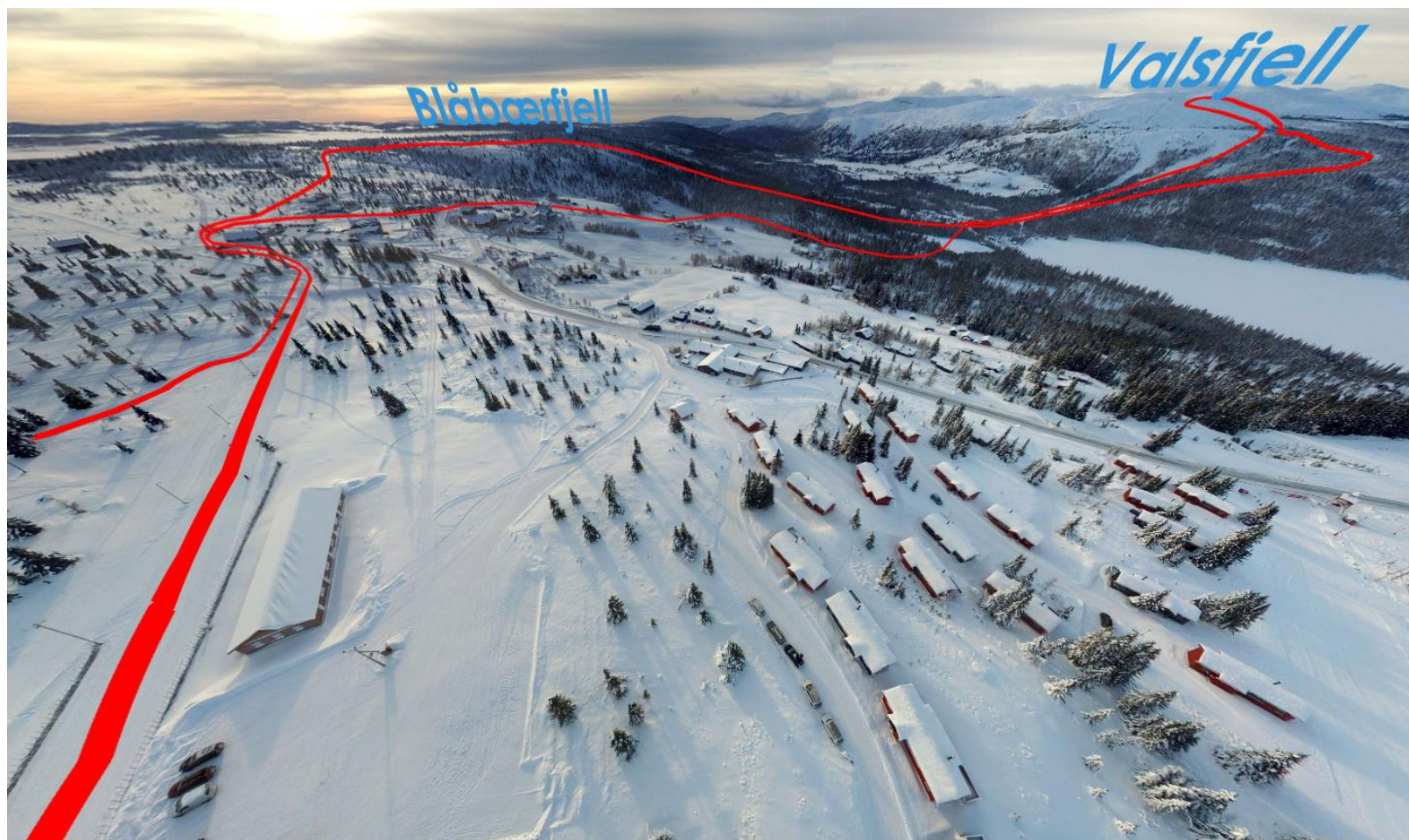
Det blir kveldsshow med gjester, musikk ved «Det Fronske Kompani» og underholdning.

Blant gjestene er Egil Kristiansen, Iren Reppen, Åge Skinstad og Johan Baumann.

Salg av mat og drikke, åpen bar.

Velkommen!

«Tre Topper»



Se informasjonsfolder eller plakater. Påmelding minIdrett
inne lørdag kl 23:59 eller innen 1 time før start☺

Bankett

Husk banketten – Billetter kjøpes på rennkantoret på stadion.
300 plasser – 247 påmeldt pr nå (kl 16:30)



Lykke til!