



Invitasjon

NM langrenn 2010, del 2
NM junior sprint
Spar Cup finale junior
Spar Cup funksjonshemmede
Ungdomsstafetten for 15-16 åringer

Tolga 26.-28. mars 2010





Rennprogram:

Fredag 26. mars Sætersgård idrettsplass:

10.00:	Offisiell åpning	
10.30:	Team sprint kvinner, fri teknikk (nedre sprintløype)	NM senior
11.20:	Team sprint menn, fri teknikk (øvre sprintløype)	NM senior
14.30:	10 km fri teknikk funksjonshemmede junior, stående	Spar Cup
	10 km fri teknikk funksjonshemmede senior, stående	Spar Cup
	5 km funksjonshemmede, sittende	Spar Cup

Lørdag 27. mars Sætersgård idrettsplass:

09.30:	50 km fellesstart menn, klassisk (6 x 8,33 km)	NM senior
12.00:	30 km kvinner fellesstart, klassisk (1 x 5 km, 3 x 8,33 km)	NM senior
13.50:	3 km klassisk funksjonshemmede, sittende	Spar Cup
	5 km klassisk funksjonshemmede, stående	Spar Cup
14.20:	Sprint junior klassisk (nedre sprintløype)	NM junior

Søndag 28. mars Sætersgård idrettsplass:

10.00:	Spar Cup finale kvinner 18 år, pursuit (3,75 + 3,75 km)	Spar Cup
10.04:	Spar Cup finale kvinner 17 år, pursuit (3,75 + 3,75 km)	Spar Cup
10.08:	Spar Cup finale kvinner 19-20 år, pursuit (5 + 5 km)	Spar Cup
11.00:	Ungdomsstafetten for 15-16 åringer (4 x 3,75 km) (De to første etappene i klassisk. De to siste etappene i skøyting).	Ungdomsstafetten
12.00:	Spar Cup finale menn 18 år, pursuit (5 + 5 km)	Spar Cup
12.05:	Spar Cup finale menn 17 år, pursuit (5 + 5 km)	Spar Cup
12.50:	Spar Cup finale menn 19-20 år, pursuit (2 x 5 + 2 x 5 km)	Spar Cup

Program med starttidspunkter legges ut på vår web-side når påmeldingsfristen er ute.
Under finalene i Spar Cup søndag 28. mars gjelder reglene for Spar Cup.

Overnatting:

Se siden [overnatting](#).

Påmelding / Påmeldingsavgift:

Online påmelding benyttes. Denne finnes her:

[Påmelding til NM Tolga del 2](#)

Påmeldingsfrist 17.03.2010 kl. 23:59.

Påmeldingslistene legges ut for eventuelle endringer/korrigeringer 18. mars på

<http://nm.tolgaski.no>.

Endelige lister legges ut 22. mars.

Endringer av team sprint kan gjøres inntil kl. 17.00 torsdag 25. mars på rennkantoret.

Løperne må ha gyldig skiforsikring (evt. engangsforsikring).

Alle løpere må ha underskrevet FIS Athletes Declaration og FIS-kode.



Påmeldingsavgift:

Team Sprint	kr. 270,- pr lag
50 km menn	kr. 155,- pr. løper
30 km kvinner	kr. 135,- pr. løper
Sprint junior	kr. 120,- pr. løper
Spar Cup finale junior	kr. 105,- pr. løper
Spar Cup funksjonshemmede senior	kr. 120,- pr. løper
Spar Cup funksjonshemmede junior	kr. 105,- pr. løper

Startkontingenten faktureres i ettertid.

Påmelding ungdomsstafetten:

Invitasjon til **ungdomsstafetten** er sendt ut særskilt til kretsene.

Påmeldingsfrist: **12.03.2010 kl. 12.00.**

[Påmelding.](#)

Startlister:

Legges ut på våre hjemmesider etter lagledermøtet kvelden før løpet. De kan også fås på rennkantoret etter lagledermøtet.

Startlister/program selges på stadion for kr. 20,-.

Brikker:

Vi bruker EMIT tidtakersystem. Husk å ta med egen brikke. Brikke kan leies mot gebyr hos arrangør.

Ved manglende tilbakelevering av brikke etterfaktureres kretsen med kr. 500,- pr. ikke tilbakelevert brikke.

Trekking / Seeding:

Seeding foretas i henhold til gjeldende reglement. Seedingslister blir lagt ut mandag 22. mars.

Fredag	26. mars	Seeding etter FIS punkt sprint sammenlagt for løperne. Plog.
Lørdag	27. mars	Langdistanser seedes etter FIS punkt distanse. Plog. Sprint junior seedes etter sammenlagt liste Spar Cup. De som ikke har Spar Cup poeng seedes etter trekning.
Søndag	28. mars	Seeding etter sammenlagt liste Spar Cup. Plog.

Rennkontor:

Onsdag	24. mars	18.00 – 21.00	Sætershallen
Torsdag	25. mars	08.00 – 21.00	Sætershallen
Fredag	26. mars	07.30 – 21.00	Sætershallen
Lørdag	27. mars	07.30 – 19.00	Sætershallen
Søndag	28. mars	07.30 -	Sætershallen



Rennkontoret er plassert i Sætershallen ved stadion. Fra og med onsdag 24. mars kl. 18.00 kan det nås på mobilnr. 91776085.

Akkreditering:

Akkrediteringskort, parkeringsbevis og informasjonsmapper for kretser, forbund, gjester, presse og ungdomsstafetten utleveres onsdag på rennkantoret i Sætershallen. Fra og med torsdag utleveres disse på akkrediteringskontoret i Næringshagen (i Tolga sentrum ved jernbanestasjonen).

Åpningstider:

Onsdag	24. mars	18.00 – 21.00	Sætershallen
Torsdag	25. mars	08.00 – 21.00	Næringshagen
Fredag	26. mars	08.00 – 15.00	Næringshagen
Lørdag	27. mars	08.00 – 17.00	Næringshagen
Søndag	28. mars	08.00 – 10.00	Næringshagen

Utdeling av startnummer:

Startnummer deles ut kretsvis på rennkantoret om morgenen hver konkurransedag.

Startnummer hentes ut av hovedlederne fra hver krets. Startnummer pakkes klubbvis i poser og legges deretter kretsvis i egne esker.

Ved manglende tilbakelevering av startnummer etterfaktureres kretsen med kr. 500,- pr. ikke tilbakelevert startnummer.

Lårnummer brukes alle dager.

Lagledermøter:

Torsdag	25. mars	19.00	Sætershallen
Fredag	26. mars	18.00	Sætershallen

Lagledermøtet på fredag gjelder for konkurransene både lørdag og søndag.

Dopingkontroll:

Det kan bli foretatt dopingkontroller under rennet. Slik kontroll vil skje i eget rom i Sætershallen. Utøveren har rett til å ha med seg ledsager under dopingkontrollen.

Drikkestasjon:

Det er offisiell drikkestasjon etter 2 km fra start/passering på alle runder. Drikkestasjonen er merket på løypekartet.

Treningstider:

Det er offisiell trening til følgende tider:

Torsdag	25. mars	Begge stilarter hele dagen
Fredag	26. mars	Begge stilarter fra kl. 15.00 – 19.00.



Garderobe / Dusj:

Dusj/garderober er tilgjengelig på stadion i Sætershallen og på Tolga skole ca 1 km fra stadion. Se kart på internett, <http://nm.tolgaski.no>

Resultatlister:

Resultater vil bli lagt ut fortløpende på hjemmesiden. Resultatlister kan også fås på rennkantoret og online på www.langrenn.com.

Premieutdeling:

Det er 1/3 premiering av antall startende i alle klasser.
De tre beste i NM øvelsene på fredag og lørdag tildeles NSF's medalje i gull, sølv og bronse.
Premie til de tre beste i U23 på lørdag.
Uavhentede premier ettersendes ikke.
Premieutdeling:

- Fredag 26. mars: Umiddelbart (så snart resultatene er offisielle) etter rennet på arenaen ved Sæterhallen.
- Lørdag 27. mars: Sprint junior og Funksjonshemmede umiddelbart etter rennet på arenaen ved Sætershallen.
NM langdistanser på banketten i Vidarheim.
- Søndag 28. mars: Umiddelbart etter rennet på arenaen ved Sætershallen.

Bankett:

Løpere og ledere inviteres til bankett og premieutdeling lørdag 27. mars kl. 19.30 i Vidarheim (Tolga sentrum). Pris kr. 400, som inkluderer gratis buss til og fra banketten. Dette under forutsetning av at et tilstrekkelig antall deltakere melder seg på.
NB! Frist for påmelding: 17. mars på hjemmeside [bankett](#).

Parkering:

I tilknytning til arenaen. Pris: kr 50,- pr. dag/kr. 100,- for alle dager.

Smøreboder:

Se hjemmeside, praktisk informasjon/smøreboder, <http://nm.tolgaski.no>.

Kafé / Kiosk:

- Onsdag 24. mars: Åpen kafé/kiosk i Sætershallen fra kl. 18.00 – 21.00.
Torsdag 25. mars: Åpen kafé/kiosk i Sætershallen fra kl. 08.00 – 21.00, med middagsservering fra kl. 14.00 – 19.00.



- Fredag 26. mars: Åpen kafé/kiosk i Sætershallen fra kl. 07.30. I tillegg serveres varm mat i telt ved Sætershallen og på grillstasjoner ved løypetraseene.
- Lørdag 27. mars: Åpen kafé/kiosk i Sætershallen fra kl. 07.30. I tillegg serveres varm mat i telt ved Sætershallen og på grillstasjoner ved løypetraseene.
- Søndag 28. mars: Åpen kafé/kiosk i Sætershallen fra kl. 07.30. I tillegg serveres varm mat i telt ved Sætershallen og på grillstasjoner ved løypetraseene.

Løypekart og profiler:

Legges ut på internett, <http://nm.tolgaski.no>

Teknisk delegert:

TD	Fridtjof Rannem	74121000	fridtjof.rannem@ntebb.no
		74162546	
Ass TD	Geir Mauseth	63954123	geir.mauseth@eidsvoll.kommune.no
		91148587	

Rennleder:

Sverre Krogh 91175408 sv-krogh@online.no

Jury:

TD Fridtjof Rannem
Ass TD Geir Mauseth
Rennleder Sverre Krogh

Kontaktpersoner:

Se siden [kontakt](#) for mer informasjon.

Følg med på vår hjemmeside på internett:

<http://nm.tolgaski.no>