

Gålå 2024

29.02–03.03



HOVEDLANDSRENN LANGRENN HOPP KOMBINERT

LAGLEDERMØTE

LANGRENN

29. Februar 2024



Agenda



- Opprop - kretser
- Arrangør og jury
- Konkurransesprogram
- Arena, oversikt
- Stadion og løyper fredag
- Stadion og løyper lørdag
- Stadion og løyper søndag
- Oppvarming
- Teknikksoner
- Smøreopplegg
- Værmelding
- Informasjon fra arrangør
- Informasjon fra TD
- Avslutning



Opprop

- Akershus
- Agder og Rogaland
- Buskerud
- Finnmark
- Hedmark
- Hordaland
- Møre og Romsdal
- Nordland
- Nord-Trøndelag
- Oppland
- Oslo
- Sogn og Fjordane
- Sør-Trøndelag
- Vestfold og Telemark
- Troms
- Østfold

Kontaktinfo kretskontakter skal meldes rennkantor



Arrangør og jury

Arrangør

Rennleder:	<i>Audun Skattebo</i>
Løypesjef:	<i>Lars Wadahl/Bjørnar Bakken</i>
Stadionsjef:	<i>Ola Holmestad</i>
Rennkontor:	<i>Solveig O. Rønn</i>
Langrennscross:	<i>Bjørnar Bakken</i>
Beredskap:	<i>Jostein Gårderløykken</i>
Smøreopplegg	<i>Lars Wadahl / Henrik Johnsen (Swix)</i>

Jury

TD:	<i>Arne Otto Vedvik</i>
Ass TD:	<i>Sindre Torbergsen</i>
Ass TD:	<i>Pål Rise</i>
Rennleder:	<i>Audun Skattebo</i>



Konkurransesprogram fredag



Individuell distanse, fri teknikk

kl 09:30 Gutter 15 år, 5 km blå

Kl 10:28 Gutter 16 år, 7,5km lilla

kl 12:15 Kombinert langrenn 5 km (3x1,7km)

kl 13:00 Jenter 15 år, 5 km blå

Kl 13:41 Jenter 16 år, 5 km blå

kl 08:00 – 17:00 Rennkontor åpent

kl 16:00 – 20:00 Trening i løypene

kl 16:00 – 18:00 Trening langrennscross/kombicross

Osteseremoni 3 beste på stadion etter offisielle resultater pr klasse

Premieutdeling lørdag kl 19:00, Sør-Fron hallen



Konkurransprogram lørdag



Sprint, klassisk

- kl 09:00 Prolog G15, G16, J15, J16
kl 11:30 Kvartfinaler G15, G16, J15, J16 (3 min mellom hvert heat)
kl 12:30 Semifinaler G15, G16, J15, J16 (3 min mellom hvert heat)
kl 12:56 Finaler G15, G16, J15, J16 (5 min mellom hver finale)
Osteseremoni 3 beste sprint

Kombicross

- kl 09:15 Kombicross (70m) J16, J15, G16 og G15. 5 min mellom klasser
kl 09:35 Kombicross (45m) Alle klasser (uoffisielt)
Osteseremoni 3 beste kombicross

Lanrennscross

- kl 13:20 Langrennscross G15, G16, J15, J16

kl 08:00 – 19:00 Rennkontor åpent

Kl 19:00 «HL-treffen» med premieutdeling, Sør-Fron kulturhus



Konkurransesprogram søndag



Stafett

kl 09:30

Stafett gutter, 4x5km
2 etapper klassisk (rød løype)
2 etapper fri teknikk (blå løype)

kl 11:00

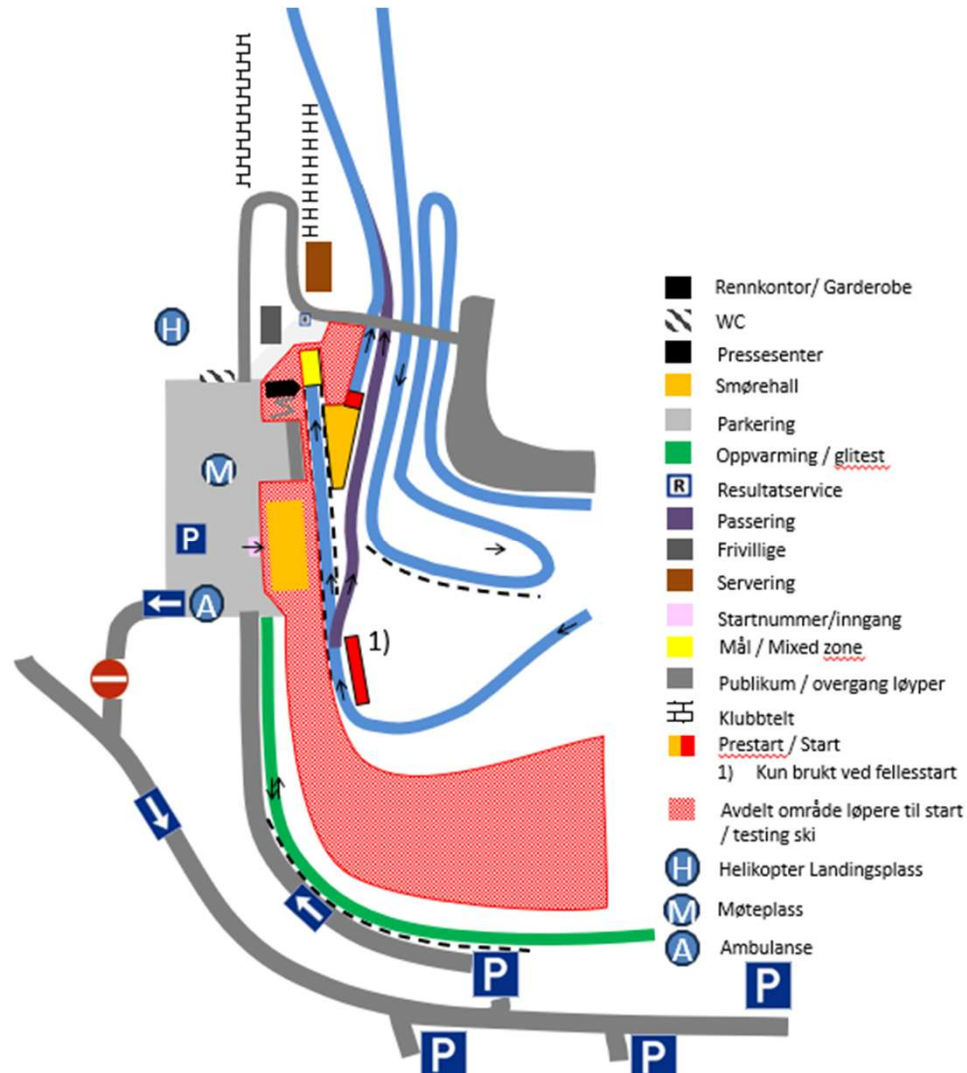
Stafett jenter, 4x3,75km
2 etapper klassisk (rød løype)
2 etapper fri teknikk (blå løype)

Premieutdeling på stadion etter offisielle resultater (ca 12:30)

kl 08:00 – 14:00 Rennkontor åpent

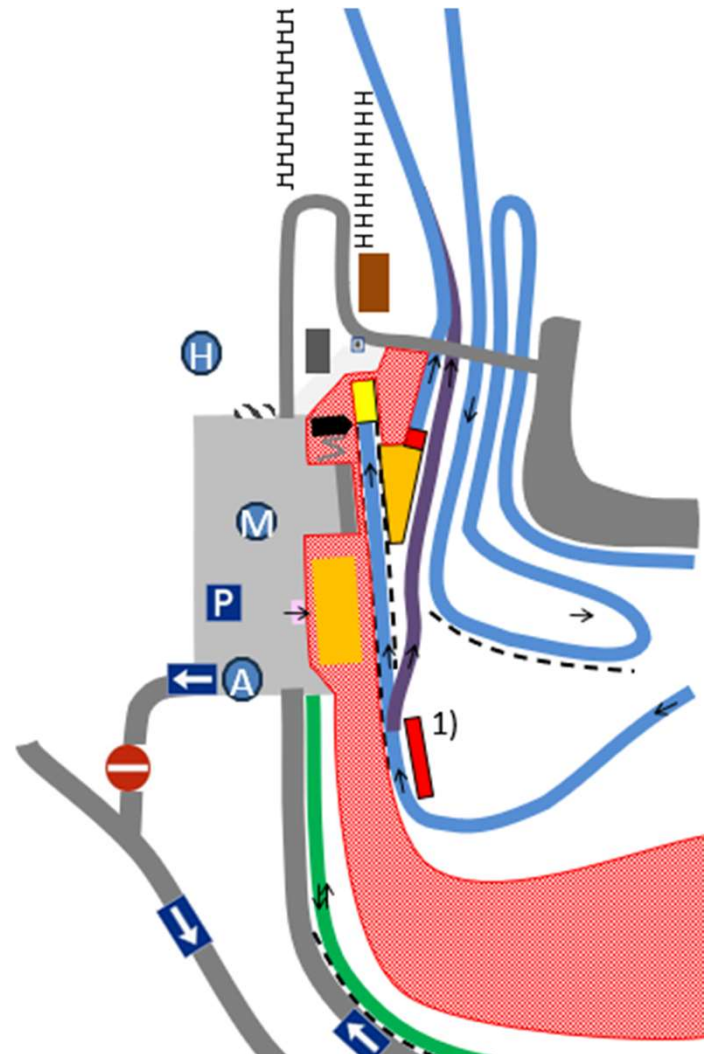


Arena oversikt



NB!
Evt klubbtekt må
barduneres godt!

Arena oversikt



NB!
Evt klubbtekt må
barduneres godt!

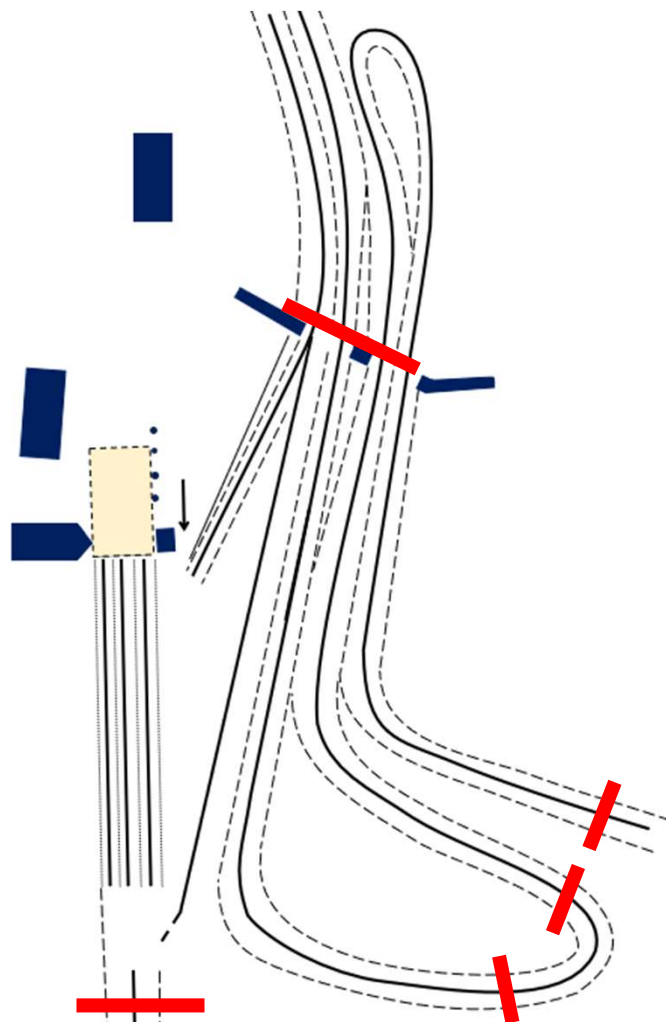


Stadion fredag

Gålå 2024 29.02-03.03



HOVEDLANDSRENN LANGRENN HOPP KOMBINERT



Markering No coaching zone

Ingen coaching i stadion området!

SpareBank 1
GUDBRANDSDAL

FRØY GINTS BIL
Gålå EIENDOM

TINDE HYTTER
BYGGER VARIGE VERDIER

Norges
Skiforbund

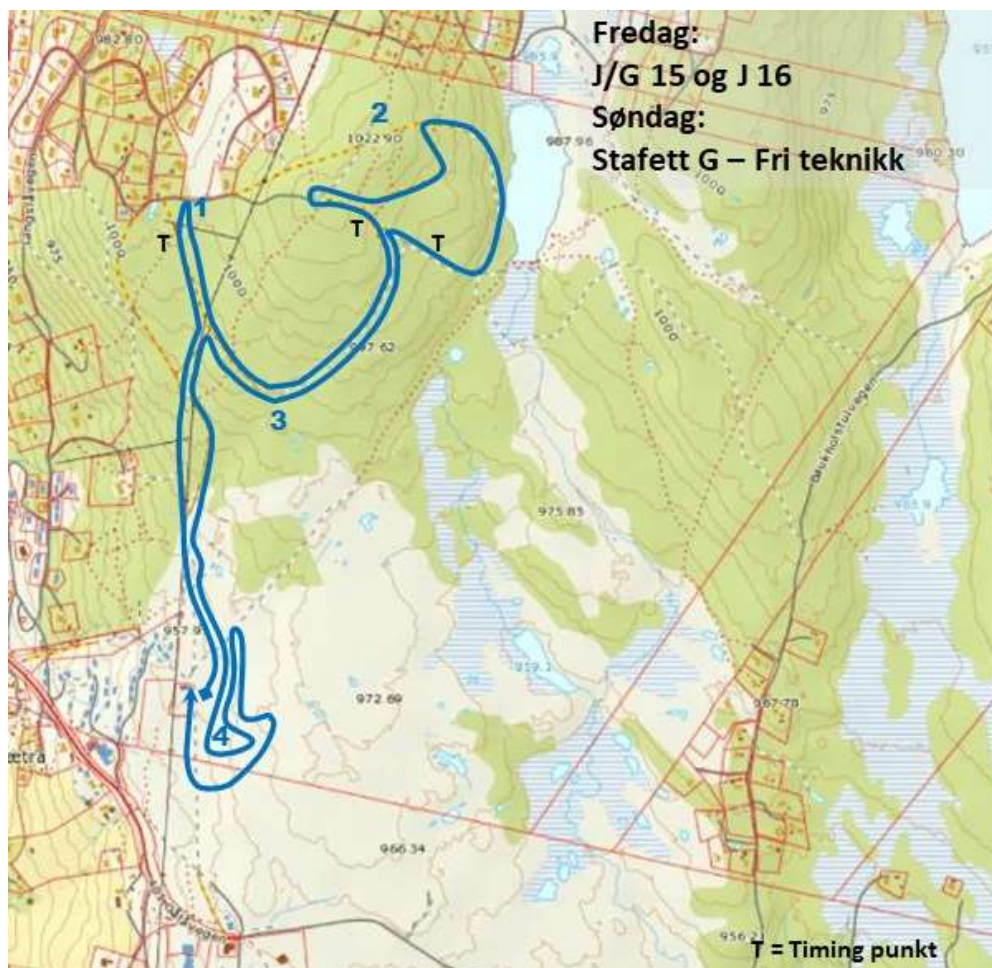
Gålå
IDRETSANLEGG AS

5 km blå, fredag

Gåå 2024 29.02–03.03

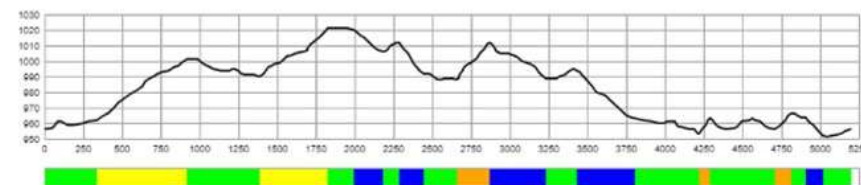


HOVEDLANDSRENN LANGRENN HOPP KOMBINERT



Løyper stengt 5 min. før første start – kl 09:25!
Jenter 15 år / 16år kan gå i ytre del 5 km under kombinert til 5 min før første start, kl 12:55.

Course length:	5,201m	Height difference (HD):	70m	Lowest point:	951m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	39m	Highest point:	1,021m
		Total climb (TC):	149m		



SpareBank 1
GUDBRANDSDAL

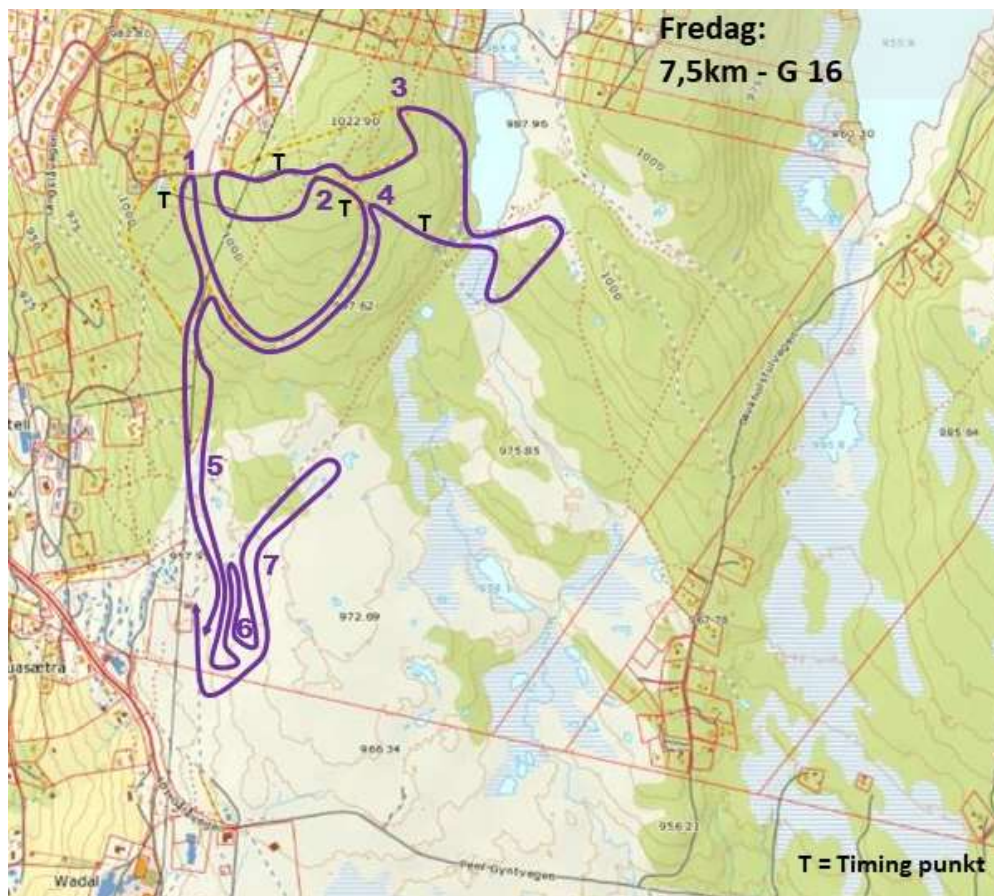
FRØS COFFEE BAK
Gåå EIENDOM

TINDE HYTTER
BYGGER VARIGE VERDIER

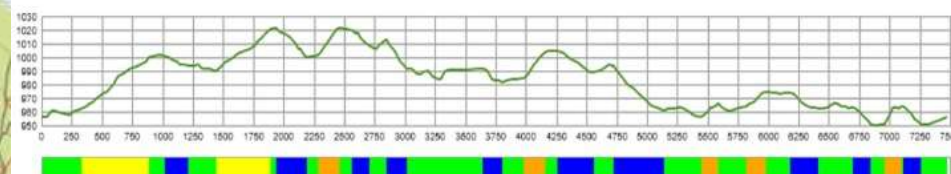
Norges
Skiforbund

Gåå
IDRETSANLEGG AS

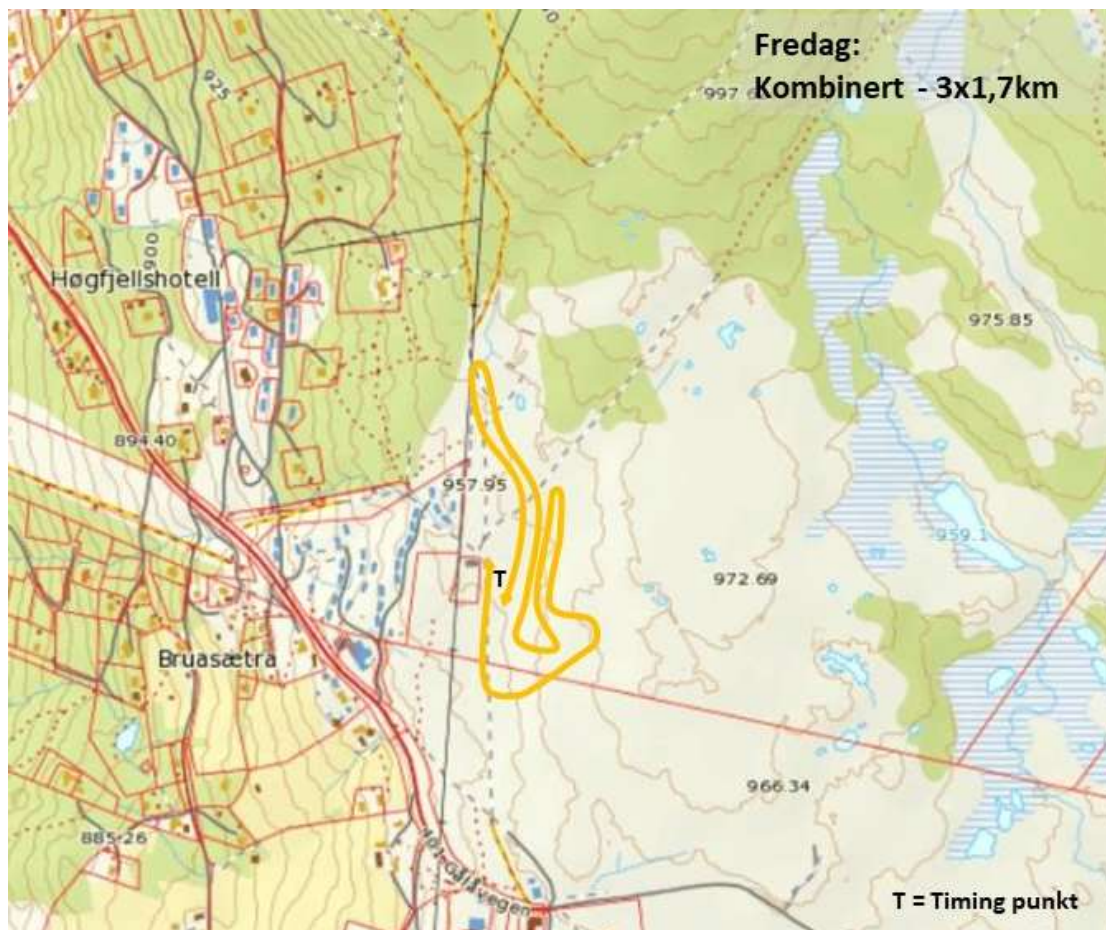
7,5 km lilla, fredag



Løyper stengt 5 min. før første start i G15 – kl 0925!

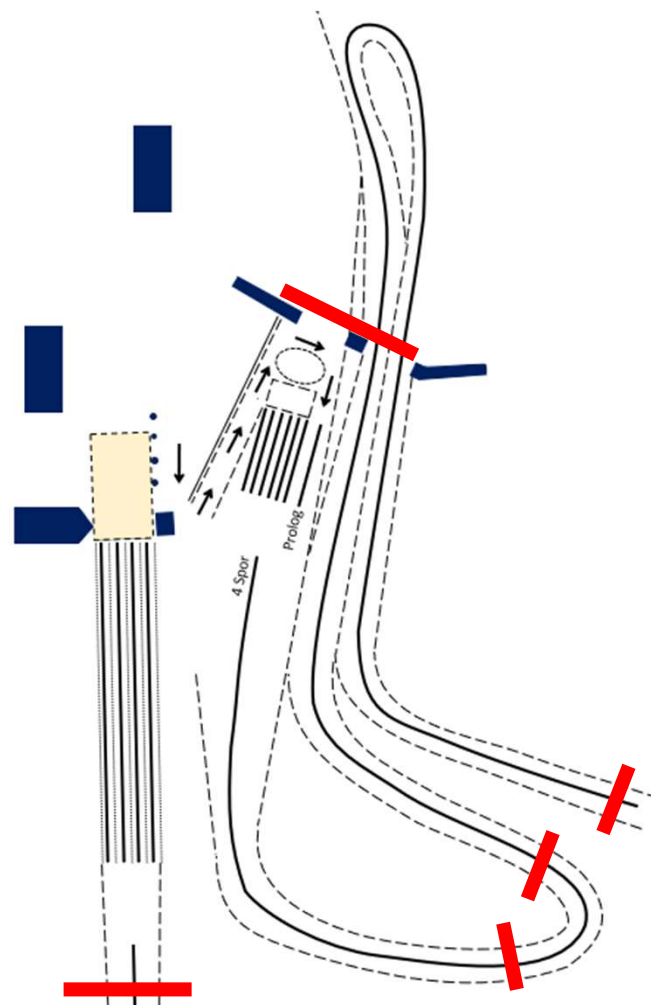


5 km (3x1,7 km) oransje, fredag



Løyper stengt 5 min. før første kombinertstart, kl 12:10!
Kombinert kan gå igjennom løyper etter gutter 16 år er bekreftet i mål.

Stadion lørdag



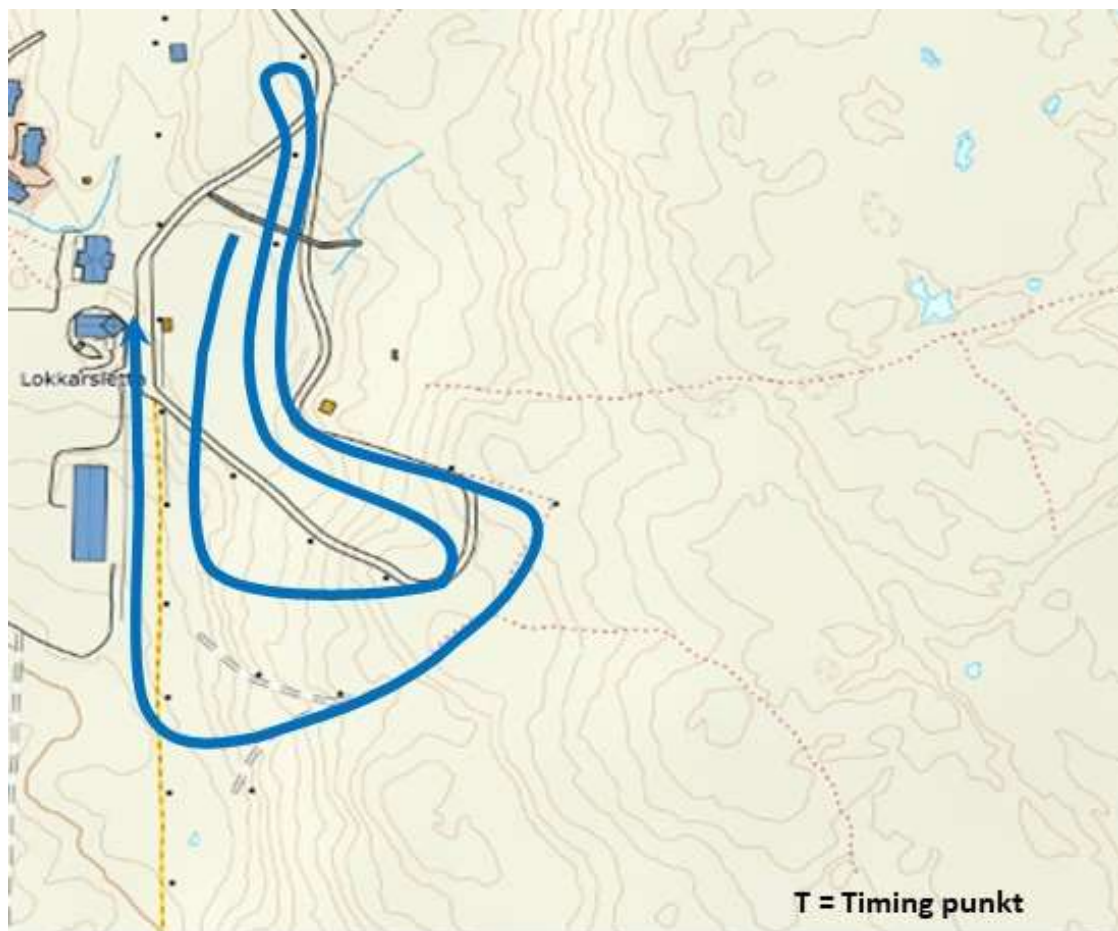
Markering No coaching zone

Ingen coaching i stadion området!

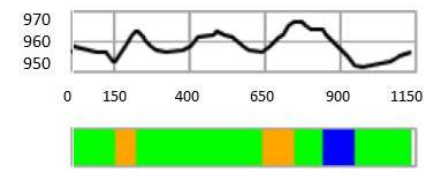


Sprint lørdag

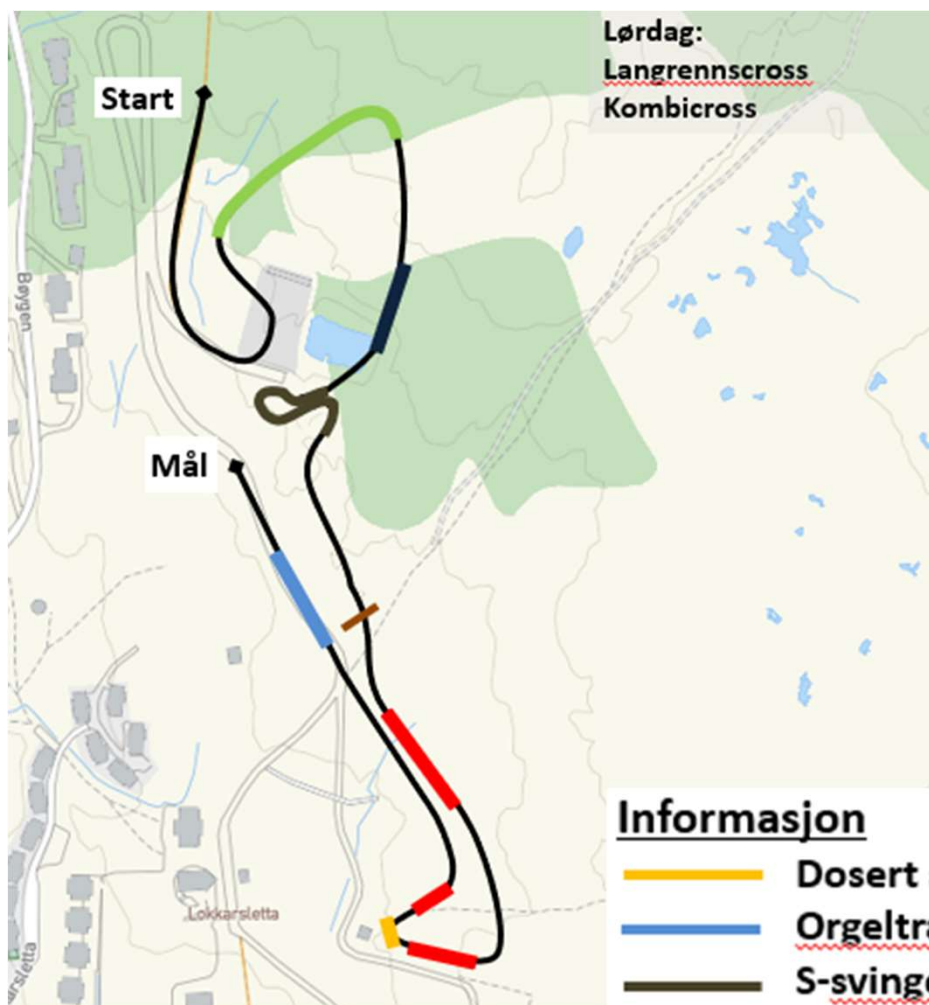
Løyper stengt før start



Course length:	1,150m	Height difference (HD):	15m	Lowest point:	951m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	10m	Highest point:	966m
		Total climb (TC):	34m		



Langrenns-/kombicross, lørdag

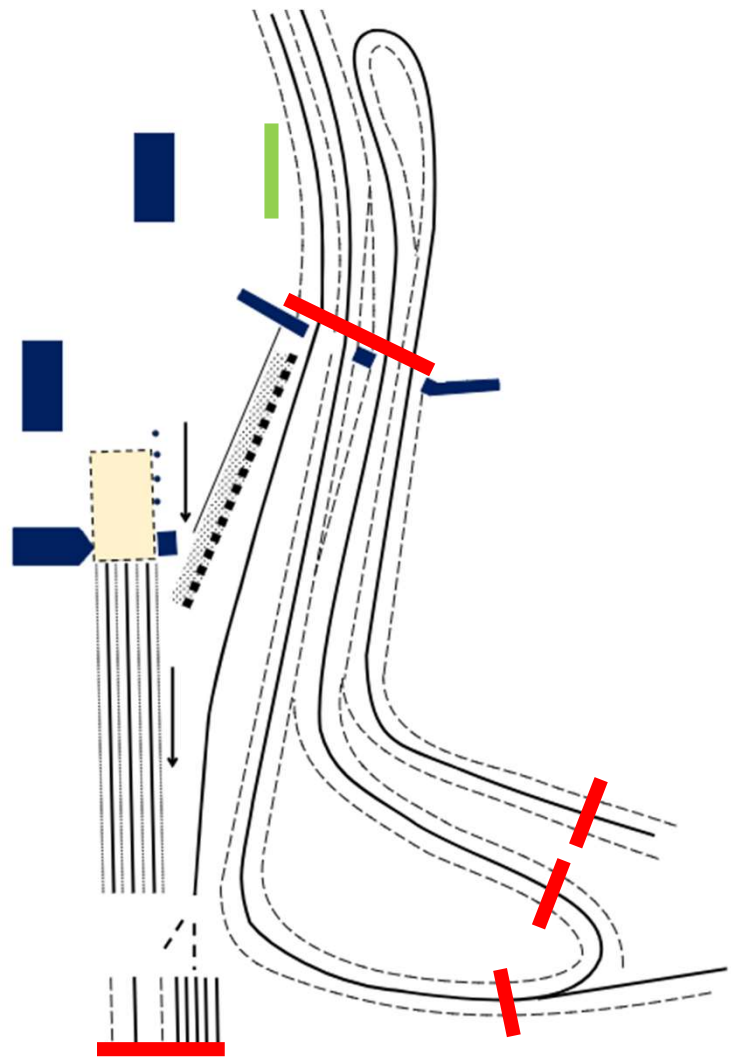


Offisiell trening fredag
16:00 – 18:00

Samme brikke og
startnummer som sprint

Slipp forbi løpere som tar
deg igjen

Stadion søndag



Kretsbaseer

- Vestfold og Telemark
- Agder og Rogaland
- Østfold
- Finnmark
- Hedmark
- Hordaland
- Møre og Romsdal
- Buskerud
- Nordland
- Nord-Trøndelag
- Oppland
- Sogn og Fjordane
- Akershus
- Sør-Trøndelag
- Oslo
- Troms

Markering No coaching zone

Ingen coaching i stadion området

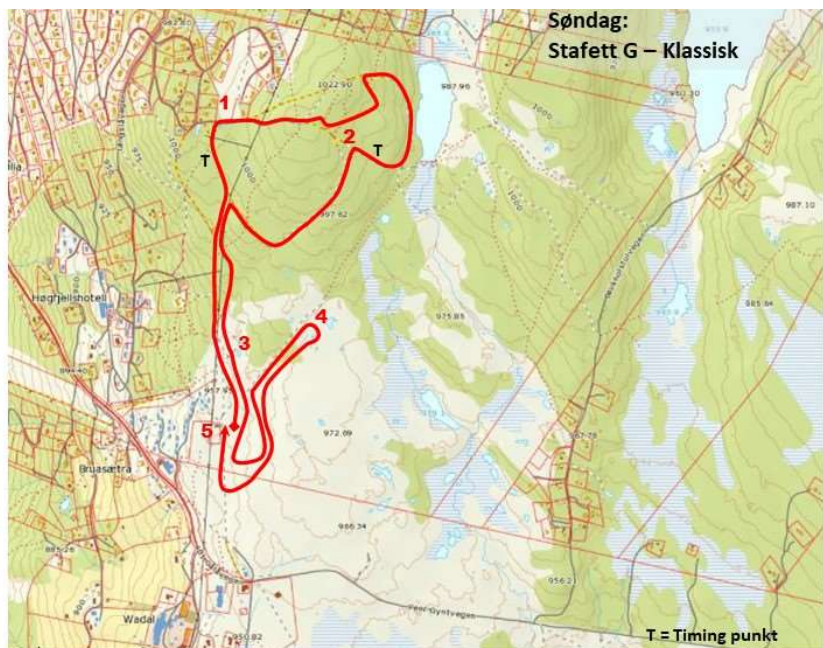
Stavpost område for kretser

Ingen sporsetting over stadion etter start. 4 spor fra kul etter bru. NB! Husk samla ben!

Trekk til venstre etter veksling!

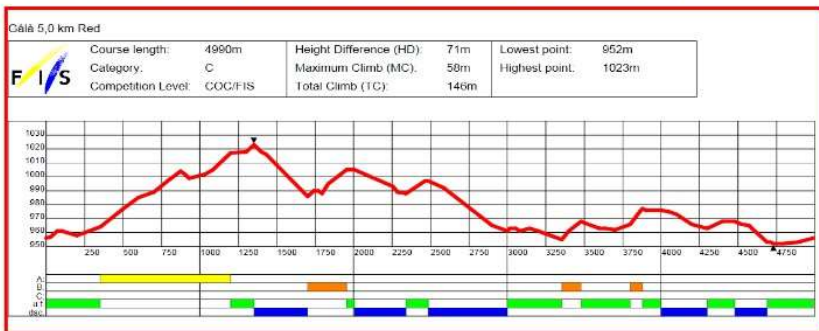
Stafett gutter 5 km, søndag

Rød = klassisk / Blå = fri teknikk

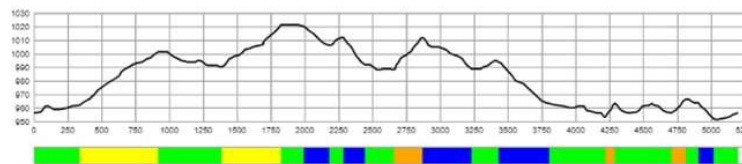


Løyper stengt 5 min. før første start!

Klassisk spor vil bli skilt av med mønepanner i flere områder. NB! Mønepanner skal ikke krysses!

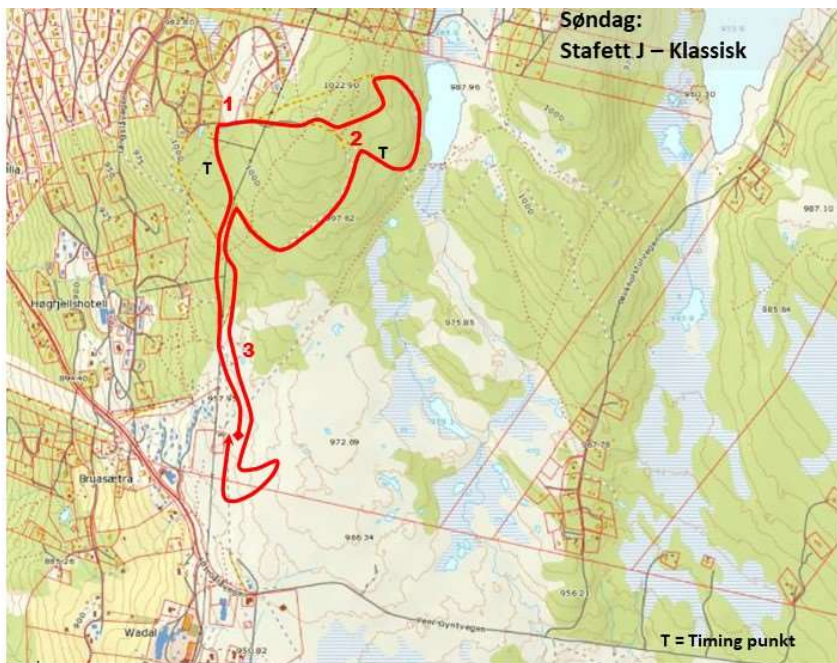


Course length:	5,201m	Height difference (HD):	70m	Lowest point:	951m
Course category:	D	Maximum climb (MC):	39m	Highest point:	1,021m
		Total climb (TC):	149m		



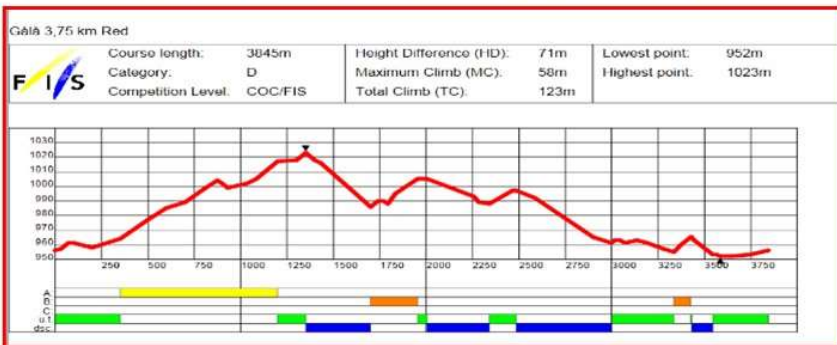
Stafett jenter 3,75 km, søndag

Rød = klassisk / Blå = fri teknikk

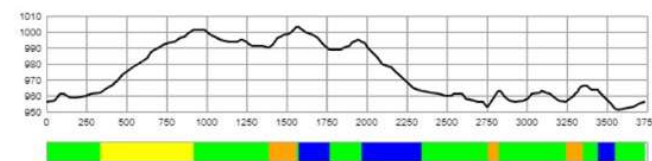


Løyper stengt 5 min. før første start!

Klassisk spor vil bli skilt av med mønepanner i flere områder. NB! Mønepanner skal ikke krysses!



Course length:	3,736m	Height difference (HD):	52m	Lowest point:	951m
Course category:	E	Maximum climb (MC):	39m	Highest point:	1,003m
		Total climb (TC):	100m		



Oppvarming

Gålå 2024 29.02–03.03



HOVEDLANDSRENN LANGRENN HOPP KOMBINERT



Utenom når løyper er åpne brukes følgende oppvarmings-løyper:

Fredag:

- Venstre trase t/r utfra start
- Sørøver ytre løype fra parkering

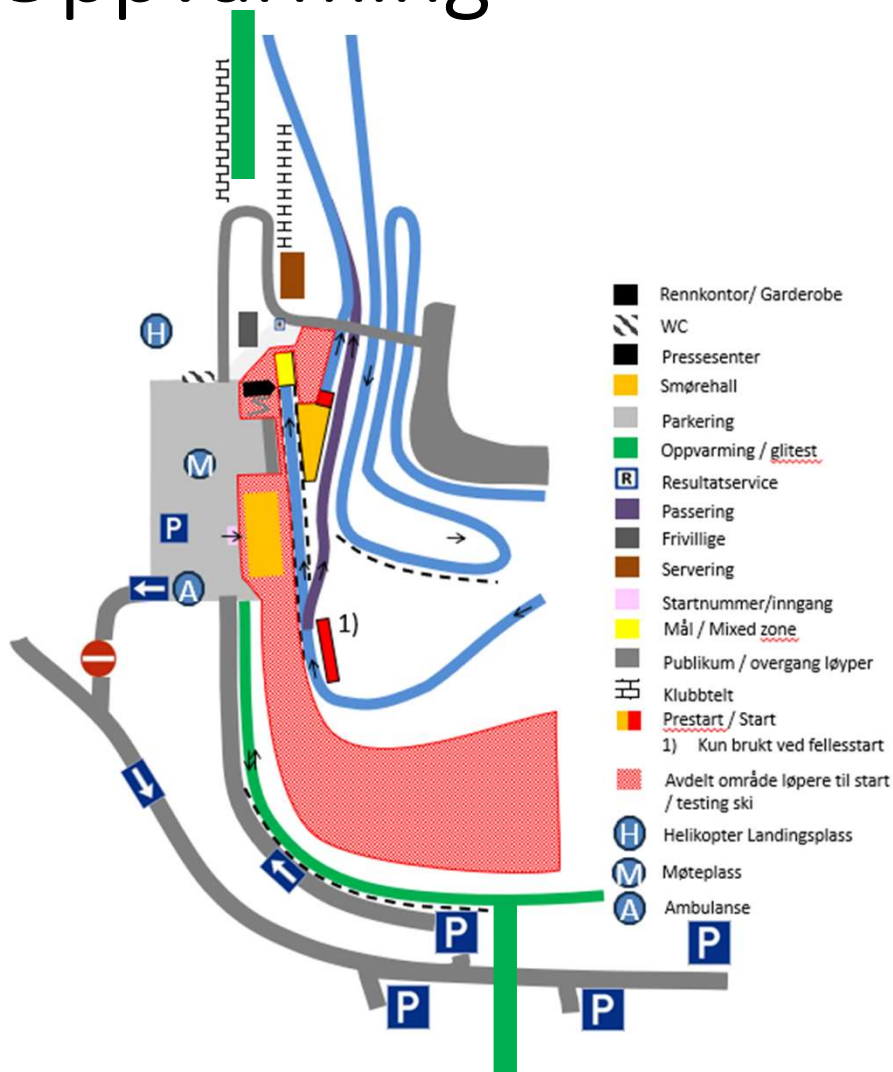
Lørdag:

- Under sprint – løyper nord for stadion
- Under cross – t/r ut venstre fra start og ytre del

Søndag:

- Sørøver ytre løype fra parkering

Oppvarming



Utenom når løyper er åpne brukes følgende oppvarmings-løyper:

Fredag:

- Venstre trase t/r utfra start
- Sørøver ytre løype fra parkering

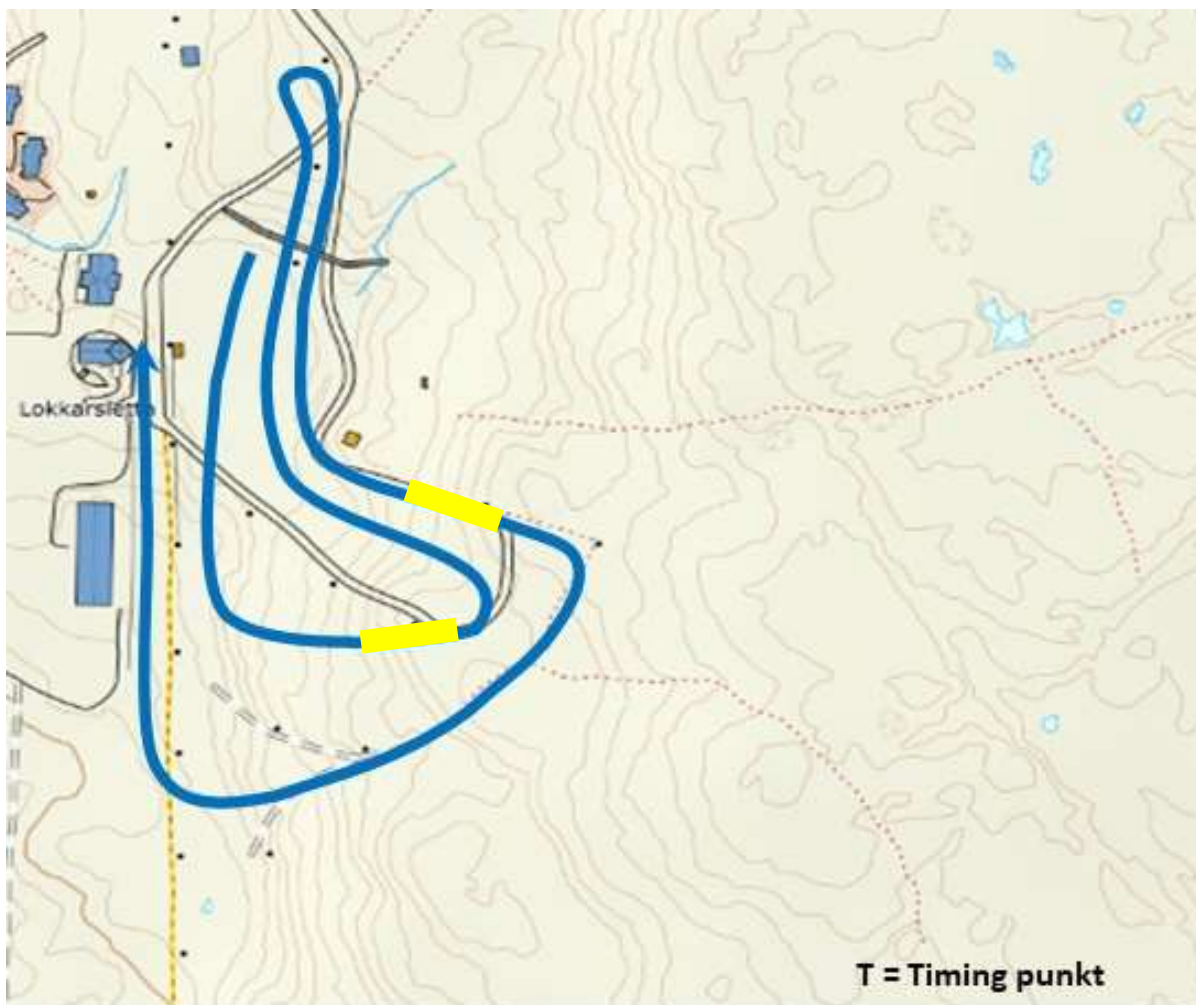
Lørdag:

- Under sprint – løyper nord for stadion
- Under cross – t/r ut venstre fra start og ytre del

Søndag:

- Sørøver ytre løype fra parkering

Teknikk soner lørdag



Teknikk soner er markert gult på løypekart

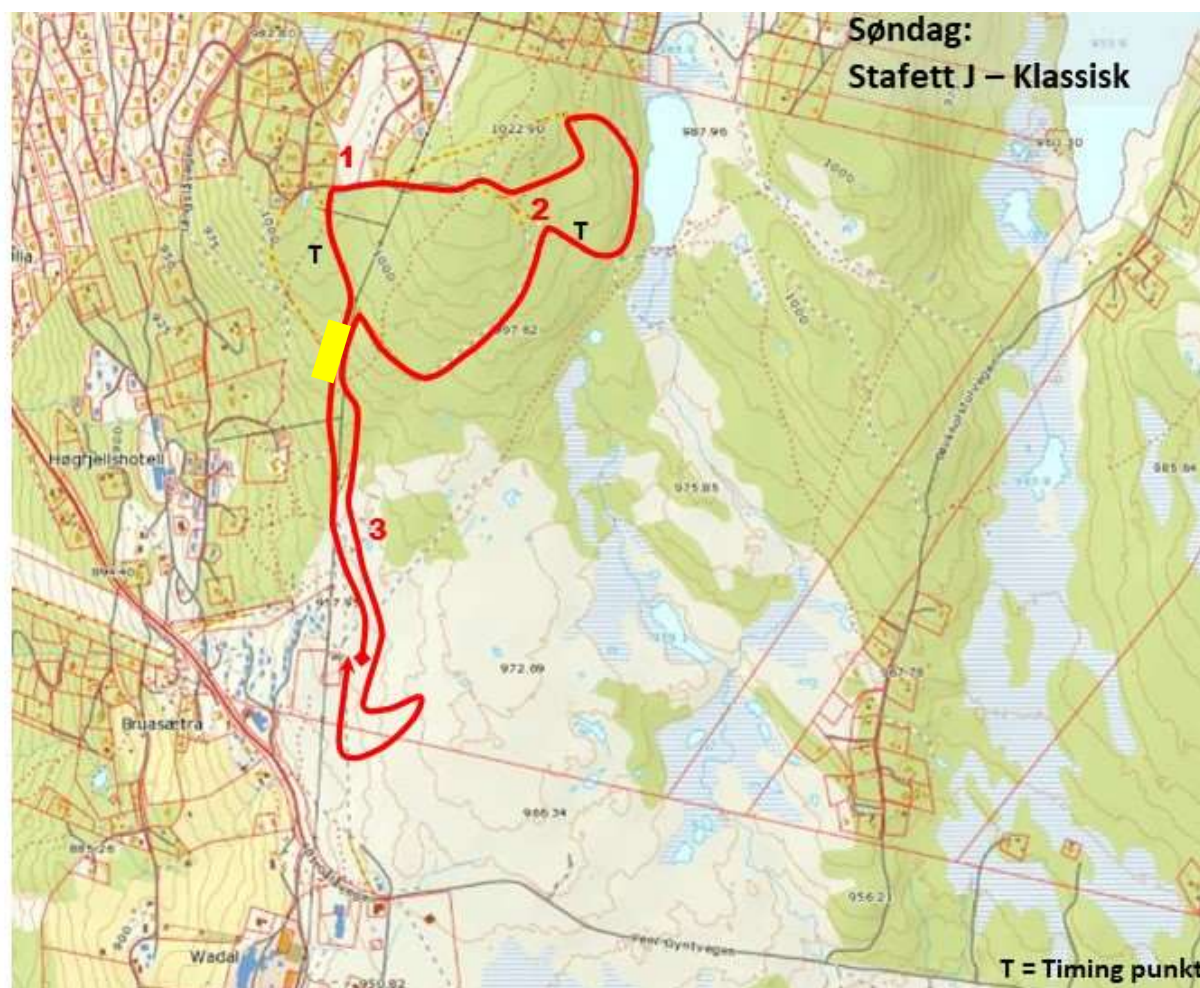
Teknikk soner søndag

Gåå 2024 29.02-03.03



HOVEDLANDSRENN LANGRENN HOPP KOMBINERT

Teknikk soner er markert gult på løpekart



SpareBank 1
GUDBRANDSDAL

FRØS CHIPS BAKK
Gåå EIENDOM

TINDE HYTTER
BYGGER VARIGE VERDIER

Norges
Skiforbund

Gåå
IDRETTSANLEGG AS

Smøreopplegg

Alle ski leveres kretsvis på avtalt sted og tidspunkt kommunisert av skikrets.

- Til fredagens renn – 1 par skøyteski leveres torsdag.
- Til lørdagens renn – 1 par klassisk ski leveres fredag. Skøyteski leveres umiddelbart til smørehall etter fredagens renn.
- Til søndagens stafett – 1 par klassisk ski eller skøyteski leveres lørdag.

Løpere skal kun bruke egne valgte ski under konkurransene, ref 343.12.2.

Lørdagens sprint

- Mellom prolog og mellom heat – kun tillatt med justering av feste. Fra kvartfinaler skal all justering av feste skje i prestart området.
- Tillatt med smørebord i prestart området.

Smøreopplegg

Skimerker Hovedlandsrennet 2024



Intervallstart F fredag og LC lørdag

BIB	
NAVN	
KRETS	
Rill	
Støtt langrennssportens venner	

Sprint K lørdag

BIB	
NAVN	
KRETS	
Rill	
Støtt langrennssportens venner	

Stafett

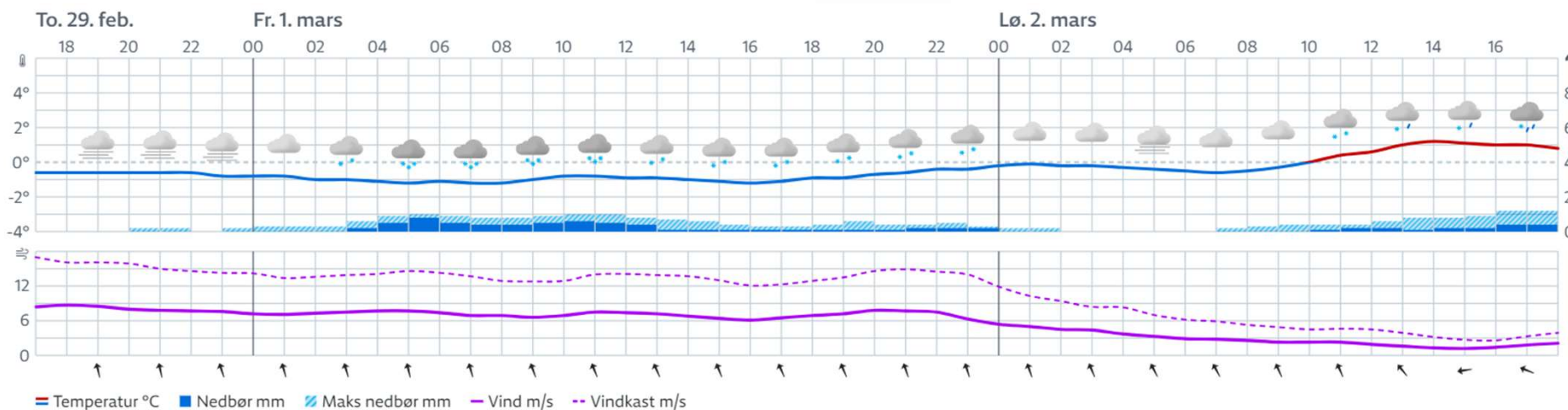
BIB	
NAVN	
KRETS	
Rill	
Støtt langrennssportens venner	



Værmelding

Gåå 2024 29.02-03.03

HOVEDLANDSRENN LANGRENN HOPP KOMBINERT



Løypekjøring

- Vurderer værmelding fortløpende, foreløpig vurdering prepping
 - Fredag – sen natt
 - Lørdag – tidlig natt
 - Søndag – sen natt



Informasjon fra arrangør

- Startnummer til fredag og lørdag hentes av løperen selv ved inngang til lukket område . Startnr kan tidligst hentes 1 time før start. Startnr er akkreditering til smøreområde.
- Startnummer til søndagens stafett hentes lagvis ved inngang lukket område ved smørehall. Startnr er akkreditering til smøreområde.
- Kun akkrediterte har tilgang til prestartområde.
- Alle som bryter må gi beskjed til rennkontoret og levere inn startnummer og evt. leiebrikke.
- Løypene stenges 5 min før første start. Sprint løype stengt før start. Se også egne kommentarer på informasjon om løyper.
- Etter at siste løper er i mål er løypene åpne, alle dager.
- Løypene er stengt fra kl 20.00.
- Transponderleie, kr 100,-/pr dag. Leies på rennkontoret. Bruker samme brikke hele helgen.
- Strykninger –til rennkontor / gala@galaidrett.no

Informasjon fra arrangør

- Sprint lørdag:
 - Tidtaking kun under prolog.
 - Lucky looser's fra kvartfinale ut fra prologtid. De to beste 3 plassene videre. Til finale, de 3 beste fra hvert semifinaleheat.
 - Startnr beholdes - legg nr deles ut før kvartfinaler – venstre legg
- Stafett søndag:
 - Kretsvisе vekslingsfelt, se stadionkart for plassering
 - 4 spor ut fra stadion og 4/3/2 spor ute i klassiskløypa
 - Påmeldingsskjema til stafetten sendes ut til kretskontakter.
 - Frist innsending lørdag kl. 18.00.
 - Innsetting av reserve – kun tillatt å sette inn reserve ved sykdom, senest 2 t før start. Ikke tillatt å omrokkere lag. Kretser kan melde på ufullstendige lag. Mikslag tillates ikke.
- Startnummer - Dersom startnummer ikke leveres tilbake – avgift kr 1000,-



Akkreditering

- Sort: Smørere - Hvit: Logistikkpersonell - Rød: Kretsledere.
- Vester for smørere og logistikkpersonell er delt ut på smørermøtet 15:00 til smøresjefer.
- Vester til ledere deles ut til kretsansvarlig etter lagledermøte.



Informasjon fra TD

Generelt

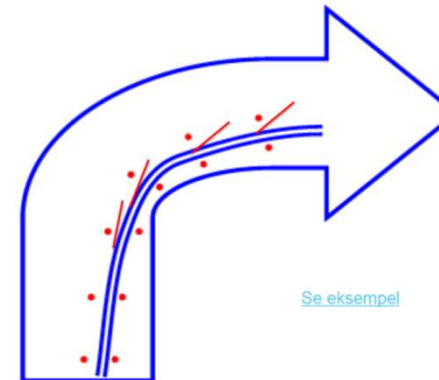
- Gå **IKKE** mot fartsretningen
- Respekter «NO-COACHING ZONE»
- Sekundanter bør gå til fots ut i løypa
- Oppvarming og skitesting på anvist område



Informasjon fra TD

Lørdag

- Klassisk
- Diagonal soner
- Svingteknikk – ikke der det er satt spor
- Startprosedyre sprint – tjuvstart
- Korridorer – bytte
- Skifte spor – helt forbi



Informasjon fra TD

Søndag

- Stafett
- Diagonal soner
- Svingteknikk – ikke der det er satt spor
- Veksling – berøre kropp
- Korridorer – bytte



Lykke til 😊

