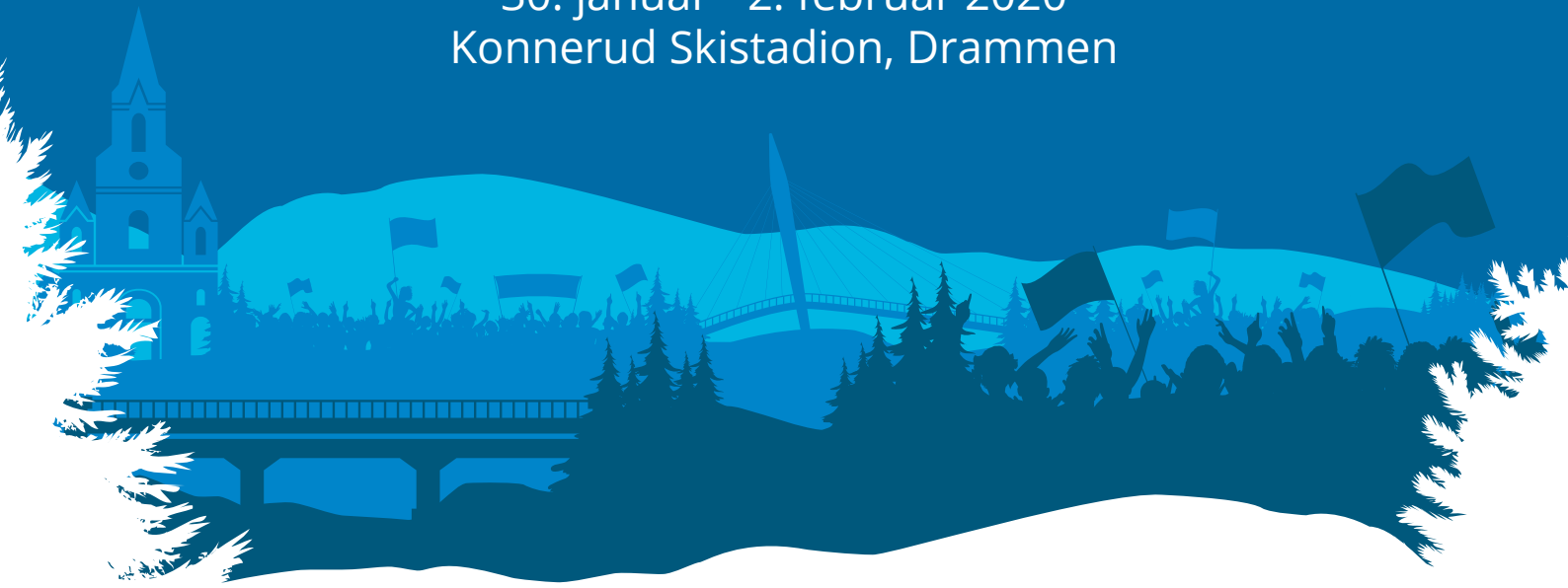


Invitasjon til senior NM 2020 langrenn

30. januar - 2. februar 2020
Konnerud Skistadion, Drammen



På vegne av Norges Skiforbund har KONNERUD IDRETTSLAG gleden av å invitere til Norgesmesterskapet i langrenn for senior 2020.

RENNPROGRAM

Torsdag 30. januar

- 10.15 Para 7,5 km sittende menn og kvinner senior, Para 5 km sittende menn og kvinner junior
- 10.50 Para 10 km fristil kvinner stående, junior og senior
- 11.00 10 km fristil damer
- 12.50 Para 15 km fristil menn stående junior og senior
- 13.00 15 km fristil menn

Fredag 31. januar

- 09.55 Sprint klassisk prolog parautøvere
- 10.15 Sprint klassisk, prolog, kvinner og menn
- 11.55 Sprint klassisk finaler parautøvere
- 12.15 Sprint klassisk, finaler, kvinner og menn

Lørdag 1. februar

- 10.30 15 km (7,5+7,5 km) skiathlon kvinner
- 13.00 30 km (15+15km) skiathlon menn

Søndag 2. februar

- 12.00 Stafett 3x10 km KFF menn
- 14.30 Stafett 3x5 km KFF kvinner

Oppgitte tider kan endres. Oppdatert tidsprogram finnes på våre hjemmesider: www.skinm2020.no

Påmelding

Det benyttes online påmelding via Min Side. Påmeldingsfrist er tirsdag 22. januar kl 23:59. NB: ingen etteranmeldinger. Vi gjør oppmerksom på at det er deltagerbegrensning for menn og kvinner, og viser til sesonginformasjon fra NSF.

Etter at påmeldingsfristen har utløpt, vil påmeldingslistene bli lagt ut på nettsiden for gjennomsyn. Korrigeringer må snarest meldes til vigdis@idrettsforbundet.no. Listene blir fjernet fra nettsiden kl. 24.00 søndag 26. januar. Korrigerte påmeldingslister blir lagt ut tirsdag 28. januar.

Påmeldinger til stafetter

Påmelding skal gjøres via SportsAdmin av klubbens ansvarlige for påmelding, med antatt lagoppstilling og startrekkefølge.

Påmeldingsfrist søndag 26. januar kl 23.59. NB: ingen etteranmeldinger. Endelig lagoppstilling og startrekkefølge skal meldes til rennkontoret eller via e-post til vigdis@idrettsforbundet.no, senest innen lørdag 1. februar kl. 15.00.

Skilisens/FIS-kode

Alle deltakere må ha gyldig skilisens ihht. NSF's reglement. Det vil bli foretatt kontroll av gyldig lisens ved påmelding. Løpere uten gyldig skilisens (sesonglisens) må løse engangslisens for hver start. Engangslisens koster kr 60,- for løpere under 25 år og kr 150,- for 26 år og eldre.

Alle som deltar må være påmeldt FIS-punktlista med egen FIS-kode. For å få FIS-kode må Athletes Declaration fylles ut.

Brikker

Startnummer og brikker hentes av den enkelte løper ved start. Startnummer til stafett hentes på rennkontoret ved Konnerudhallen lørdag ettermiddag. Trekning av startnummer vil bli gjort på lagleder-møtene.

Startkontingent

Startkontingent betales ved påmelding i Min idrett. Dette betyr at en påmelding ikke er gyldig før startkontingent er betalt.

Startkontingent individuelt: kr. 220,- pr. start.
Startkontingent stafett: kr. 660,- pr. lag.

Startnummer

Hver løper henter sitt startnummer på anvist plass ved start. Vær ute i god tid. Startnummer vil være tilgjengelig fra 1 time før start. I finalene på sprinten fredag skal alle ha lårnummer i tillegg til startnummer-vest.

Startlister

Startlistene blir lagt ut på www.skinm2020.no umiddelbart etter trekning. Løypekart, løypeprofil og stadionoversikt finnes på www.skinm2020.no

Lagleder-møte

Lagleder-møte onsdag 29. januar kl. 18.00, på Scandic Hotel Ambassadeur, Strømsø Torg 7, Drammen.

Lagleder-møte fredag 31. januar kl 18.00.
Treningspartner sine lokaler i Ringeriksveien 16, 3414 Lierstranda.

Etter lagleder-møtet fredag 31. januar arrangeres treningsfaglig seminar. Presentasjonene/informasjon fra lagleder-møtene vil umiddelbart bli lagt ut på nettsiden.

For de som ønsker blir det satt opp felles busstransport fra Scandic til Treningspartner, se oppdaterte tider på www.skinm2020.no

Akkreditering

Akkreditering vil holde til på Konnerud Senter. Mer informasjon offentliggjøres nærmere SKI NM 2020.

Smørefasiliteter

Det etableres et eget område for smørere i umiddelbar nærhet til løypenett og skitest-område. Kretser og lag kan bestille smøreplass for smøring og preparering innen **1. januar 2020**. Smøreplassen er enten vogner eller båser på ca. 15 kvm oppdelt med nettinggjerd i oppvarmede telt. Det er lys i teltene og hver plass har tilgang til strøm. Det er også mulig å komme med egen vogn. Disse plassene vil ha tilgang til strøm.

For smøreplasser inkluderer prisene ett strømuttak 1 fas 16A 230V og parkering for 1 bil. For bobiler gjelder ett strømuttak 1 fas 16A 230V.

Smøreriggen er sentralt plassert inntil oppvarming/testløyper, og ca 3 min gange til start.

Smøreplass World Cup standard
kr 15 000,-
Smøreplass i oppvarmet telt, ca 15 kvm
kr 9 000,-
Oppstillingsplass for egen lastebil
kr 8 250,-
Oppstillingsplass for egen smørevogn/-telt
kr 5 000,-
Oppstillingsplass for bobil
kr 2 500,-

Alle priser er inklusive mva. Bestilling av smøreplass gjøres på: www.skinm2020.no

Dopingkontroll

Det gjøres oppmerksom på at det kan bli foretatt dopingkontroll. Slik kontroll vil skje i egnet rom på Konnerud legesenter. Utøverne har rett til å ha med seg ledsager ved kontrollen.

Premiering

Premiering ihht. NSF's bestemmelser. Blomster-seremoni i målområdet til topp 3 rett etter hver distanse. I etterkant gjennomføres premieutdeling for de seks beste, med NSF's medaljer og diplomer i Konnerudhallen. Premiene leveres av lokale leverandører.

Forsvarsstabens vandrepokal blir tildelt den krets som har beste 3- manns lag i skiathlon (30 km) menn (sammenlagt tid). Deltagerpremier til alle hentes på rennkantoret.

Offisielle treningstider

Onsdag 29. januar kl. 12.00 - 14.00
Torsdag 30. januar kl. 16.00 - 17.30
sponsorstafett kl. 15.00
Fredag 31. januar kl. 16.00 - 18.00
Lørdag 01. februar kl. 15.00 - 17.00

Løypene vil stort sett være åpne, men følg med for eventuelle endringer. Vi må også ta hensyn til vær og føreforhold. Informasjon vil bli oppdatert på nettsiden. Etter torsdagens renn kjøres og sporettes sprintløypene umiddelbart. Når det er gjort kjøres resten av løypenettet.

Rennkontor

Rennkontor ved Konnerudhallen.

Åpningstider rennkantoret:

Onsdag 29. januar kl. 10.00 - 17.30
Torsdag 30. januar kl. 08.00 - 18.30
Fredag 31. januar kl. 08.00 - 18.30
Lørdag 01. februar kl. 08.00 - 18.30
Søndag 02. februar kl. 07.00 - ca 1 time
etter stafettene er ferdige.

Kontaktpersoner

Kretsene/teamene må melde inn navn, mobilnummer, e-post og bosted under NM for sine kontaktpersoner i tilfelle noe uforutsett skulle inntreffe. Kontaktinformasjon meldes rennkantoret v/ Pål Eskerud, rennkantoret@skinm2020.no.

Rolle	Navn	Telefon	E-post
Leder organisasjonskomiteen	Arne Madsen	900 22 792	arne@skinm2020.no
Rennleder	Kenneth Holth	934 64 307	kenneth@skinm2020.no
Løypesjef	Per Olav Laukli	906 71 102	per.olav@skinm2020.no
Smøreboder	Lars Even Mehlum	474 71 636	smoreplass@skinm2020.no
Rennkontor	Pål Eskerud	901 49 690	rennkantoret@skinm2020.no
Påmelding	Vigdis Thingelstad	900 88 172	vigdis@idrettsforbundet.no
Sikkerhet	Tommy Svendsrud	906 89 820	tommy@skinm2020.no
Rennlege	Erik Dag Knudsen	481 46 375	

Parkering

Parkering i tilknytning til Konnerud skistadion.

Parkeringsbillett onsdag til søndag kr. 400,-

Parkering per dag kr. 100,-. Kan forhåndsbetales med Vipps til SkiNM2020 Drammen. Vippsnummer 547589.

Garderober

Garderober i Konnerudhallen.

Kafé/kiosk

Det er kafeteria i Konnerudhallen ved stadion.

Resultatlistor

Resultatlistor legges ut på www.skinm2020.no så snart listene er offisielle.

Overnatting

Følgende overnattingsmuligheter er tilgjengelig i Drammen;

Scandic Hotel Ambassadeur
Comfort Hotel Union Brygge
Quality Hotel River Station

I tillegg er det mulig å bestille oppstillingsplass på smøreamråde for bil til kr 2 500,- inklusive mva. Slik plass bestilles på: www.skinm2020.no

All informasjon om arrangementet finnes på: www.skinm2020.no