



inviterer til

MIDT-NORSK MESTERSKAP 2005 TORSBUSTADEN SKISENTER

Lørdag 26. febr: Sprint klassisk
Hopp

Søndag 27. febr: 3 km friteknikk
Kombinert langrenn

GUTTER 12-13 ÅR
JENTER 12-13 ÅR

Full premiering

INNHold

1	Innledning	3
2	Rennprogram	3
2.1	Langrenn.....	3
2.2	Hopp K45	3
2.3	Kombinert.....	3
3	Omtale av øvelsene	4
3.1	Langrenn klassisk sprint.....	4
3.2	Langrenn 3 km friteknikk.....	4
3.3	Hopp.....	4
3.4	Hopp kombinert K45.....	4
3.5	Kombinert langrenn.....	4
4	Påmelding	5
5	Startkontingent	5
6	Stevne- og rennkantor	5
6.1	Stevnekantor Skognhallen.....	5
6.2	Rennkantor langrenn Lundsustaden.....	5
6.3	Rennkantor hopp/kombinert Torsustadhytta.....	6
7	Lagledermøter	6
7.1	Lagledermøte langrenn.....	6
7.2	Lagledermøte hopp- kombinert.....	6
8	Utøvers plikter	6
9	Premieutdeling	6
10	Innkvartering	6
10.1	Overnatting.....	6
10.2	Fritidsaktiviteter	7
10.3	Bespising og restaurant/kiosk.....	7
10.4	Garderober.....	7
10.5	Smøreboder	7
11	Parkering	8
12	Reservearena	8
13	Stevneledelse	8
14	Tekniskdelegert og hopp funksjonærer	8
15	Kart	9

1 Innledning

På vegene av Nord-Trøndelag Skikrets har Ekne IL, Skogn IL og Sp.Kl. Nessegutten gleden av å invitere til Midt-Norsk Mesterskap 2005 i nordiske grener for ungdom 12 og 13 år. Øvelsene det skal konkurreres i er sprint klassisk, 3 km fri teknikk, hopp og kombinert. Alle konkurransene vil forgå i Torsbustaden skisenter. Den offisielle åpningen av Midt Norsk Mesterskap 2005 vil foregå på skistadion kl 10:30 lørdag 26.02.2005.

2 Rennprogram

Rennprogrammet for Midt-Norsk Mesterskap 2005 vil være som beskrevet under.

2.1 Langrenn

Lørdag 26.02.2005 SPRINT KLASSISK		Søndag 27.02.2005 3 KM FRISTIL	
Kl. 11:00 - 12:00	Prolog	Kl. 11:30 – 12:30	G13, G12, J13 og J12
Kl. 12:30 – 13:50	Mellomheat		
Kl. 14:00 – 14:40	Finaler		

2.2 Hopp K45

Fredag 25.02.2005		Lørdag 26.02.2005	
Kl. 18:00-20:00	Offisiell trening i hoppbakken	Kl. 10:00 Kl. 11:00	Prøveomgang Spesial hopp 1. og 2. omgang.
		Kl. 12:30	Lengdehopp 1 omgang

Ingen prøveomgang i den lengde hoppkonkurransen.

2.3 Kombinert

Lørdag 26.02.2005		Søndag 27.02.2005	
Kl. 10:00 Kl. 11:00	Prøveomgang Hopp kombinert 1. og 2. omgang	Kl. 11:00 – 11:30	Langrenn kombinert. 3 km friteknikk Gundermetoden.

Kombinert hopp inngår i den spesielle hoppkonkurransen.

3 Omtale av øvelsene

3.1 Langrenn klassisk sprint

Langrenn klassisk sprint er maks 500 meter. Alle løperne skal først gå en prolog med 15 sek. startintervall. Deretter skal de 18 beste fra prologen fordeles på 3 mellomheat etter følgende tabell:

Mellomheat 1	Mellomheat 2	Mellomheat 3
Nr. 1 fra prolog	Nr. 2 fra prolog	Nr. 3 fra prolog
Nr. 6 fra prolog	Nr. 5 fra prolog	Nr. 4 fra prolog
Nr. 7 fra prolog	Nr. 8 fra prolog	Nr. 9 fra prolog
Nr. 12 fra prolog	Nr. 11 fra prolog	Nr. 10 fra prolog
Nr. 13 fra prolog	Nr. 14 fra prolog	Nr. 15 fra prolog
Nr. 18 fra prolog	Nr. 17 fra prolog	Nr. 16 fra prolog

Løper fra plass nr. 19 og utover skal deretter gå plasseringsheat. Sprinten avsluttes med finaler hvor nr. 5 og 6 i mellomheatene går C-finale, nr. 3 og 4 går B-finale og nr.1 og 2 går A-finale. Alle heatene gjennomføres med 6 løpere.

3.2 Langrenn 3 km friteknikk

Enkeltstart, 15 sekunder startintervall.

3.3 Hopp

K45 bakke. Det avvikles 2 hoppkonkurranser.
Spesial hopp 2 omganger, 1 prøveomgang.
Lengdehopp 1 omgang, ingen prøveomgang.

3.4 Hopp kombinert K45

Tradisjonelt kombinert hopprenn inngår i spesial hopprennet.

3.5 Kombinert langrenn

Start etter Gundermetoden, første løper i mål er vinner av kombinertkonkurransen. Alle klassevinnere starter samtidig. Ved store tidsdifferanser blir det fellesstart i oppsamling alle klasser.

4 Påmelding

Lagvis påmelding innen fredag 18. februar 2005. Det enkleste er å sende en e-post til påmeldingsansvarlig. For langrenn er Jørn Åvar Skogmo påmeldingsansvarlig og for hopp/kombinert er Jan Erik Wettre påmeldingsansvarlig.

Bestilling av innkvartering skjer samtidig med påmeldingen.

E-post adressene som følger:

	Påmeldingsansvarlig	E-post adresse	Telefon
Langrenn Sprint 3 km klassisk	Jørn Åvar Skogmo	jorn-avar.skogmo@norskeskog.com	P: 74084938 J: 74087000 M: 41041741
Hopp Kombinert	Jan Erik Wettre	jewettre@c2i.net	P: 74082827 J: 74098153 M: 91356795

Skulle noen av lagene få problemer med påmeldingen kan påmeldingsansvarlige kontaktes pr. telefon.

5 Startkontingent

Startkontingenten er kr. 70,- pr deltager pr øvelse. Startkontingenten innbetales samtidig med påmeldingen til kontonummer: 4420 0609 805

Merk innbetalingen med ”Startkontingent MNM 2005”

Adresse: Odd Ivar Haug, 7624 Ekne

6 Stevne- og rennkontor

6.1 Stevnekontor Skognhallen

Åpningstider:

Fredag: kl. 17:00-22:00

Lørdag: kl. 08:00-10:00 og kl. 15:00-17:00

Søndag: kl. 08:00-10:00

6.2 Rennkontor langrenn Lundsustaden

Åpningstider:

Lørdag: kl. 10:00-14:30

Søndag: kl. 10:00-13:00

6.3 Rennkontor hopp/kombinert Torsbustadhytta

Åpningstider:

Fredag: kl. 17:00-21:00

Lørdag: kl. 09:00-14:00

7 Lagledermøter

7.1 Lagledermøte langrenn

Det vil bli avholdt lagledermøter begge kvelder i Skognhallen kl. 21.00. Her vil det bli orientert om morgendagens øvelser og om overnatting/forpleining. Rutiner og fordeling av brannvakt. Kretsvis utdeling av startnummer. Tilstede vil være rennleder, TD og forpleiningsansvarlig.

7.2 Lagledermøte hopp- kombinert

Lagledermøte i Torsbustadhytta fredag 25.02.2005 kl. 20:00 etter offisiell trening. Kretsvis utdeling av startnummer.

8 Utøvers plikter

Gjeldene regelverk som angitt i ”Rennreglement fellesbestemmelser” og ”Rennreglement langrenn, hopp og kombinert” vil bli lagt til grunn. Utøverne må påse at gjeldene bestemmelser for reklame følges.

9 Premieutdeling

Det vil være full premiering i alle øvelsene. Samtlige deltagere tildeles en minnepremie fra arrangementet, og som deles ut under lørdagens premieutdeling. Det blir felles premieutdeling for langrenn og hopp/kombinert.

Lørdag kl 16:00 Skognhallen

Søndag kl 14:30 Skognhallen

10 Innkvartering

10.1 Overnatting

Oppmøte i Skognhallen. All overnatting foregår på Skogn Ungdomsskole som ligger like ved. Liggeunderlag og sovepose må medbringes. Det forutsettes at en del voksne ledere overnatter sammen med deltakerne. Brannvakt fordeles på lederne.

Vi tilbyr ”full pakke” for dere som overnatter:

2 overnattinger

2 frokoster med matpakke,

11 Parkering

Det vil være anledning til å parkere ved langrennsarenaen oppe på Lundsustaden eller ved hoppbakkene like før man kommer til Torsbustadhytta. Parkeringsvakter vil organisere parkeringen og selge parkeringsbilletter. Kart m/adkomstvei finner du i kapitel 15. Priser. Personbiler/minibusser kr 50,- / busser kr 100,- Beløpene gjelder pr. dag og hele dagen.

12 Reservearena

Reservearena hopp er ”YRKEN” K48, ved Steinkjer skistadion.
Reservearena langrenn Steinkjer skistadion.

13 Stevneledelse

Hovedkomite	Navn
Leder	Reidar Sundal
Sekretær	Johan Asbjørn Gustad
Kasserer	Odd Ivar Haug
Rennleder langrenn	Hans Petter Krogstad
Rennleder hopp	Hroar Stjernen
Rennleder kombinert	Hroar Stjernen
Premieansvarlig	Anne Klevmo
Sponsoransvarlig	Harald Fanum
Forpleiningsansvarlig	Arnchild Berg
Leder ski Ekne IL	Johan Asbjørn Gustad
Leder ski Skogn IL	Bodil Rønning
Leder ski Sp.kl. Nessegutten	Harald Fanum

14 Tekniskdelegert og hopp funksjonærer

Funksjonærer	Hopp/Kombinert	Langrenn
Teknisk delegert TD	Tor Eilert Olsen	Kolbjørn Thun
Måldommersjef	Bjørn Kvarme	
Dommer 1	Karl Johan Berg	
Dommer 2	Leiv Fornes	
Dommer 3	Johan Svendsen	
Dommer 4	Gerd Marit Svendsen	
Dommer 5	Jostein Arnstad	

15 Kart

