

LAGLEDARMÖTE FÖR JSM MASSTART

Åsarne 9 mars 2022



STADIONBUTIKEN.SE



RÖDINSTRÄ



AGENDA



Presentation av tävlingsledning, jury och SSF-representant

Översikt av tävlingsorten

Tävlingsprogram

Information om nummerlappar och lottning

Presentation av tävlingsarenan

Tidsschema för tävlingarna

Presentation av tävlingsbanorna

Skidtestning och uppvärmning

Väderprognos

Banpreparering

Information från TD

Information från SSF

Information från tävlingsledningen



PRESENTATION AV TÄVLINGSLEDNING, JURY OCH SSF-REPRESENTANT



TÄVLINGSLEDNING

- Tävlingsledare: *Sanna Peterson Hallberg*
- Ass tävlingsledare: *Rogard Göransson*
- Tävlingssekreterare: *Ulrika Eriksson*
- Banchef: *Thomas Wassberg*
- Tidtagning: *Staffan Lidén*
- Speaker: *Oscar Danielsson*

JURY:

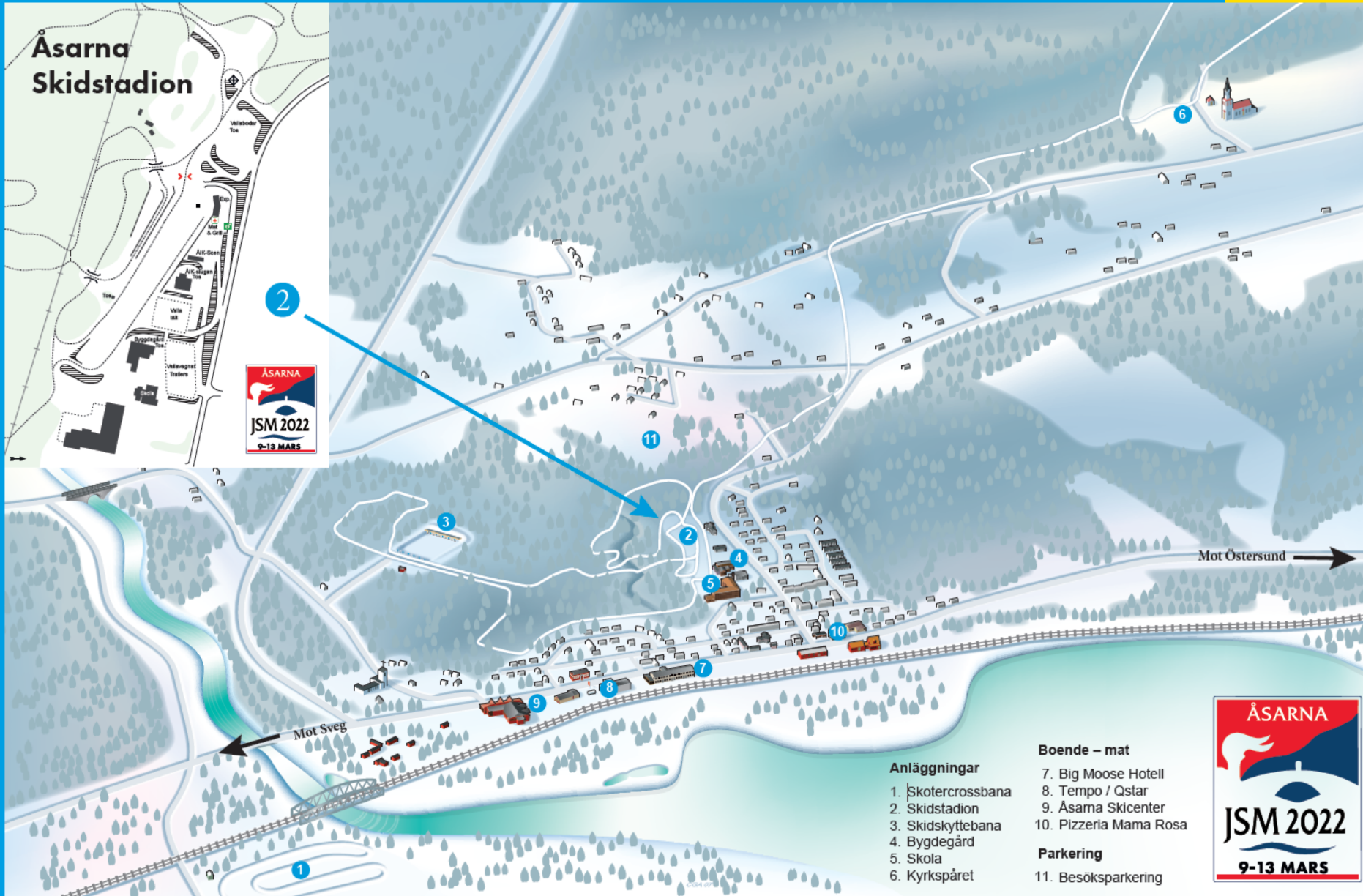
- TD: *Erik Björelind*
- TDA: *Christer Hermansson*
- TL: *Sanna Peterson Hallberg*

SSF:

- Tävlingskoordinator: *Jonas Braam*



ÖVERSIKT ÖVER TÄVLINGSORTEN



TÄVLINGSPROGRAM



Onsdag: Masstart, klassisk teknik

Torsdag: Sprint

Lördag: Individuell start, fri teknik

Söndag: Stafetter, fri teknik



INFORMATION OM NUMMERLAPPAR OCH LOTTNING



TÄVLINGSEXPEDITIONENS ÖPPETTIDER:

- Tisdag kl. 17.30 – 19.30
- Onsdag 11/3 kl. 08.00 – 15.00, 17.30 – 19.30

SEEDNING enligt FIS distanslista, lägst punkter startar först.

NUMMERLAPPAR hämtas föreningsvis på tävlingsexpeditionen och kvitteras ut med namn och telefonnummer. Ej återlämnad nummerlapp debiteras klubben med 500 kronor.

OBS! Kvitto på betald startavgift skall uppvisas. Annars går det bra att betala med swish 1235262589.

På masstarten skall bennummerlappar användas, sätts på höger ben.

Samtliga nummerlappar återlämnas i målet, den aktive tar av sig nummerlappen själv och lägger på anvisad plats!

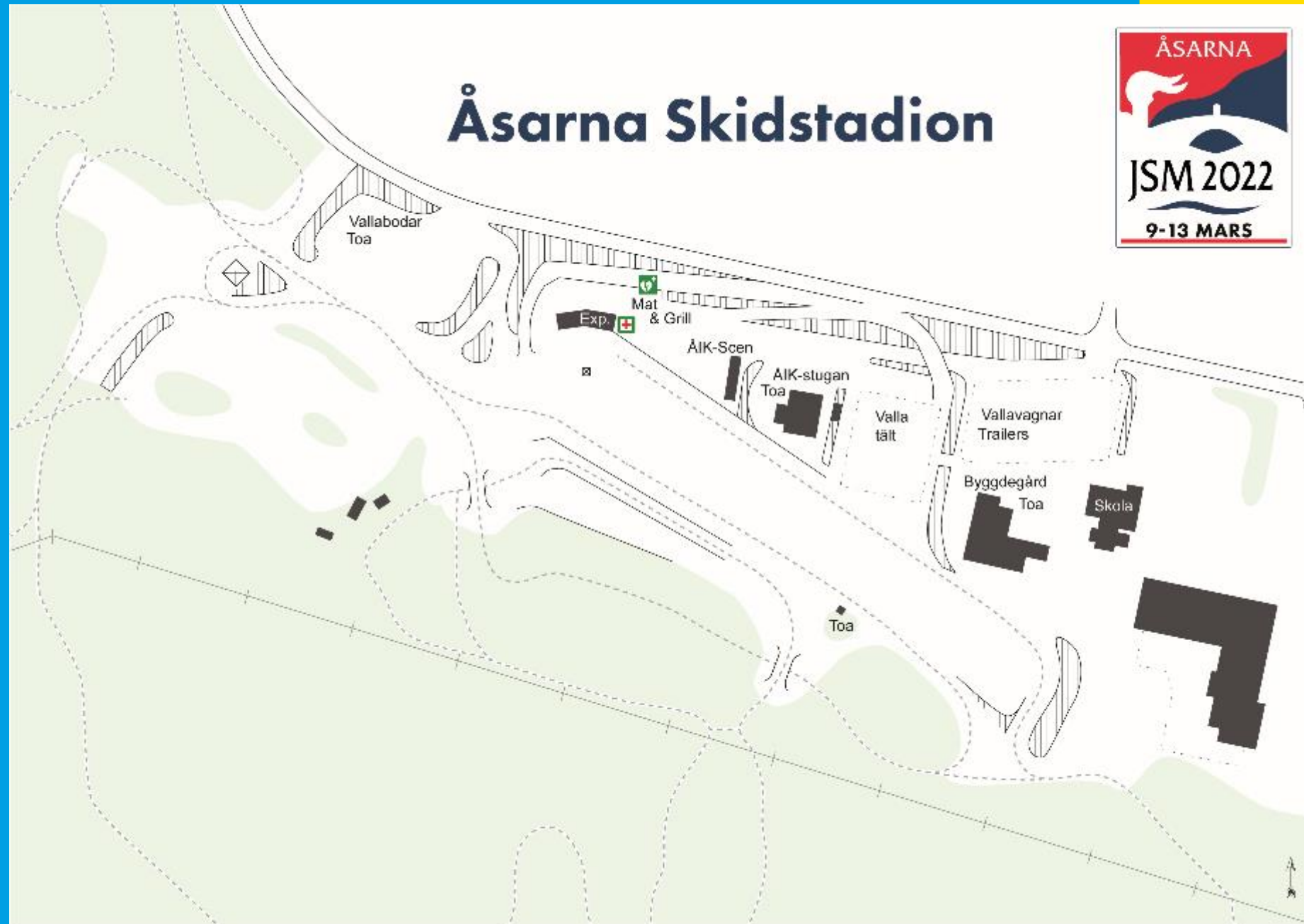
STRYKNINGAR – sena strykningar onsdag morgon till Tävlingsexpeditionen

Personliga **CHIP** används vid samtliga tävlingar. Chip finns att hyra för 150 kr/dag för de som glömt sitt chip hemma. Kontrollera era chips funktion innan första tävlingsstart, vid tävlingsexpeditionen.



PRESENTATION AV TÄVLINGSARENAN

Åsarna Skidstadion



ÖVERSIKT PARKERING



Parkering

P1: Trailer, VIP, Media

P2: Besökare Gångväg 300m



SWEREF 99 TM, RH 2000. Källa, Lantmäteriet <http://www.lantmateriet.se/kartuskript>



TIDSSCHEMA FÖR ONSDAG 11 MARS



08:00-9:55	Banan öppnar för uppvärmning och skidtest
08:00	Tävlingsexpeditionen öppnar
09:55	Tävlingsbanorna stängs
10:00	H 19-20 Masstart 20 km K-stil
11:30	D 17-18 Masstart 10 km K-stil
12:30	H 17-18 Masstart 15 km K-stil
13:45	D 19-20 Masstart 15 km K-stil
14:30-16:00	Sprintbana och stadion avstängda för preparering
Ca 15:00	Invigning och prisutdelning på utescenen
16:00-17:00	Officiell träning inför sprint
18:00	Lagledarmöte (länk i PM, hemsidan & Whats App)
18:00-08:00	Tävlingsbanor stängda
19:30	Tävlingsexpeditionen stängs





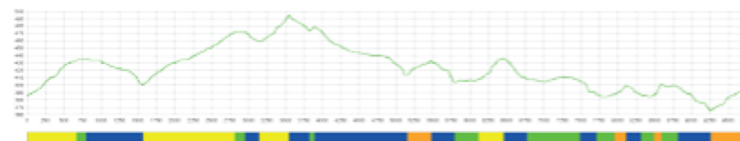
Masstart karta 2/2

Masstart 10/15/20km

D17-18: 1x10km
D 19-20: 10km+5km

Course length:	9,695m	Height difference (HD):	129m	Lowest point:	365m
Course category:	C	Maximum climb (MC):	71m	Highest point:	494m
		Total climb (TC):	293m		

H 17-18: 10km+5km
H 19-20: 2x10km



Presentation av tävlingsbanorna

- H 19-20 2 x 10km
- D 17-18 1 x 10km
- H 17-18 10km+5km
- D 19-20 10km+5km

Teknikzoner —





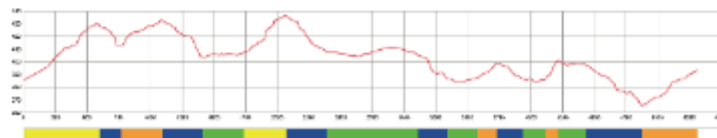
Masstart karta 1/2

Masstart 10/15/20km

D17-18: 1x10km
D 19-20: 10km+5km

Course length:	5,312m	Height difference (HD):	71m	Lowest point:	395m
Course category:	C	Maximum climb (MC):	45m	Highest point:	436m
		Total climb (TC):	175m		

H 17-18: 10km+5km
H 19-20: 2x10km

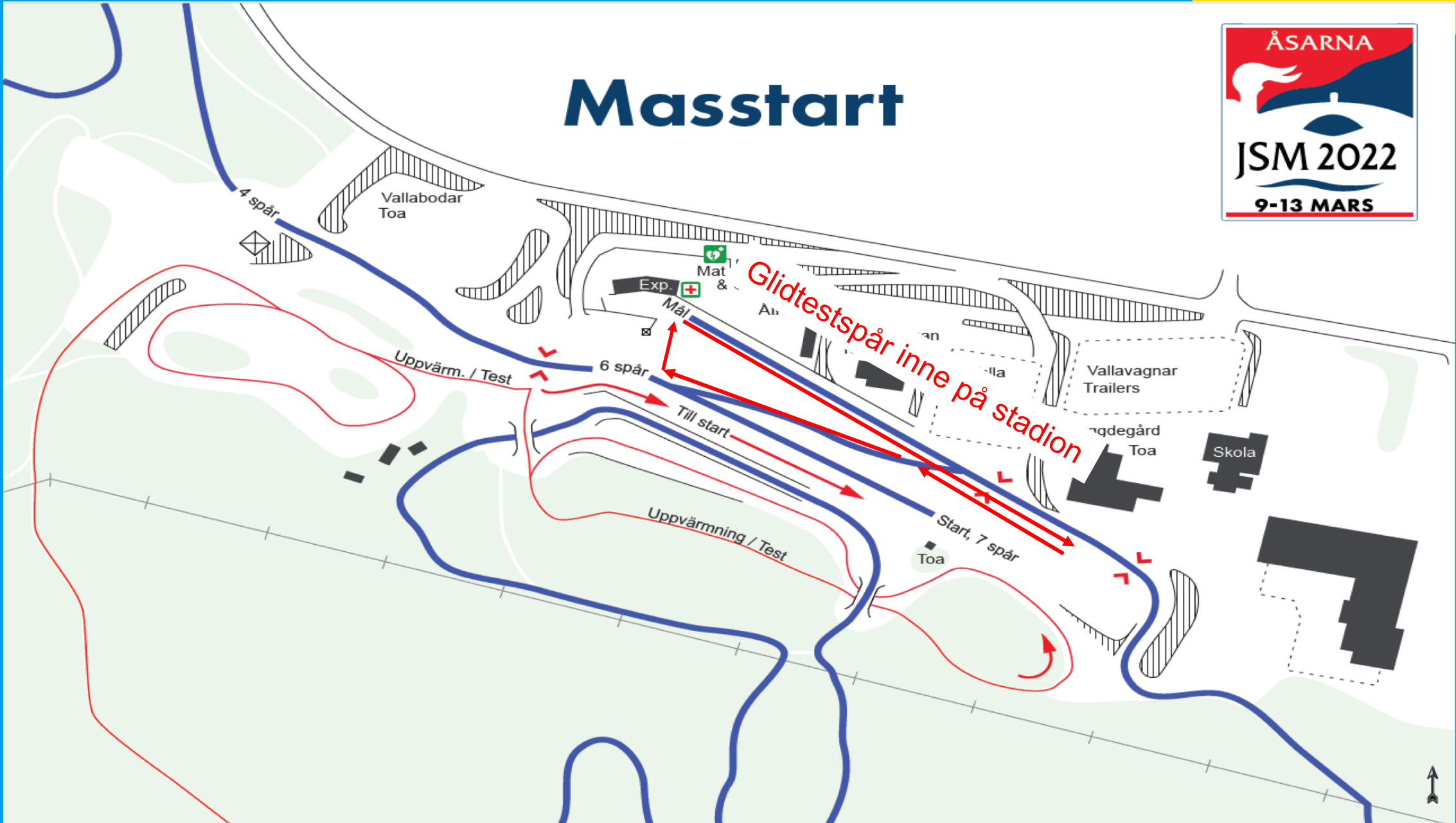


H 19-20 2 x 10km
 D 17-18 1 x 10km
 H 17-18 10km+5km
 D 19-20 10km+5km



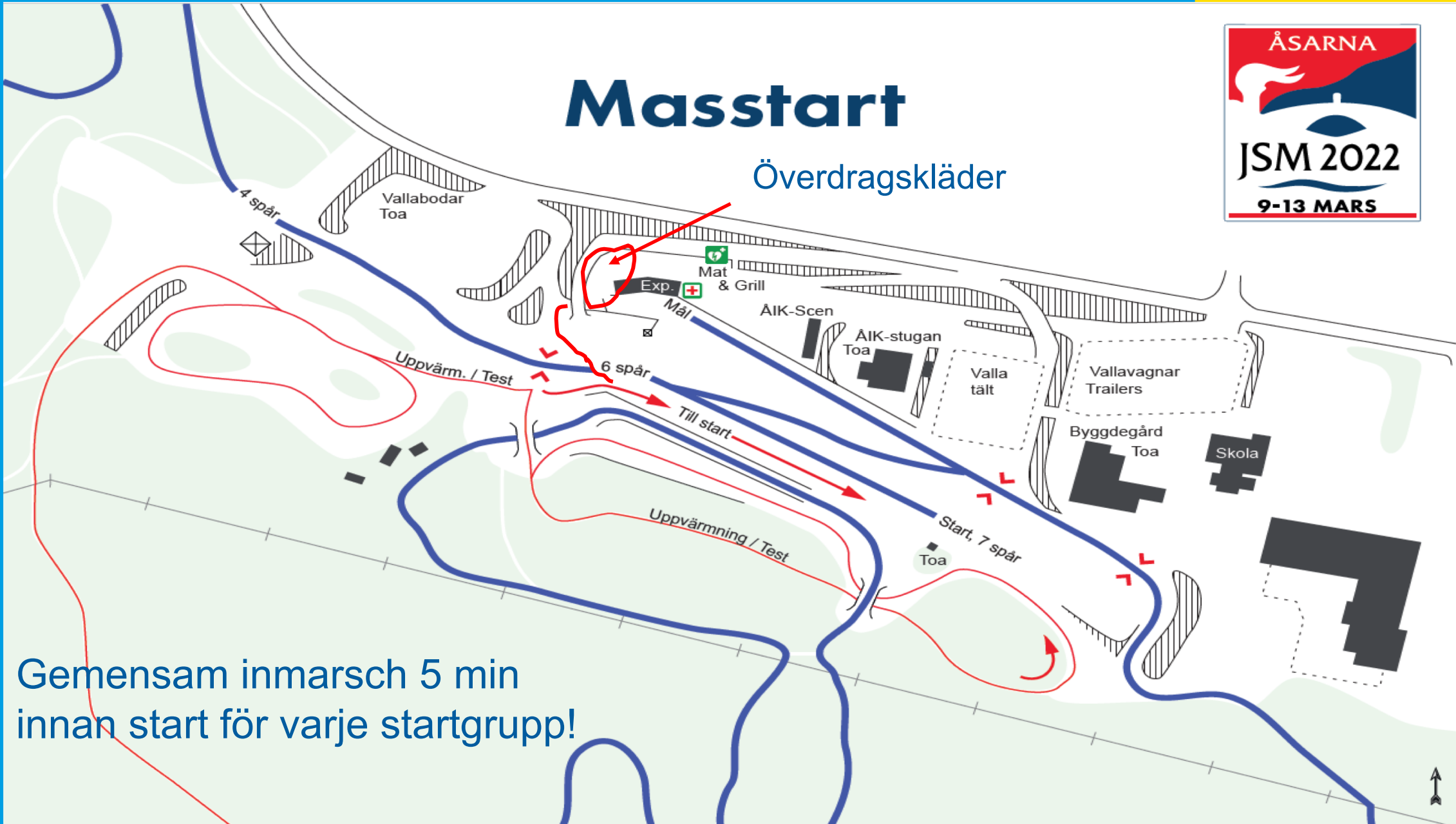
SKIDTESTNING OCH UPPVÄRMNING

Masstart



Masstart

Överdragskläder



Gemensam inmarsch 5 min
innan start för varje startgrupp!

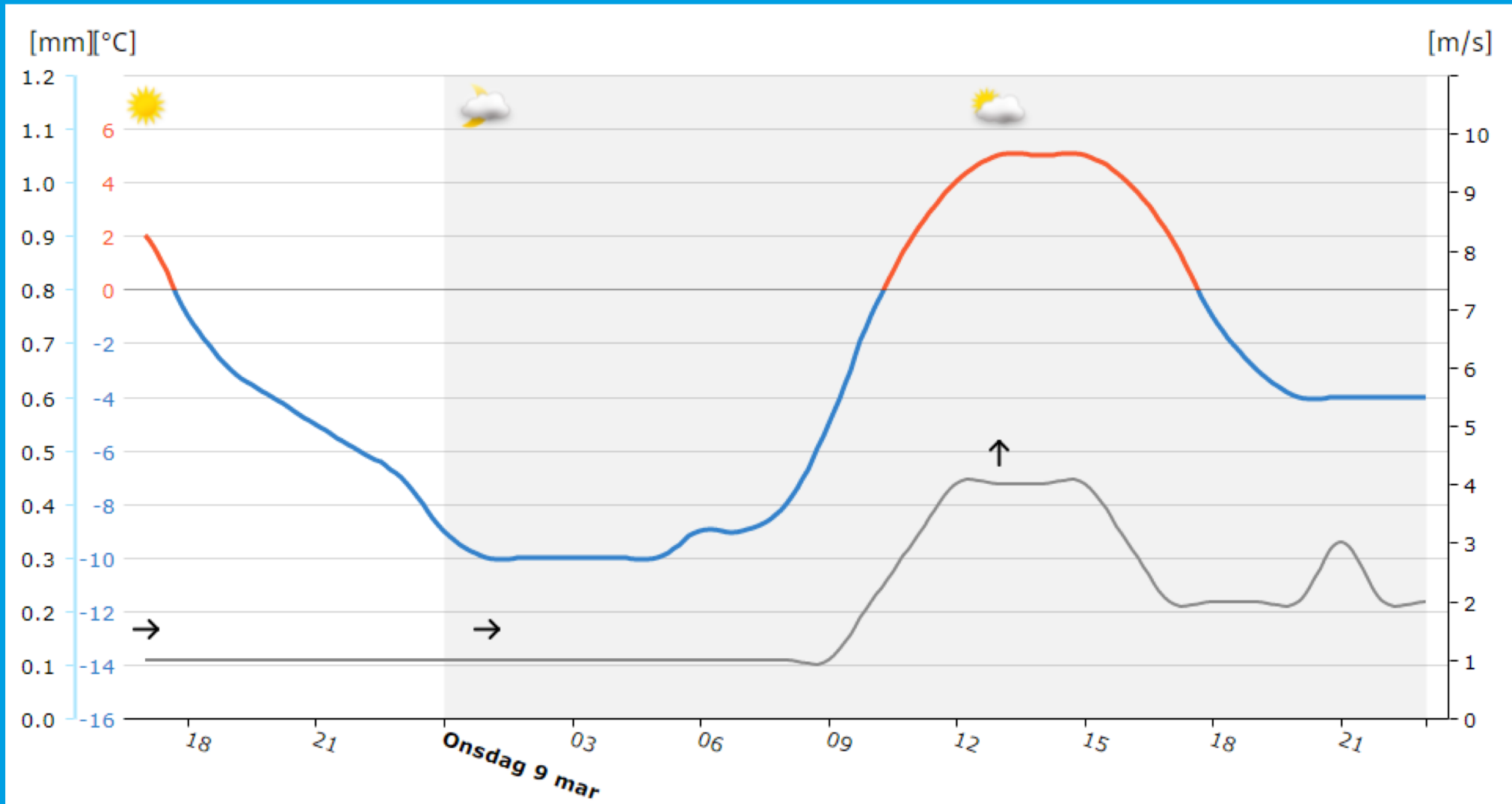
VÄDERPROGNOS



Tid	Väder	Nederbörd mm	Vind m/s (byvind)	Känns som °C	Luftfuktighet %	Lufttryck hPa	Sikt km
00	-9°	0,0	NV → 1 (2)	-9°	94	1026	20 - 50
01	-10°	0,0	V → 1 (1)	-10°	94	1026	20 - 50
02	-10°	0,0	V → 1 (2)	-10°	94	1026	20 - 50
03	-10°	0,0	V → 1 (2)	-10°	93	1026	>50
04	-10°	0,0	V → 1 (1)	-10°	92	1026	>50
05	-10°	0,0	NV → 1 (2)	-10°	92	1026	>50
06	-9°	0,0	V → 1 (2)	-9°	92	1026	5 - 10
07	-9°	0,0	V → 1 (2)	-9°	92	1027	>50
08	-8°	0,0	V → 1 (2)	-8°	89	1027	>50
09	-5°	0,0	S ↑ 1 (2)	-5°	83	1027	10 - 20
10	-1°	0,0	SO ↖ 2 (5)	-4°	67	1027	>50
11	2°	0,0	SO ↖ 3 (7)	-1°	56	1026	20 - 50
12	4°	0,0	S ↖ 4 (8)	0°	47	1026	>50
13	5°	0,0	S ↑ 4 (8)	2°	40	1026	>50
14	5°	0,0	S ↑ 4 (9)	2°	42	1025	20 - 50
15	5°	0,0	S ↑ 4 (9)	2°	48	1025	20 - 50
16	4°	0,0	S ↑ 3 (8)	1°	55	1026	20 - 50
17	2°	0,0	S ↑ 2 (7)	-1°	64	1026	>50



VÄDERPROGNOS



BANPREPARERING

Preparering av banorna påbörjas tidigast kl.19:00



FILOSOFISKA RUMMET



**DET ÄR EN
MÄNSKLIG
RÄTTIGHET ATT
ÅKA SKIDOR**



**MEN DET ÄR
INGEN
RÄTTIGHET ATT
ÅKA EN
SKIDTÄVVLING!**



VÅRT URSPRUNG



TÄVNINGENS SJÄL – VEM ÅKER SNABBAST IDAG?



**RÄTTVIST!
SÄKERT!
PÅ LIKA
VILLKOR!**





VAD ÄR DEN GEMENSAMMA NÄMNAREN?



**JO, DEN
DEMOKRATISKA
PROCESSEN!**

REPRESENTATIV!





ATHLETES DECLARATION

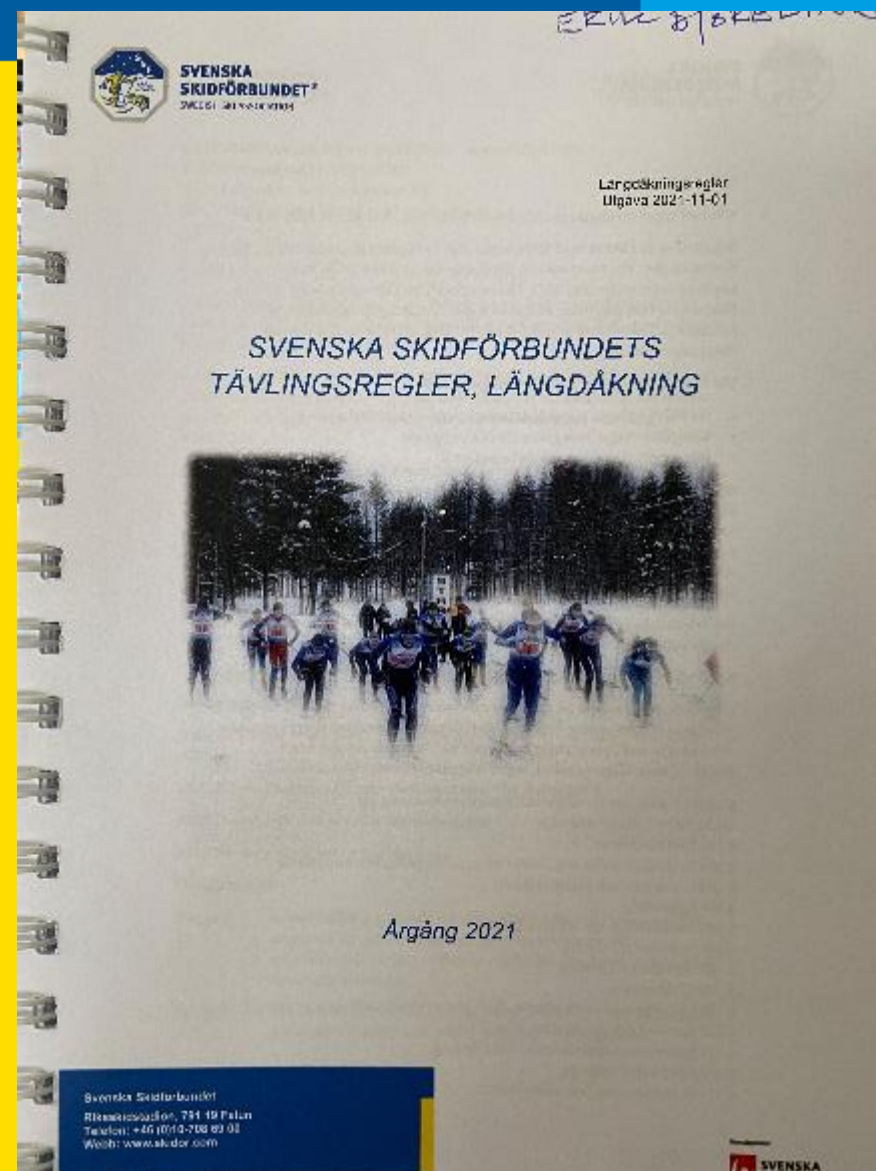
1. FIS RULES; REGULATIONS AND PROCEDURES

I understand and accept that my participation at any event which is part of the FIS calendar is subject to my acceptance of all FIS rules applicable in connection with such event. I therefore agree to be submitted to such rules, regulations and procedures and to the jurisdiction of the bodies which are in charge of applying them....,

Jag förstår och accepterar att mitt deltagande vid varje tävling som är en del av FIS-kalendern är föremål för mitt godkännande av alla FIS-regler som är tillämpliga i samband med en sådan händelse. Jag samtycker därför till att underkastas sådana regler, förordningar och förfaranden och till jurisdiktionen av de organ som ansvarar för att tillämpa dem...



**I SVERIGE
HAR VI
STÄLLT
SAMMAN I
DENNA BOK!**



**JURYNS
UPPGIFT ÄR
ATT SE TILL
ATT DET ÄR
RÄTTVIST
OCH SÄKERT!**



TD´S ROLL

303.2.1 TD är FIS delegat i tävlingens organisation, och garanterar gentemot FIS att tävlingen genomförs enligt FIS:s regler...



TÄVLINGSJURYN

303.3.2 Juryn skall klargöra och besluta om:

- huruvida en tävling skall uppskjutas, avbrytas eller inställas.
- huruvida en tävlingsbana skall justeras på grund av dess säkerhet, eller om extra säkerhetsåtgärder (staket, skyddsutrustning etc.) behöver användas utmed banan
- huruvida ersättare får sättas in och sena anmälningar skall tillåtas
- huruvida protester skall accepteras och sanktioner eller diskvalifikationer tillämpas
- huruvida man skall tillgripa sanktioner mot en tävlande eller ledare



GRUNDEN

311.1.1 Tävlingsbanan skall vara så lagd att åkarnas tekniska, taktiska och fysiska egenskaper sätts på prov. Svårighetsgraden bör anpassas efter tävlingens nivå. Banan skall planeras så naturligt som möjligt med hänsyn till terrängförhållandena. Böljande och flacka partier, uppförs och utförsbackar skall växla så att banan inte blir enformig. Åkrytmen skall inte brytas för ofta av snäva riktningsförändringar eller branta uppförsbackar. Utförslöporna skall planeras så att åkarnas tekniska kvaliteter ger utslag. Samtidigt är det av stor vikt att de tävlande ska kunna åka banan även under snabba förhållanden.



I LÄNGDSKIDOR HAR VI TVÅ TEKNIKER...

- 310.2.2 Klassisk teknik (K)
- 310.2.2.1 Klassisk teknik inbegriper diagonalåkningstekniker, stakningstekniker med eller utan frånskjut, saxning utan glidsteg och riktningsändringstekniker.
- 310.2.2.2 Diagonalåkningsteknik inbegriper alternerande diagonala rörelser med både armar och ben och inkluderar diagonalåknings- och saxningstekniker utan glidsteg. I diagonalteknik är bara en eller ingen stav i marken vid något tillfälle.
- 310.2.2.3 Riktningsändring tillåter steg med innerskidan och frånskjut med ytterskidan med avsikt att ändra åkriktning. De sektioner av banan som tillåter riktningsförändringar måste markeras tydligt.
- 310.2.2.4 När det finns ett eller flera preparerade spår är upprepade spårbyten eller att kliva i och ur spåret inte tillåtet.
- 310.2.2.5 Enkel- eller dubbelskejt är inte tillåtet.

- 310.2.2 Fri teknik (F)
- Fri teknik omfattar alla tekniker som används i längdåkning.



OCH...

310.2.1 Tävlingsjuryn kan förbjuda eller förstärka användandet av särskilda åktechniker inom markerade delar av banan. Alla överträdelser inom markerade delar kommer att rapporteras till juryn.



**MAJORITETEN AV ALLA WC-ÅKARE
HAR SAGT ATT DE VILL BEHÅLLA DEN
KLASSISKA TEKNIKEN**



**ÅKARRÅDET, LANDSSLAGETS TRÄNARE OCH
TD-REGELGRUPPEN HAR KOMMIT ÖVERENS OM
ATT VI SKALL HA TEKNIKZONER PÅ ALLA CUPER
OCH MÄSTERSKAP, BÅDE FÖR JUNIORER OCH
SENIORER**



MASSTART ONSDAG

- Vi kommer att ha två Teknikzoner
 - Stakning och Stakning med frånskjut är EJ tillåtet i zonerna
- Därutöver kommer det att finnas Teknikkontrollanter
- Åkning mot felaktig åkriktning
- Respektera funktionärers instruktioner inkl PM och annat
- Respektive klubb företräds av EN lagledare, inga anhöriga i juryrummet
- WhatsApp-gruppen
- Reklamregler
- Obstruktionsreglerna
- Ur Spår-regeln gäller ej i masstart



**LYCKA TILL!
HA SKOJ!**



INFORMATION FRÅN SSF/FIS

- Presentation SSF-representanter
 - Jonas Braam
 - Karin Ersson
 - Lars Selin
 - Andreas Domeij

- **Tack Åsarne IK**



- Whats up: anslut till gruppen för kontinuerlig tävlingsinformation
- Självkontroll av chip vid station vid nummerlappsutdelning
 - Hyrchip och nya chip för försäljning finns i sekretariatet
- Flour:
 - Överenskommelse SSF/FIS att ej använda produkter innehållande C8
- Accelerationsstöd nivå 2 (upp till 100 000kr), sök senast 30 april
- Virtuellt ledsagning ger möjlighet till fler på skidor



WEBBSÄNDNING



Blomsterceremoni: Topp 3 direkt efter målgång skall medverka vid webbsänd blomsterceremoni
Se till att era aktiva vet detta.

Intervjuer: Sker i målområdet med vinnaren i varje klass

Webbsändning Expressen Tv eller Bonniers lokala tidningar



INFORMATION FRÅN TÄVLINGSLEDNINGEN



Drickalangning/coaching fritt utom på stadion

Endast vätska i målområdet från arrangören.

Respektera våra funktionärer och deras hänvisningar!

Sjukvård - Hjärtstartare finns vid toaletterna vid uteserveringen!

Invigningen i samband med första prisutdelningen onsdag

Stavmätningsskontroll

<https://asarnaik.se/jsm-2022>



**TACK FÖR ATT NI
LYSSNAT.
LYCKA TILL!**

