



Orientering om gjennomføring av KM sprint og KM Teamsprint

Lørdag - fristil

Sonerennet gjennomføres i sin helhet før selve KM starter. Alle løperne skal først gjennom en prolog. Det går **rød** løype som er på ca. 500 m. Etter prologen blir det en 10 minutters pause. Deretter kjøres alle løpere gjennom heatene slik at samtlige løpere skal gå løypa 2 ganger til sammen. For klassene 8-10 settes heatene sammen etter startnummer. Eksempelvis vil startnr 1-4 utgjøre det 1. heatet. For klassene 11 og 12 vil heatene bli satt opp i henhold til resultatene fra prologen. De 4 beste i prologen skal kjempe om de 4 første plassene osv. Rekkefølgen for plasseringsheatene er satt opp slik at de som kjemper om de 4 siste plassene går først og de som kjemper om de 4 første plassene går til slutt i den aktuelle klassen.

KM starter med prolog kl. 12:30. Klassene 13-16 skal gå **grønn** løype. Den er på ca. 800 m. Klassene 17 til og med senior skal følge **blå** løype. Den er på ca. 1100 m. Etter prologen blir det en pause for å sette opp heatoppsettene i de ulike klassene.

Gjennomføringen av heatene skjer da etter følgende modell:

17 eller flere i en klasse -> Kvartfinale - Semifinale - Finale

9 -16 løpere i en klasse-> Semifinale - Finale

5 - 8 løpere i en klasse-> Finale

Antall i klassen bestemmes iht påmeldingslisten, og uavhengig av antall etteranmeldte og strykninger. For klassene 13 - 16 år blir det, i henhold til rennreglementet, avholdt plasseringsheat.

Det blir ikke tatt tider i heatene, så det er altså ingen "lucky losers". De to beste fra hvert heat går videre. Ca kl 14:00 (for mer nøyaktig tidsangivelse, se kjøreplanen for avviklingen av rennet) starter heatene, først med plasseringsheat, deretter kvartfinaler, semifinaler og til slutt finaler for alle klassene. Løpere som blir slått ut i kvartfinaler og semifinaler blir plassert i henhold til deres plass i det heatet de blir slått ut. Ved innbyrdes lik plassering i heat vil rekkefølgen i prologen telle ved utslag i kvartfinalene og rekkefølgen i kvartfinalene teller ved lik plassering i semifinaleheatene.

Premieutdeling for sonerennet starter etter at alle klassene har gått to heat (ca. kl. 12:30). Nærmere opplysning om tidspunkt blir gitt av speaker.

Søndag - klassisk

I teamsprint består laget av 2 løpere. Hver løper går 3 etapper. Det er veksling for hver etappe, slik at løper 1 går etappe nr 1, 3 og 5, mens løper 2 går etappe nr 2, 4 og 6. Målgang er når løper 2 har gått sin tredje etappe.

Klassene deles i innledende heat med 6-10 lag i hvert heat. I klasse 8-10 år er det ikke rangering, og alle lag går ett heat. I klassene 11-12 år, 13-14 år, 15-16 år, junior (17-20 år) og senior er det rangering. Hvis det er flere enn 10 lag påmeldt i klassen, går det semifinaler. De 3 beste lagene i hver semifinale går til finalen, i tillegg de to lagene med best tid av 4. og 5.-lagene. Det gir 8 lag i finalen. Utslåtte lag rangeres etter plass og tid i sine heat. Hvis det er 10 lag eller færre påmeldt, går det direkte finale.

Løypelengdene er omtrent som i sprintrennet på lørdag; **8-12 år: ca 500 m (rød)**, **13-16 år: ca 800 m (grønn)** og **junior og senior: ca 1100 m (blå)**.

Tidsskjemaet for gjennomføringen fremgår av egen kjøreplan. Det brukes startnr fra 101-199 for 1. etappe og 201-299 for 2. etappe.

Vi ønsker alle løperne lykke til og håper alle får to fine skidager på Heistadmoen!

Lene Flesseberg og Svein Iversen
rennledere