



Rutiner før og under renn

Sjekkliste før avreise:

- Våpen
- Ammunisjon (Ikke rekrutt, rekrutt får ammunisjon fra klubben)
- Reim
- Brikke
- Ski
- Skisko
- Staver
- Lue/pannebånd
- Hansker til å skyte med
- Votter under oppvarming
- (Gjerne flere sett med hansker/luer slik at løper har tørre til å konkurrere med)*
- Varm jakke
- Klesbytte
- Sko bytte
- Mat & Drikke
- Ta med håndkle hvis snøvær (for å dekke til geværet)
- Kikkert (Trenere)
- Alt utstyr/Klær skal være merket med navn

Når man ankommer rennet:

Parkering koster vanligvis kr.50 – kr.100, mange tar vipps men greit å ha noe kontanter med

Rutine for innskyting av løper på skiskytter renn

Det vil i forkant av hvert renn bli publisert innskytningsliste for NSSL's utøvere. Denne blir normalt publisert på facebook 1-2 dager før renndagen. Her vil det være informasjon om innskytningsskive, innskytningstid, trener/leder som har innskyttingsansvar per løper, samt startnummer, starttidspunkt, rennskive og løype og lagposeansvarlig. (Lagposen hentes i sekretariatet)

1. Beregn alltid god tid. Løper skal være klar 5-10 min før innskytningstidspunkt med reim(for de som skyter uten bukk) og ski på. Løper kommer innom skiven på standplass og melder fra at man er klar.



2. Foreldre leverer våpen med fulle magasiner senest 15 min før innskytingstidspunkt. Rekrutt ammo finnes ved innskytingsskive. Det er **kun** løper som skal være inne på standplass, foreldre må holde seg bak gjerde og være forberedt på etterlading.
3. Løper skal alltid bevege seg i løyperetningen på standplass
4. Normalt skyter løper 2 serier a 5 skudd før man får tilbakemelding
5. Innskytingstid er ca 15 min fordelt på 2 løpere. Er løper forsinket mister man sin innskytingstid og kan eventuelt fortsette hvis man har tid til gode etter siste innskutte løper. Løperen får beskjed hvis det er tid å gå en kort runde mellom skytingene. Det er løpers ansvar å holde seg varm.
6. Når løper er ferdig innskutt, forlater løper standplass umiddelbart.
Enkelte renn har avtrekkskontroll, alternativt gjennomføres det stikk kontroller på standplass. De som er usikre på avtrekksvekt, dette kan kontrolleres på trening på Sagerud.

7. **Etter at løper er innskutt**

Våpen settes i stativ på standplass av innskytingsansvarlige, tomme magasin leveres til foreldre for lading.

Opgaver for foreldre

- a. Fyller 2 fulle magasiner (frem tom 16 år) og leverer til innskytingsansvarlige som plasserer disse i våpen.
 - b. Eventuelle ekstra skudd i ekstraskuddholder
 - c. Hente klistremerke og startnr , fra Lagposeansvarlig. Gi klistremerke til innskytingsansvarlige som setter dette på våpenet.
 - d. Løper tar på seg Startnummer
For å sikre at alle er innskutt bruker vi startnr. og merking av våpenet som en kvalitetskontroll! Derfor skal disse aldri hentes ut før løper er ferdig innskutt
8. Våpen plasseres ut til rennskiven av innskytingsansvarlige når innskyting avblåses.
 9. Husk brikke (arrangør stiller med dette hvis man ikke har brikke, ta kontakt med sekretariatet. Arrangør har brikke for de yngste rekruttene)

Når løperen har gått:

Etter siste løper i den årsklassen din løper har gått, henger arrangør opp lister med resultater. Vanligvis 20 min protest frist. Når den har gått ut blir det premieutdeling. Alle i fra 12år og under får premie. I fra 13års klassen og opp kan det variere se renn regler på gjeldende renn

Annet

- Arrangør har ofte oppdaterte hjemmesider med informasjon om veibeskrivelse, løypekart mm. Bruk litt tid på dette dagen før.
- Løypene er normalt åpne frem til 15 min før rennstart. Ønsker man å gå løypa før start må dette planlegges i forhold til innskytingstid.
- Får løper problemer med våpenet under konkurransen rekk en hånd i været.
- Kommer man inn til matta og det ligger en løper og skyter eller våpenet ikke ligger der. **Ta det med ro**, dette er en kjempefordel. Man får fratrekk i tid og muligheten til å få ned pulsen. Dette skjer ikke ofte men det skjer.
- Etter rennet hentes våpenet ved rennskiven. Husk futteral, våpen leveres ikke ut uten dette.