



## Invitasjon til Hovedlandsrenn 2025 Langrenn - Hopp - Kombinert 6. - 9. februar 2025

På vegne av Norges Skiforbund, Heming langrenn, LYN SKI og Kollenhopp ønsker vi alle landets 15-16 åringer velkommen til Hovedlandsrenn i nordiske grener 2025. Et arrangement i Holmenkollen!

Konkurransen omfatter langrenn, hopp og kombinert.

Langrennsøvelsene er lagt til Holmenkollen langrennsarena, mens hopp vil foregå i Midtstulia hoppanlegg.

Informasjon om smøring (langrenn) sendes ut som eget informasjonsskriv til kretsene.

<b>Påmelding</b> .....	<b>3</b>
Langrenn - Individuelle øvelser (fredag og lørdag).....	3
Langrenn - Stafett (søndag).....	3
Kombinert individuelt (fredag).....	3
Hopp individuelt (lørdag).....	3
Laghopp (søndag).....	4
<b>Program</b> .....	<b>4</b>
Trening og konkurranser langrenn.....	4
Program for Hopp og Kombinert.....	6
<b>Løypekart/løypeprofiler</b> .....	<b>7</b>
<b>Startkontingent</b> .....	<b>7</b>
<b>Tidtakerbrikke</b> .....	<b>7</b>
<b>Startlister</b> .....	<b>8</b>
<b>Utdeling av startnummer</b> .....	<b>8</b>
Langrenn.....	8
Hopp/Kombinert.....	8
Lørdag:.....	8
<b>Resultater</b> .....	<b>8</b>
<b>Premieutdeling</b> .....	<b>9</b>
Premieutdeling Langrenn.....	9
Premieutdeling Hopp/Kombinert.....	9
<b>Rennkontor</b> .....	<b>9</b>
<b>Lagledermøter</b> .....	<b>9</b>
<b>Informasjon under arrangementet</b> .....	<b>10</b>
<b>Parkering</b> .....	<b>10</b>
<b>Smøreboder</b> .....	<b>10</b>
<b>Kiosk og servering</b> .....	<b>10</b>
<b>Toaletter/garderober/dusj</b> .....	<b>11</b>
<b>Overnatting</b> .....	<b>11</b>
<b>Teknisk delegert</b> .....	<b>11</b>

# Påmelding

Påmeldingsfrist mandag 3. februar 2025 kl. 23.55.

## Langrenn - Individuelle øvelser (fredag og lørdag)

Påmelding iSonen. Påmeldingen er åpen

Link til påmelding iSonen langrenn: <https://isonen.no/event/cm2d8pywa01zqku2xlept252w>

Link til påmelding iSonen kombinert: <https://isonen.no/event/cm2zz2rdx004zlp03wppynq7e/>

Påmeldingsfrist mandag 3. februar kl. 23:55

Påmeldingslister legges ut på hjemmesiden tirsdag 4. februar for kontroll. Korrigeringer og/eller feil meldes til [rennkontor@hl2025.no](mailto:rennkontor@hl2025.no) i løpet av tirsdag 4. februar. Sjekk at brikkenumret er korrekt.

Ingen mulighet for etteranmelding etter dette.

Det skal trekkes startlister. Startlister blir lagt ut på hjemmesiden etter trekning.

Påmeldte løpere må ha gyldig lisens

## Langrenn - Stafett (søndag)

Kretsvis påmelding av lag hos Isonen. Dette gjøres av kretsens lagleder/påmeldingsansvarlige. Frist for påmelding og betaling av lag: mandag 3. februar.

Lagoppstillingene skal leveres elektronisk på epost i arrangørens excelark, senest lørdag 8. februar kl. 18:00. Ansvarlig lagleder i hver krets må oppgi sin e-postadresse på lagleder møtet torsdag for å motta skjema. Ta evt. kontakt med [rennkontor@hl2025.no](mailto:rennkontor@hl2025.no). Om lagleder ikke har PC tilgjengelig, kan skjema fylles ut på rennkontoret.

Frist for påmelding, betaling og lagoppstilling for eventuelle mixlag på tvers av kretser: lørdag 8. februar kl. 18:00 (gjøres på rennkontoret).

Prosedyre for endring av stafettlag kommer på hjemmesiden og vil bli presentert på lagledermøtet.

## Kombinert individuelt (fredag)

Individuelt Kombinertrenn arrangeres fredag 7. februar 2025 for 15 og 16 åringer. Langrennsdistanse er 5 km.

## Hopp individuelt (lørdag)

Individuelt hopprenn arrangeres lørdag 8. februar 2025 i K60 / K40 for 15 og 16 åringer.

## Kombicross (lørdag)

Det arrangeres en Kombicross lørdag 8. februar 2025, der første omgang i det individuelle hopprennet er tellende for Kombicross totalt. Langrennsdelen arrangeres på ettermiddagen.

## Laghopp (søndag)

Lagkonkurranse i K60 med 3 utøvere pr. skikrets. Egen lagkonkurranse for jenter hvis minst en krets klarer å stille lag med 3 jenter. Lag kan settes sammen av både 15- og 16- åringer. Det er ingen begrensning på antall 16-åringer på lagene.

Regler: 3 hoppere på hvert lag. Lagene starter i rekkefølge etter resultatlisten i siste HL. Kretsene kan stille med så mange lag de har løpere til. En jente kan stille på guttelag under forutsetning av at kretsen ikke mister muligheten til å stille med jentelag. I tillegg er det mulig å stille lag på tvers av kretsene, blandede lag. Blandede lag stiller utenfor konkurransen.

Frist for påmelding til lag: 1 time etter individuelt hopprenn på lørdag. Påmelding i iSonen.

# Program

## Trening og konkurranser langrenn

<i>Mindre endringer kan forekomme</i>	
<b>TORSDAG</b>	<b>6. februar 2025</b>
08:00 - 23:00	Smøreboder åpent
09:00 - 18:00	Rennkontor åpent
10:00 - 16:00	Offisiell trening i løypene
12:00 - 17:00	Kiosk åpen
15:30	Møte smøreledere
19:00	Lagledermøte langrenn, pressesenteret stadion
<b>FREDAG</b>	<b>7. februar 2025</b>
07:00 - 23:00	Smøreboder åpent
07:00 - 18:00	Rennkontor åpent
09:45	LØYPER STENGT FOR TRENING
09:45	Offisiell åpning
10:00	Individuell distanse, klassisk
	Jenter 15 år, 5 km
	Jenter 16 år, 5 km
12:00	Gutter 15 år, 5 km

	Gutter 16 år, 7,5 km
15:15	Kombinert langrenn, fristil - Jenter og gutter 15 år, 5 km
15:30	Kombinert langrenn, fristil - Jenter og gutter 16 år, 5 km
15:30	Møte smøreledere
17:00 - 19:00	Trening sprint, langrennscross og kombicross
<b>LØRDAG</b>	<b>8 februar 2025</b>
07:00 - 23:00	Smøreboder åpent
07:00 - 18:00	Rennkontor åpent
08:45	LØYPER STENGT FOR TRENING
09:00	Sprint, skate
	Prolog - Jenter 15 år
	Prolog - Jenter 16 år
	Prolog - Gutter 15 år
	Prolog - Gutter 16 år
11:30	Kvartfinaler
12:30	Semifinaler
13:00	Finaler
14:00	Kombicross
14:30	Langrennscross, skate
16:00	Møte smøreledere
<b>SØNDAG</b>	<b>9. februar 2025</b>
07:00 - 14:00	Smøreboder åpent
07:00 - 14:00	Rennkontor åpent
09:15	Løyper stengt for trening
09:30	Stafett Jenter - 4 x 3,75 km (KKFF)

## Program for Hopp og Kombinert

Både hopp og kombinert vil ha arrangement i K60 for aldersbestemte klasser 15 og 16 år, samt i K40 med en felles uoffisiell klasse for 15/16 åringer. Online påmelding via iSonen. Påmeldingsfrist søndag 2. februar kl. 23:55

<b>Torsdag 6. februar</b>	
10:00 - 18:15	Fri trening i alle hoppbakker
10:00 - 16:00	Fri trening i langrennsløype/kombicrossløype
17:00 - 19:00	Rennkontor åpent
17.30 - 18:00	Lagledermøte KOMBINERT
18:30 - 20:30	Offisiell trening KOMBINERT hopp, 2 omganger
<b>Fredag 7. februar</b>	
09:00	Rennkontor åpner
10:00	K40 - KOMBINERT hopprenn, 2 omganger: Prøveomgang og én konkurranseomgang (Gundermetoden). (Pause 15 min.) K60 - KOMBINERT hopprenn, 2 omganger: Prøveomgang og én konkurranseomgang (Gundermetoden)
15:15	KOMBINERT langrenn - Jenter og gutter 15 år, 5 km
15:30	KOMBINERT langrenn - Jenter og gutter 16 år, 5 km
14:00 - 17:30	Fri trening alle hoppbakker
17:00 - 19:00	Fri trening kombicrossløype
17:30 - 18:00	Lagledermøte HOPP
18:30 - 20:30	Offisiell trening spesial HOPP, 2 omganger
<b>Lørdag 8. februar</b>	
09:00	Rennkontor åpner
10:00	K40 - Individuelt HOPPRENN, 3 omganger: Prøveomgang, 1. omgang og 2. omgang (med snudde lister) (Pause 15 min.) K60 - Individuelt HOPPRENN, 3 omganger: Prøveomgang, 1. omgang og 2. omgang (med snudde lister) Merk! 1. omgang i hopprennet teller som hopp for Kombicrossen
14:00	Kombicross, med påfølgende premieseremoni
<b>Søndag 9. februar</b>	
08:00	Rennkontor åpner
09:00	K40 - Kretslagskonkurranse HOPP Prøveomgang, 1. omgang og 2. omgang (Pause 15 min.) K60 - Kretslagskonkurranse HOPP Prøveomgang, 1. omgang og 2. omgang Premiseremoni for lagkonkurranse

# Løypekart/løypeprofiler

Løypekart ligger på hjemmesiden:

<https://www.skiforbundet.no/arrangement/2024-2025/hl2025/arena---og-loypekart/>

Hoppingen foregår i Midtstulia, mens kombinert langrenn og kombicross foregår i Holmenkollen Nasjonalarena.

## Startkontingent

Enkeltøvelser: kr 180,- per øvelse

Stafett: kr 180,- x 4 deltagere = kr 720,- pr lag

Laghopp: kr 180,- x 3 deltagere = kr 540,- pr lag

Tillegg smøreavgift (langrenn og kombinert) til NSF: kr 150,- per skipar

Tillegg reisefordeling (\*) til NSF: kr 150,- per øvelse

Brikkeleie: kr. 50,- pr dag. Betales på arena (Vipps nr HL2025: 943176) ved inn- og utlevering (rennkantoret).

Startkontingenten må betales ved påmelding iSonen for at påmelding skal være gyldig. Dette gjelder også i de tilfeller hvor klubben betaler for påmelding.

Startkontingent mixlag stafett og laghopp betales iSonen.

(\*) Reisefordeling (langrenn) videreføres for deltagere på Hovedlansrenn sesong 2024-2025.

Avgiften på kr 150,- per øvelse tas ved påmelding og utbetales tilbake via krets og klubb basert på forderlingsnøkkel vedtatt av skikretsene. Mer info her:

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/for-utoeverer/reisefordeling/>

## Tidtakerbrikke

Det vil bli benyttet standard EMIT løperbrikke i langrennsøvelsene. Sjekk korrekt brikkenummer ved påmelding. Husk å ta med din brikke.

Brikke kan evt leies på rennkantoret og betales med vipps. De som leier brikke, bruker samme brikke alle dager.

Leiebrikker som ikke er returnert etter arrangementet faktureres skikrets med kr. 1000,-

Alle emiTag-brikker som har seriene lavere enn 4121510 skal byttes inn før vintersesongen 2024-2025.





# Startlister

Offisielle startlister blir lagt ut på arrangementets nettside.

## Utdeling av startnummer

### Langrenn

Fredag og lørdag:

Startnummer hentes av løperen ved inngang til akkreditert område.

Søndag:

Startnummere til stafettene hentes kretsvis på rennkontoret fra kl. 07:00 - 09:00

### Hopp/Kombinert

Torsdag:

Startnummer hentes klubbvis på rennkontoret i Diamanten, nederst i Midtstulia fra kl. 17:00

Fredag:

Startnummer hentes klubbvis på rennkontoret i Diamanten, nederst i Midtstulia fra kl. 09:00

Lørdag:

Startnummer hentes klubbvis på rennkontoret i Diamanten, nederst i Midtstulia fra kl. 09:00

Søndag:

Startnummer hentes klubbvis på rennkontoret i Diamanten, nederst i Midtstulia fra kl. 08:00

## Resultater

Langrenn:

Resultater publiseres på EQ timing.

Offisielle resultater publiseres på hjemmesiden.

Hopp/Kombinert:

Resultater publiseres live i K-Jump.

# Premieutdeling

De tre beste i hver klasse tildeles NSF sin medalje i henholdsvis gull, sølv og bronse. Det vil være 1/3 premiering i henhold til NSFs rennreglement. Vinnere blir også tildelt NSF sitt diplom. I langrennscross premieres de tre beste i hver klasse.

Det vil også være godt med uttrekkspremier. Arrangør ettersender IKKE premier. Detlakerpremier til alle er startnummertrøyen, den beholdes.

## Premieutdeling Langrenn

Fredag, fortløpende etter distanserenn

Lørdag, på kvelden for begge distanser, etter skicross

Søndag, etter at offisielle resultater foreligger i arenaen.

## Premieutdeling Hopp/Kombinert

Felles premieseremoni lørdag kveld for både fredagens og lørdagens konkurranser.

Egen premieseremoni søndag etter Laghopp i Midstulia.

Mer informasjon om premiering legges ut på hjemmesiden.

# Rennkontor

Åpningstider for rennkontor, se tidsplan.

# Lagledermøter

Langrenn: I Pressesenteret på stadion, fredag kl. 19:00

Kombinert: I glasshuset nederst i Midtstubakken torsdag 6. februar kl. 17:30 for alle kombinertøvelser.

Hopp: I glasshuset nederst i Midtstubakken fredag 7. februar kl. 17:30 for alle hoppøvelser.

Presentasjoner fra lagledermøtene legges ut på hjemmesiden umiddelbart etter at lagledermøtene er avsluttet. Her vil også nyttig informasjon fra juryen bli publisert.

# Informasjon under arrangementet

Hjemmesiden vil bli oppdatert med viktig informasjon før, under og etter arrangementet. Vi legger også ut informasjon på arrangementets facebook side.

Det vil bli etablert en egen Whatsapp-gruppe for løpende informasjon fra arrangør til kretsens støtteapparat under arrangementet. Detaljer om hvordan koble seg til denne vil bli presentert på lagledermøtet.

## Parkering

P-plasser i umiddelbar nærhet av arenaer, følg anvisning fra vakter.  
Pris per dag for personbil: kr 120,- Alle fire dager kr 350,-

Betaling for parkering skjer på Vipps til nummer: 943176. Velg riktig parkering. Betal gjerne på forhånd for å unngå kødannelser.

For kart og info om bla [piggdekkavgift](#).

## Smøreboder

### Smøreboder / plasser

NSF Langrenn har besluttet at det under Hovedlandsrennet i Oslo (06.-09. februar 2025) skal være opplegg for felles smøring under hele arrangementet langrenn og kombinert. Det vil bli sendt ut et eget informasjonsskriv til kretsene om smøring.

Smøringen av ski til konkurranse vil foregå i de etablerte smørebodene i anlegget. Hver krets vil bli tildelt plass i smørebodene basert på antall påmeldte deltakere. I etterkant av arrangementet vil hver krets bli fakturert for det antall smørestasjoner de har blitt tildelt.

I tillegg til bodene som skal benyttes til smøring av rennski, har arrangøren tilgang på ekstra boder i nærheten av hoppet i Holmenkollbakken (smøreboder som benyttes under hopprenn). Disse bodene leies ut til kretsene til oppbevaring av ski, annet utstyr og eventuelt preparering av treningsski etc. Bestilling for leie av disse bodene sendes til Anders Flågen (aflaagen@gmail.com) innen søndag 5. januar 2025. Merk at det er hver skikrets som sender inn bestilling her (ikke klubbene).

Pris NOK 8000, for leie av en bod på ca 20 m2 fra onsdag til søndag under arrangementet.

## Kiosk og servering

Det blir servering i begge arenaene fra torsdag 6. februar. Åpningstider blir kunngjort på hjemmesiden. Vi lover mye god mat.

## Toaletter/garderober/dusj

Toaletter i pressehuset på arena (gå forbi kiosken og til venstre). Det er også toaletter bak stadion ved Skimuseet, samt i Midstuen.

## Overnatting

Se hjemmesiden for mer info.

## Teknisk delegert

Langrenn:

TD: Geir Colbjørnsen

Ass TD: Fred Arne Jacobsen

TD Hopp og kombinert: Svein A. Granerud

Rennkoordinator kombinert: Per Tommy Enger

Rennkoordinator hopp: Trond Bysveen

Kontaktpersoner hos arrangør:

Rolle	Navn	Tlf	Mail
Rennleder	Aage Hagen	92897017	info@hl2025.no
Rennkontor leder	Christian Holberg	91818361	rennkontor@hl2025.no
Koordinator langrenn	Annik Bjørndal	90199869	info@hl2025.no
Rennleder Hopp og Kombinert	Brede Slåtten	950 63 524	brede.slaatten@gmail.com
TD Langrenn	Geir Colbjørnsen	40225098	geir.colbjgmail.com
TD Hopp	Svein A. Granerud	482 70 380	svein.a.granerud@gmail.com

## Velkommen til Holmenkollen og Midtstua!

