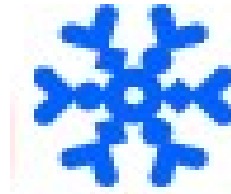


HL 2025
Holmenkollen
7. feb-9. feb



**Norges
Skiforbund**

Buskerud Skikrets

- HL programmet
- Smøreservice
- Logistikk
- Kommunikasjon

HL Program

TORSDAG 6. februar 2025

08:00 - 23:00 Smøreboder åpent

09:00 - 18:00 Rennkontor åpent

10:00 - 16:00 Offisiell trening i løypene

16:00 Møte smøreledere

19:00 Lagledermøte langrenn

FREDAG 7. februar 2025

07:00 - 23:00 Smøreboder åpent

07:00 - 18:00 Rennkontor åpent

09:45 LØYPER STENGT FOR TRENING

09:45 Offisiell åpning

10:00 Jenter 15 år, 5 km klassisk

Jenter 16 år, 5 km klassisk

12:00 Gutter 15 år, 5 km klassisk

Gutter 16 år, 7,5 km klassisk

16:00 Møte smøreledere

17:00 - 19:00 Trening sprint, langrennscross og kombicross

HL Program

LØRDAG 8 februar 2025

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

Jenter 16 år

Gutter 15 år

Gutter 16 år

11:30 Kvartfinaler

12:30 Semifinaler

13:00 Finaler

14:30 Langrennscross, skate

SØNDAG 9. februar 2025

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)

11:00 Stafett Gutter - 4 x 5 km (KKFF)

Påmelding

- Langrenn - Individuelle øvelser (fredag og lørdag)
- Påmelding iSonen. Påmeldingen er åpen
- [Link til påmelding iSonen for langrenn individuelle øvelser.](#)
- 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 i løpet av tirsdag 4. februar. Sjekk at brikkenummeret 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

Diverse info

Hjemmesiden til HL: <https://www.skiforbundet.no/arrangement/2024-2025/hl2025/>

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

Premieutdeling:

- Fredag, fortløpende etter distanserenn
- Lørdag, på kvelden for begge distanser, etter skicross
- Søndag, etter at offisielle resultater foreligger i arenaen.

Tidtakerbrikke

- Det vil bli benyttet standard EMIT løperbrikke i langrennsøvelsene; husk å ta med din brikke.
- Brikke kan evt leies på rennkontoret 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,-

Overnatting

- Alle som har meldt inn behov for overnatting til kretsen har fått plass på Holmenkollen Park Hotel
- Det er pr nå ingen ledige plasser, men gi beskjed hvis det er noen som vil stå på venteliste da det kan bli endringer

Smøreservice

- Det blir kretsvis smøreopplegg.
- 1 par ski leveres pr konkurranse, Skøyteski til sprint og skicross skal gjenbrukes uten justering.
- Smøre teamet består av 8 personer. Smøreansvarlig er Eivind Jensen fra Holeværingen.
- Logistikk teamet som bistår smørerne består av 3 personer + reserver. Logistikkansvarlig er Petter Bjerke fra Konnerud IL.
- Vi får utdelt de produktene som skal brukes, både på glid og feste, og må følge prosedyre definert fra Swix.
- Utøverne må selv ta ansvar å gi tilbakemelding på feste til smøreteam, og det er kun justering av mengde festesmøring som er mulig. Justering av feste foregår i området markert med Kretsteltpå kartet. Det er kun smøreteam som har adgang til å justere feste.
- Tidspunkt for innlevering av ski er i mellom kl. 14.00 og 15.30 hver dag. Det leveres kun ski til neste dags konkurranse.
- Innlevering av ski til stafett blir på lørdag, etter uttak da vet dere hvilken stilart dere skal gå.



Instruks på innlevering av ski til konkurranser

- Alle ski skal leveres med PS6/Swix, (evt andre fluorfrie harde glidere)ferdig børstet. Dersom det er meldt snøvær anbefales Swix Marathon hard glider.
- Ski skal være ferdig siklet og børstet.
- Film fra Swix som viser anbefalt forberedelse av ski ligger på HL hjemmesiden; [Klikk her video](#)
- Klassisk ski skal i tillegg være markert med festesone(r) (tusj på siden av skiene) og festesonen skal være rubbet med sandpapir. Det skal ikke legges noe form for feste eller grunnlag for feste.
- Rengjør også sidene og oppå skiene, der skal arrangørens merkelapp sitte (startnr, starttid, rill, med mer) Viktig for smøreteamet og logistikk at rengjøring er gjort skikkelig
- Alle ski til individuelle konkurranser skal være merket med følgende:
 - Navn
 - Klubb
 - Aldersklasse
- Bruk gjerne maskeringsteip/fryseteip til merking med en god tusj!
- Merk skiene om det ønskes rill eller ikke. (Rill Ja/Nei)
- Det er kun utøverne (ikke foresatte) som har adgang til akkreditert område i forkant av konkurransene, så utøverne må selv ta ansvar for å hente ski til test/konkurranse



Logistikk

- Ingen felles koordinering av transport til/fra stadion. Det oppforderes til å gå opp til leveringssted for de som har mulighet til dette.
- Ski leveres inn i tidsrommet 14:00 – 15:30 dagen før respektive konkurranser.
- Smøremøte avholdes kl 15:30 (16:00 på lørdag), smørere og logistikk. Smøring starter umiddelbart etter dette.
- Vi tar imot ski ved Konnerudteltet rett innenfor akkreditert sone.
- Utlevering av ski på samme sted 1 time før løpers starttid. (1,5t på søndag).

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
2025

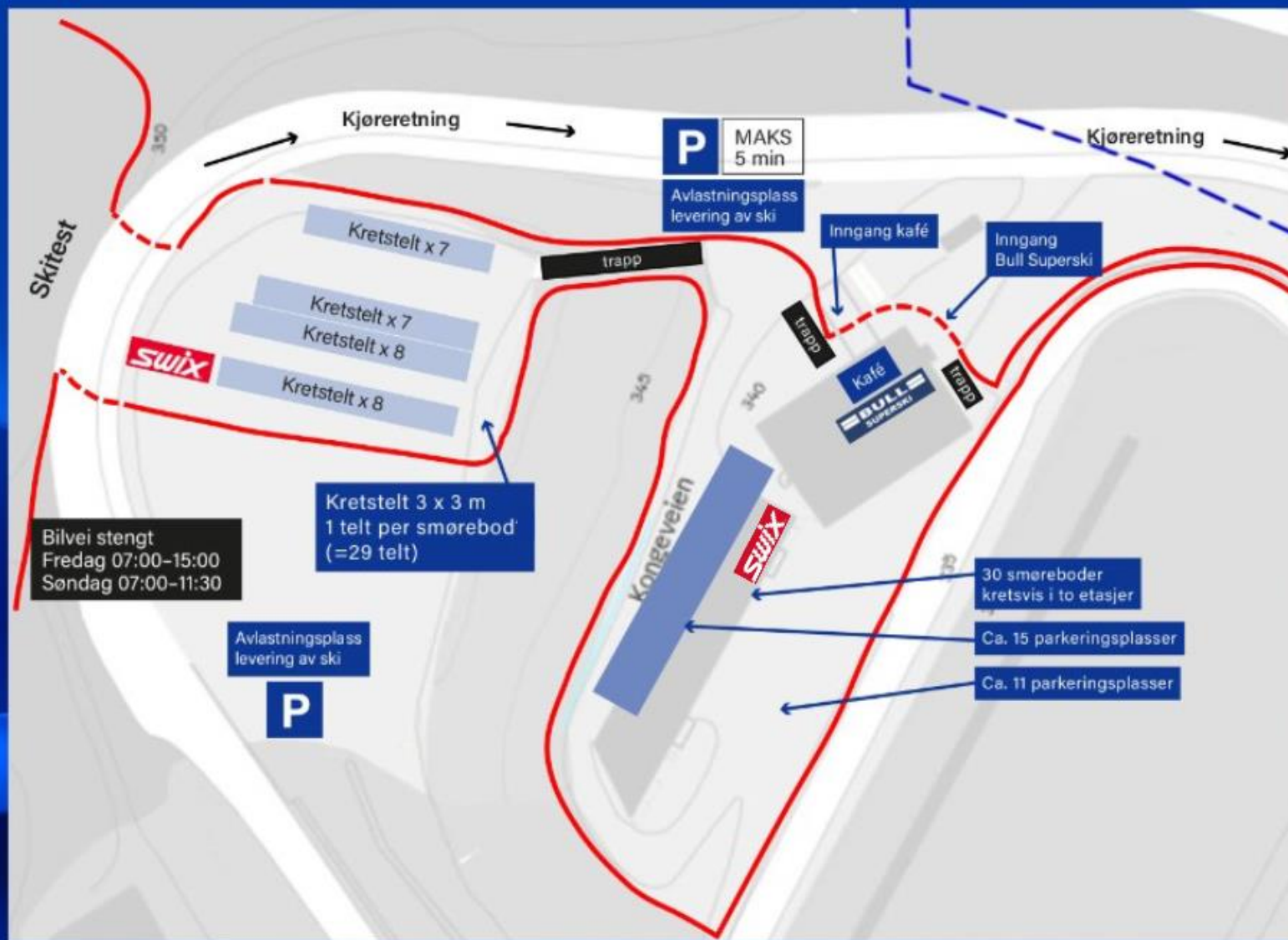
6.-9. februar

langrenn
hopp
kombinert



STADION
- Holmenkollen -

SMØREOMRÅDE

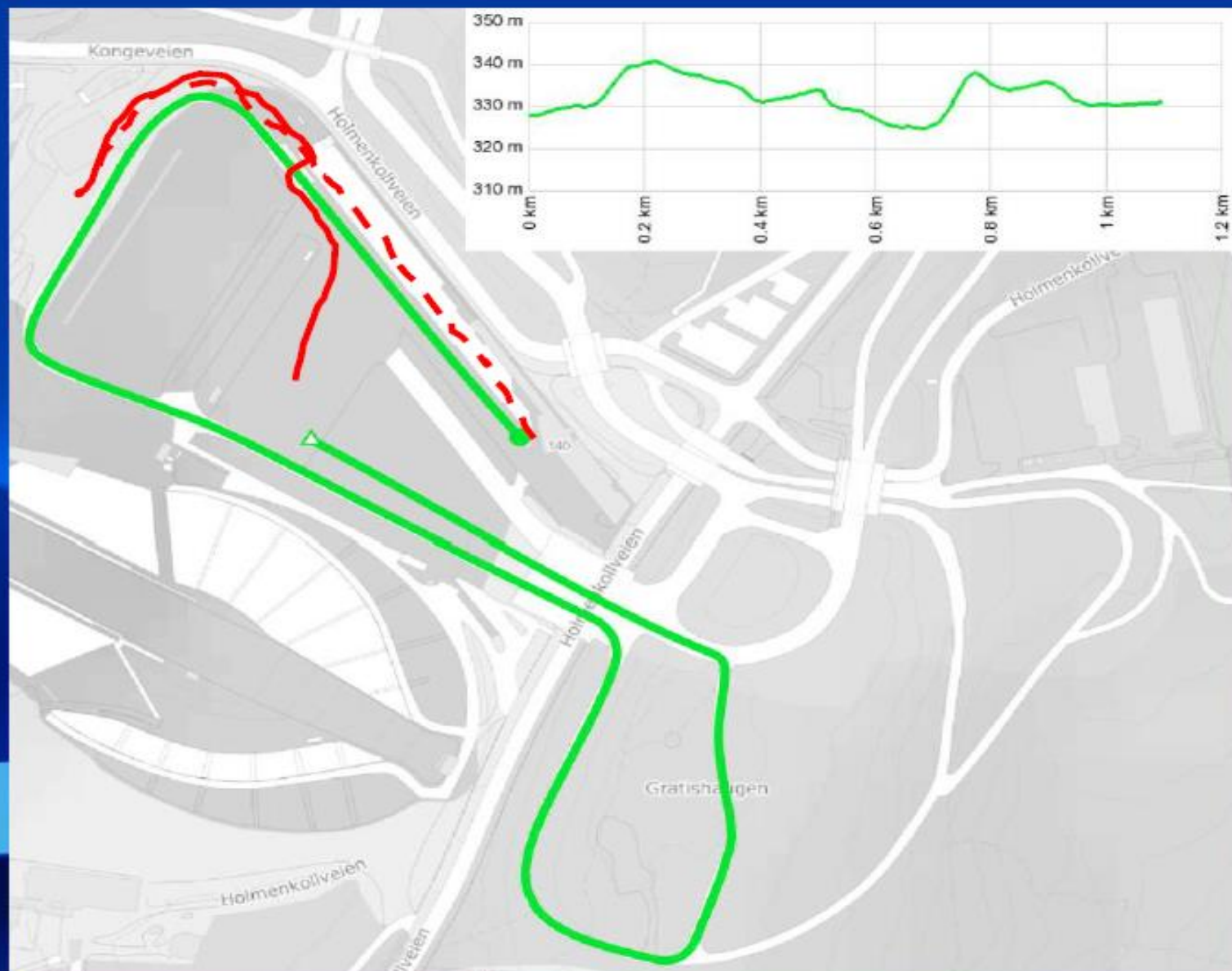


Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.-9. februar 2025

langrenn
hopp
kombinert



LØYPEKART
- Holmenkollen -
SPRINT



Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
2025

6.-9. februar

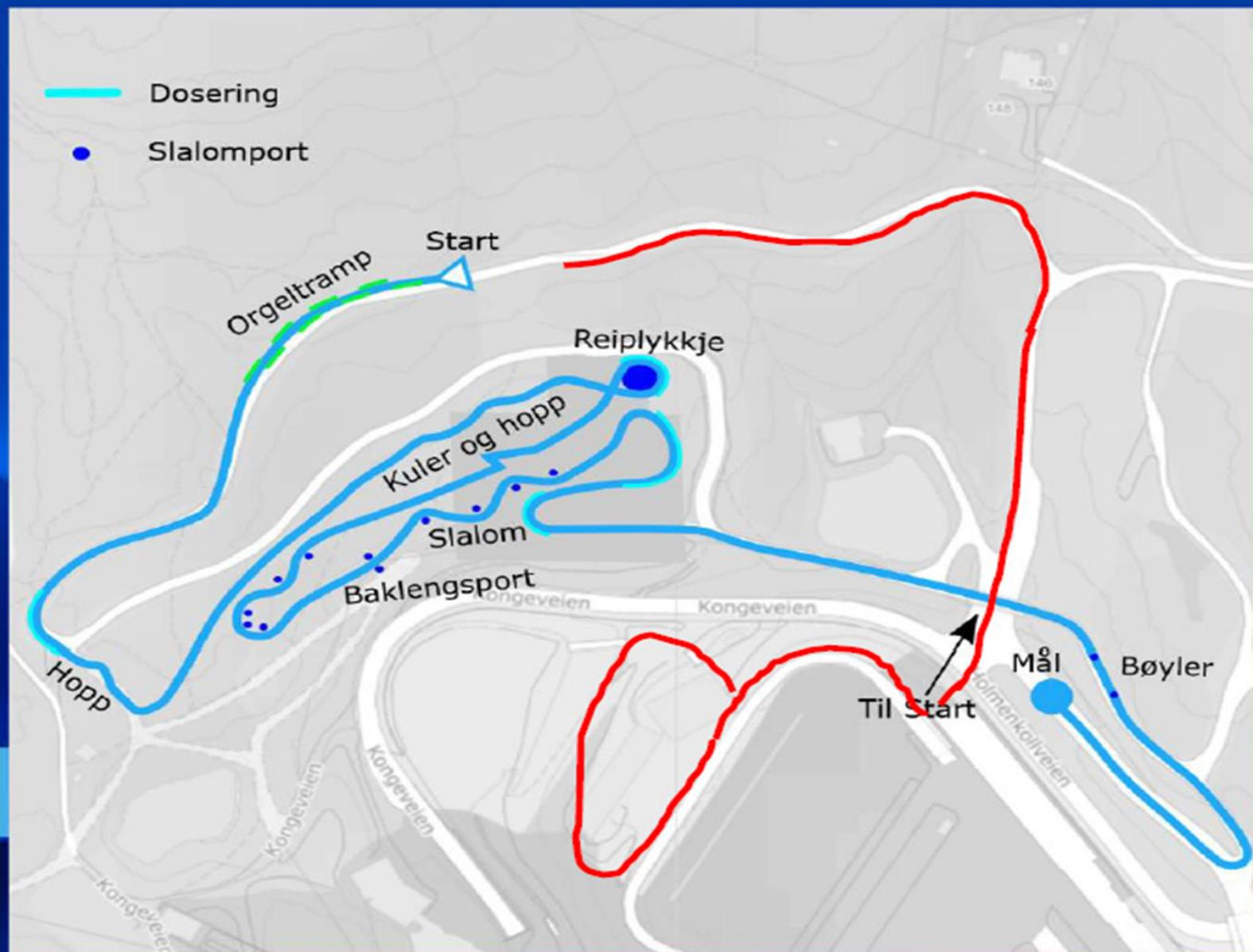
langrenn
hopp
kombinert



LØYPEKART

- Holmenkollen -

**LANGRENNSCROSS
OG KOMBICROSS**



Stafett

- Stafett-uttak etter individuell konkurranse på fredag, vil bli kommunisert i løpet av fredag kveld på Messenger-gruppen
- Utnevner en lagleder pr lag når lagene er tatt ut
- Vi kommuniserer tidspunkt for når ski må leveres i smøretelt via messenger gruppen
- Uttaksgruppe:
 - Jørn Espen Bolstad, Skrim
 - Marius Jacobsen, Konnerud
 - Bjørn Ingar Skinnnes, Sjøstad/Vestre Lier
 - Anne Håvi, Holeværingen
- Uttaksrenn HL stafett (legges mest vekt på HL)
 - Søndag 13. jan. Årbogenrennet/fri
 - Lørdag 24. jan KM klassisk, Vikersund
 - Søndag 25. jan KM fri, MIF Hytta
 - **Fredag 7. februar HL normaldistanse klassisk**
- Buskerud Skikrets melder på så mange stafettlag som vi har løpere til. **Dersom det er noen Buskerudløpere som vet de ikke skal gå stafett, vennligst send en E-post om det senest 3. februar til buskerud@skiforbundet.no slik at vi får meldt på riktig antall lag.**

Kommunikasjon under arrangementet

- Løpende kommunikasjon via Messenger-grupper
 - Gruppe for foresatte/løpere – legger til minst en fra hver klubb, ta ansvar for å spre internt blant deres løpere/foresatte
 - Egen gruppe for Smøreteam/logistikk
- Teams-møter vil bli satt opp hvis behov (i fjor fungerte det fint kun via messenger)
- Sekundering
 - Vi prøver å få til to sekunderingsposter for BSK sine løpere på individuelt løp fredag
 - Vi gir beskjed om hvor disse står
- Vi vurderer om vi legger opp til felles stavpost for BSK på sprint + stafett, kommer tilbake til dette via messenger gruppen.

Kontaktinfo

HL leder for BSK

Anne Håvi

Tlf 95760683

anne.havi@gmail.com

Smøreansvarlig

Eivind Jensen

Tlf 90025014

eivind.jensen@obos.no

Logistikkansvarlig

Petter H Bjerke

Tlf 99506295

phbjerke@gmail.com