

Sesonginformasjoner Langrenn 2024-2025

Oppdatert pr. 14 oktober 2024

GENERELT.....	2
VM i TRONDHEIM.....	2
DEL 1: SENIOR	2
Beitosprinten.....	2
World Cup 2024-2025	3
World Cup periode I	5
World Cup periode II	6
World Cup periode III	6
World Cup periode IV.....	7
NM senior.....	8
Deltagerbegrensning i NM senior:	8
Del 2: JUNIOR OG U23:	10
U23 og Junior-VM, Schilpario (ITA) 03.02 – 09.02.2025	10
Nordisk Juniorlandskamp, Gålå (NOR) (klasse 17 og 18 år).....	12
Juniorløpere i større senior-renn	12
Del 3. PARA.....	14
Del 4: DIVERSE REGLER	16
FIS-lisens 2024-2025:.....	16
Service-avgift nasjonale skirenn.....	17
Reisefordeling HL og NM/NC jr.	17
Fluor-regler:	17
Klassiske soner:.....	17
Startkontingenter, betaling.....	17
Regler for Skandinavisk Cup.....	18
Regler Equinor Norges Cup senior	18
Regler for Equinor Norges Cup Junior 2024-2025	19
Regler om seeding og startoppsett, Equinor NC juniorer.....	21
Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon.	22
Helseattest 2024/2025:.....	22

GENERELT

*Norges Skiforbund, langrenns verdier er: Fellesskap, Mestring, Ærlighet, Ansvarlighet
Sammen vil vi skape Skiglede for alle!*

VM i TRONDHEIM

26.februar - 9.mars 2025

Hovedmålsetning for årets sesong er å bli beste nasjon i VM.

Vi har en kvote på 12 kvinner og 12 menn.

Tittelforsvarer har friplass. Sprint: Johannes Høsflot Klæbo.

10 km: Simen Hegstad Krüger.

20 km: Simen Hegstad Krüger.

50 km: Pål Golberg.

- Disse går utenfor kvoten på såfremt de IKKE starter i en annen VM-øvelse.

VM-laget offentliggjøres tirsdag 21.januar 2025.

- I utgangspunktet presenteres da HELE VM-troppen.
- I helt spesielle tilfeller kan imidlertid en eller flere plasser avgjøres på et senere tidspunkt.

Uttaket til VM baseres i første rekke på:

- Resultater i World Cup 2024/25.
- NM, Gåsbu kan være avgjørende i tvilstilfeller.
- Prestasjoner i tidligere mesterskap er meritterende.

DEL 1: SENIOR

Beitosprinten

Deltagerbegrensning i sesongåpninga på Beitostølen 22. nov. - 24. nov. 2024:

Rennene på Beitostølen arrangeres med «FIS-senior status». Det betyr at juniorløperne ikke kan delta.

Følgende begrensninger gjelder:

- **Fredag, Sprint K:**

De 90/150 beste (K/M), påmeldte senior-løperne, etter gjeldende FIS-liste, sprint, får starte.

- **Lørdag, 10km K:**
De 90/170 beste (K/M), påmeldte senior-løperne etter gjeldende FIS-liste, distanse, får starte
- **Søndag, 10km F:**
De 90/170 beste (K/M), påmeldte senior-løperne etter gjeldende FIS-liste, distanse, får starte

Henvisning til FIS-punkt-liste nr. 2, som gjelder fra 10/10 til 27/11-2024

NB! Alle løpere MÅ sørge for å melde seg på til rennet i rett tid.
Påmeldingsfrist: Søndag 17. november 2024

NB! Påmeldte løpere som ikke skal starte, må snarest mulig melde fra til vigdis@idrettsforbundet.no Reserveliste vil bli prioritert og satt opp og reserver kan settes inn helt frem til lagledermøtet. Det er løpernes eget ansvar å følge med på de oppdaterte listene. Liste 1, tirsdag formiddag (19. nov.) og liste 2, torsdag formiddag (21. nov.) på arrangørens hjemmesider.

World Cup 2024-2025

Målsetning for Norges Skiforbund Langrenn (NSFL) er å være verdens beste langrennsnasjon sesongen 2024-2025 målt i antall verdenscup (WC) - poeng. Det er også et uttalt mål å lede/vinne Skandinavisk Cup sammenlagt både for kvinner og menn.

Kvoter i WC - periode I er:

6 (vår grunnkvote) + siste års vinnere av WC (totalt 1 av hvert kjønn) + vinner Skandinavisk Cup sist sesong.

Harald Østberg Amundsen WC-total vinner og har derfor friplass til WC i periode 1. Det samme har også vinnerne av Skandinavisk Cup sammenlagt, Emil Iversen og Silje Theodorsen.

Etter hver periode får WC - leder og leder Scancup personlig friplass i påfølgende periode, personlig friplass gjelder ikke automatisk på WC i Norge eller Tour de Ski. Her er det andre kriterier som ligger til grunn for å bygge opp det totale antall løpere som kan stille til start. Ingen friplass for vinner/leder av sprint eller distanse WC, kun den som leder WC totalt.

NSFL forbeholder seg retten til å vurdere om lederen av Scancup skal delta på de WC-renn som han/hun i prinsippet kan gå.

Ny periode starter; 1. november, 24. desember, 14. Januar, 25.februar.

På Tour de Ski (TDS) er kvoten til Norge på maks 10 utøvere av hvert kjønn. Utgangspunktet er grunnkvote (6 utøvere) + 4 utøvere som enten er topp 20 i WC sprint sammenlagt og/eller WC-/Scancup -leder. NSFL har mulighet til å droppe en WC - helg i løpet av sesongen, dersom vi finner det hensiktsmessig mot andre hensyn. Bortsett fra det, må vi alltid stille med minimum 3 av hvert kjønn.

FIS- reglene for World Cup:

https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/d1fdac8d87/icr-crosscountry-2024_marked-up-july.pdf (Venter på oppdatert versjon fra FIS. Kommer etter behandling i FIS Council)

Uttak

På alle WC - renn før jul vil i utgangspunktet utøvere fra elitelandslagene (EL) bli prioritert. Men utøvere fra EL vil skjønnsmessig bli vurdert om de er i god nok form for å delta i WC på bekostning av ikke EL - utøvere.

Unntak er de med friplass fra Scancup og i tilfeller hvor vi har sykdom/forfall og det åpner seg mulighet for utøvere fra rekrutt, Team Elon, kretslag, klubber og andre team.

Det samme gjelder WC Lillehammer, men her vil det naturlig nok åpne seg muligheter basert på resultat fra Gålå og Beitostølen.

Vinner Equinor NC Gålå Sprint F har friplass til Sprint F WC Lillehammer, tilsvarende vil vinner 10km F på Gålå ha friplass til WC Lillehammer 10km F, og leder av Equinor distansecup, vil ha friplass til WC Lillehammer 20km Skiathlon.

WC Holmenkollen, 20 km K: Friplass til beste norske utøver fra 20km K, NC Gjøvik.

WC Holmenkollen 10 km F: Friplass til beste norske utøver fra 5 km F, NC Gjøvik.

Etter nyttår vil det bli litt større mulighet for å kvalifisere seg til WC-renn for utøvere utenfor EL.

Nedenfor vil vi gå igjennom hver enkelt helg og eventuelle unntak fra fulle kvoter vil bli omtalt her. Dersom vi velger å ikke stille med fulle kvoter, kan det være av hensyn NSF langrenn sine overordnede mål og økonomiske rammebetingelser. Vi skal ta hensyn til et støtteapparat som skal være på topp en hel vinter, derfor må vi sørge for alle arbeider innenfor forsvarlige rammer igjennom sesongen.

Basert på hver enkelt EL - utøver sin trenings- og rennplan vil landslagsutøvere i enkelte tilfeller bli prioritert i noen konkurranser, fordi det er ett viktig renn med tanke på hovedmålet til NSFL. Dette utelukker ikke utøvere fra andre regions-, krets- eller klubblag, men terskelen for nevnte løpere kan enkelte ganger ligge litt høyere. Skjønnsmessige vurderinger vil bli benyttet i alle uttak. Yngre utøvere vil bli prioritert foran eldre utøvere, alt annet likt.

Fagsjef innstiller sammen med trenere for EL og rekrutt, lagene til WC til landslagssjef. Landslagssjef kommuniserer uttak.

Hovedregelen er at vi tar ut/offentliggjør troppene til hvert enkelt WC-renn mandag i forkant av hvert renn (kl. 14.00 på www.skiforbundet.no/langrenn)

World Cup periode I

Her er **terminlisten for World Cup**

Ruka, 29.11 - 01.12:

10 km K, Sprint K og 20 km F fellesstart.

Her vil EL bli prioritert.

Det vil være muligheter også for utøvere utenfor Elitelandslagene.

Lillehammer, 06.12 - 08.12:

10 km F, Sprint F og 20 km skiathlon.

Maksimal kvote for hvert kjønn er 12, hvorav 2 må være i U23-kategori, uavhengig av Scancup og WC - leder.

Utøvere fra elitelandslag er prioritert.

WC løpere utenfor NSF elitelag

Uttak av løpere utenfor elitelandslag skjer etter følgende kriterier:

Leder Equinor NC sammenlagt distanse har friplass til 20 km Skiathlon, Vinner 10 F på Gålå har friplass til 10 F, Vinner Sprint Gålå har friplass til Sprint F.

Uttak gjøres etter følgende kriterier:

- Relevante resultater i WC sesongen i 24/25
- Relevante resultater i sesongen 24/25
- Relevante resultater i sesongen 23/24

Smøring, også for utøvere utenfor landslag, gjøres av vårt felles smøreteam. Startkrav i nasjonal kvote i WC er:

- Gyldig helseattest
- Signert representasjonsavtale

Davos, 13.12 - 15.12:

Team sprint F, Sprint F og 20 km K

Utøvere fra EL vil bli prioritert.

- WC resultater sesongen 24/25.
- Resultater sesongen 24/25.
- Resultater sesongen 23/24.

World Cup periode II

Tour de ski 28.12 - 05.01:

Toblach: Sprint F, 15 km fellesstart K, 20 km F og 15 km jaktstart K

Val di Fiemme: Sprint K, 20 km Skiathlon og 15 km fellesstart F

I utgangspunktet 10 utøvere av hvert kjønn, såfremt vi har oppfylt kvotereglene.

Vi gjør fortløpende vurderinger underveis på enkeltutøvere, til det beste for laget og enkeltutøver, med tanke på å avslutte touren før de siste etappene.

Kvoten på 10 utøvere pr kjønn består av: Grunnkvote på 6, øvrige 4 må enten være fra topp 20 sprint WC, WC-leder eller Scancup-leder.

NSF Langrenn står fritt til å bestemme hvilke utøvere som blir tatt ut innenfor kvotereglene.

TdS er ikke utelukkende en sammenlagtkonkurranse. Relevante konkurranser i TdS vil også gjelde som uttak for VM i Trondheim.

- WC resultater sprint og distanse sesongen 24/25
- Scancup og Equinor NC resultater sprint og distanse sesongen 24/25
- WC resultater sprint og distanse sesongen 23/24

World Cup periode III

Les Rousses 17.01 – 19.01:

10 km F, Sprint K og 20 km K fellesstart

Følgende kriterier ligger til grunn for uttak:

Da disse rennene kolliderer med NM, vil det i utgangspunktet kun være aktuelt å sende allerede VM-klare utøvere. Unntak kan bli gjort i spesielle tilfeller.

Engadin 24.01 – 26.01:

Mix stafett, Sprint F og 20km F felles

Følgende kriterier ligger til grunn for uttak:

- WC resultater sprint og distanse sesongen 24/25 i relevante renn/stilart.

- Scancup, Lillehammer og Equinor NC resultater sprint og distanse sesongen 24/25 i relevante renn/stilart.
- WC resultater sprint og distanse sesongen 23/24 i relevante renn/stilart.

Cogne 31.01 - 02.02:

Team sprint K, Sprint K og 10 km F

Følgende kriterier ligger til grunn for uttak:

- WC resultater sprint og distanse sesongen 24/25
- Scancup, Lillehammer og Equinor NC resultater sprint og distanse sesongen 24/25
- WC resultater sprint og distanse sesongen 23/24

Falun, 14.02 – 16.02:

Sprint K, 10 km K og 20 km fellesstart F

Følgende kriterier ligger til grunn for uttak:

VM-uttatte utøvere vil bli prioritert i uttaket.

- WC resultater sprint og distanse sesongen 24/25
- Scancup, Lillehammer og Equinor NC resultater sprint og distanse sesongen 24/25
- WC resultater sprint og distanse sesongen 23/24

World Cup periode IV

Oslo, 15.03 – 16.03:

20km K og 10km F

Følgende kriterier ligger til grunn for uttak:

20km K: Friplass til beste norske fra 20km K, Equinor NC Gjøvik.

10km F: Friplass til beste norske fra 5 km F, Equinor NC Gjøvik.

- VM resultater Trondheim
- WC resultater distanse sesongen 24/25
- Scancup Lillehammer + Madona og Equinor NC resultater distanse sesongen 24/25
- Resultater U23- og Jr VM

Fullle kvoter 12 + 12, hvorav det må være 2 utøvere i kategori U23 av hvert kjønn.

WC løpere utenfor NSF elitelag:

I Holmenkollen har vi felles smøreopplegg for alle utøvere.

Startkrav i nasjonal kvote i WC er:

- Gyldig helseattest
- Signert representasjonsavtale

Tallin, 19.03:

Sprint F

Siste del av sesongen vil vi prioritere løpere som er i red group, eller som har mulighet for å kvalifisere til red group, da dette er viktig for å sikre ressurser for neste års sesong.

Følgende kriterier ligger til grunn for uttak:

- VM resultater Trondheim
- WC resultater sprint F sesongen 24/25
- Scancup Lillehammer + Madona og Equinor NC resultater sprint F sesongen 24/25

Lahti, 21.03 – 23.03

Team Sprint F, Sprint F og 50 km fellesstart K

Siste del av sesongen vil vi prioritere løpere som er i red group, eller som har mulighet for å kvalifisere til red group, da dette er viktig for å sikre ressurser for neste års sesong.

Følgende kriterier ligger til grunn for uttak:

- VM resultater Trondheim
- WC resultater sprint og distanse sesongen 24/25
- Scancup Lillehammer + Madona og Equinor NC resultater sprint og distanse sesongen 24/25

NM senior

Deltagerbegrensning i NM senior:

NM Gåsbu, Vang 15.01 – 19.01:

NSF har smøretrailer og NSF smøreteam til stede på NM Vang.

På dette **NM senior** er det deltagerbegrensning for kvinner og menn.

Begrensningen gjelder for alle utenlandske løpere, som ikke går for norske klubber.

De kan ikke delta i NM. Utenlandske løpere som går for norske klubber, kan delta.

8



Det er bare på skiathlon-distansene at det er antallsbegrensinger. Her tillates 150 løpere (K/M) å starte.

I NM stafettene er det ikke krav om FIS-kode, da stafetten ikke er FIS-renn. Det gjelder både NM-stafetten på Vang og teamsprinten på Hovden.

Men det er deltakerbegrensing på stafettene på Vang.

Her må minimum en av løperne på laget ha oppnådd FIS-poeng de siste 12 månedene før stafetten for at laget skal kunne stille til start.

I tillegg må løpere/lag som blir tatt igjen med en runde, øyeblikkelig vike til siden og uhindret slippe lagene forbi. De kan heller ikke legge seg på «hjul» på løpere som de blir tatt igjen av.

Regelen er laget for at man skal slippe å ta stafettlag ut av stafetten.

Dersom denne oppfordringen ikke følges, blir lagene tatt ut av konkurransen.

Vær oppmerksom på regel 201.3.2.2 som sier at i lagkonkurranser og stafetter, kan én utenlandsk statsborger delta på hvert lag, så lenge de er startberettiget etter pkt 203. Løperen kan konkurrere internasjonalt for sin opprinnelige nasjon, men ikke konkurrere nasjonalt i denne nasjonen

Juniorenes deltakelse i NM er omtalt junior-kapitlet lenger nede i dokumentet

NM senior, Hovden 28.03 – 30.03:

NSF har ikke smøretrailer eller NSF smøreteam/WC team til stede på NM Hovden.

Teamsprint F, torsdag 27. mars:

Vanlige stafettregler gjelder, dvs at rennet er åpent for jenter 15 år og eldre, og for gutter 17 år og eldre.

Teamsprint arrangeres etter ny WC-modell fra FIS med individuell prolog og deretter finale for de 15 best lagene.

Lagene seedes etter følgende oppsett:

- Lag med 2 løpere som har FIS-pkt seedes først. Laveste pkt (sprint eller distanse) for hver løper regnes. Det laget med lavest FIS-pkt til sammen, får startnr 1, osv.
- Deretter seedes lag hvor bare 1 løper har FIS-pkt, etter samme prinsipp. Laget til den løper som har lavest FIS-pkt får første startnummer etter de lag som omfattes av foregående pkt.
- Lag uten FIS-pkt trekkes til slutt.

Startlistene på individuell kvalifisering (intervallstart) settes opp slik:

- Alle 1. etappe løpere starter først, seedet etter modellen over og lagets totale seeding. Beste lag først.
- Deretter alle 2. etappe-løpere starter etter samme rekkefølge som lagets totale seeding. Beste lag først.

Til finalen går de 15 beste lagene (sammenlagt tid i kvalifisering per lag) til finalene. Lag med lik sammenlagt tid i kvalifisering, rangeres etter FIS-poeng.

NM 5 og 10 km F fredag 28. mars på Hovden:

Distansene er for alle løpere, 17 år og eldre. Startlistene settes opp etter FIS-punkter. De 120 beste løperne deles i 4 grupper og trekkes, i rekkefølge på de 120 siste startnumrene slik: Fra pulje 4-3-2-1-4-3-2-1 osv. De uten punkter trekkes først i klassen.

Distansen teller som Equinor Norgescuprenn i alle klasser, senior, U23 og junior. Resultatlistene settes opp klassevis

Det lages:

- En premieliste for Norgesmesterskapet totalt
- En Equinor Norgescup liste, senior og U23
- En Equinor Norgescup liste i junior

30 og 50 km K på Hovden lørdag 29. mars:

Distansene er ikke åpne for juniorer. Startlistene settes opp etter FIS-punkter. De 60 beste løperne deles i 3 grupper og trekkes, i rekkefølge på de 60 siste startnumrene slik: Fra pulje 3-2-1-3-2-1 osv. De uten punkter trekkes først i klassen.

Del 2: JUNIOR OG U23:

U23 og Junior-VM, Schilpario (ITA) 03.02 – 09.02.2025

Rennprogram:

- 03.02.2025: Sprint K Junior
- 04.02.2025: Sprint K U-23
- 05.02.2025: 20 km K Fellesstart, junior
- 06.02.2025: 20 km K Fellesstart, U-23
- 07.02.2025: 10 km F Individuell start, junior
- 08.02.2025: 10 km F Individuell start, U-23
- 09.02.2025: 4 x 5 km Mixed Stafett, Junior og U-23.

Uttakskriterier U 23-VM:

Målsetningen er at vi skal ha medaljekandidater i alle øvelser i mesterskapet.

For uttak blir det lagt vekt på resultater i World Cup, Skandinavisk Cup Lillehammer og Equinor Norges Cup. Fire løpere kan stille til start per distanse og troppen vil bestå av

minimum 6 løpere av hvert kjønn. Utøvere som presterer i flere relevante øvelser, vil ha en fordel i uttaket.

Dato uttak: 16.januar 2025. Legges ut på: www.skiforbundet.no/langrenn

Uttakskriterier VM Junior:

Det vil bli lagt vekt på følgende renn:

- 13-15.desember Lillehammer. Junior VM-mønstring
- 10-12. januar Molde. Equinor Norgescup junior

Målsetningen er at vi skal stille med medaljekandidater i alle øvelser i mesterskapet. Det tas først og fremst ut løpere i klasse 19/20 år. Løpere i klasse 18 år kan bli vurdert, men må prestere bedre enn løperne i klasse 19/20 år. Fire løpere kan stille til start per distanse. Vi vil ta ut minimum seks løpere av hvert kjønn. Løpere som presterer i både sprint og distanse vil ha en fordel i uttaket. Løpere i klasse 17 år vil ikke bli vurdert. De har muligheten til å kvalifisere seg til Nordisk Juniorlandskamp.

Dato uttak VM junior: Onsdag 15. januar og legges ut på:
www.skiforbundet.no/langrenn

Skandinavisk Cup 2024-2025:

Det blir ikke gjort noen uttak fra NSF sin side til Skandinavisk cup i sesongen 2024/2025, med unntak av konkurransene i Gällivarre 3. -5.januar 2025. Her tar NSF Langrenn ut inntil 3 løpere av hvert kjønn tilhørende våre landslag (Elite og rekrutt). Konkurransene i Gällivarre er ikke tellende som uttak for U-23 VM, World Cup eller VM.

NB: Alle norske løpere og ledere må melde seg på online via [NSFs terminliste](#).

Alle løpere (team/klubb) må selv ordne reise og overnatting.

Se nærmere info på vår webside for Skandinavisk Cup:

<http://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/skandinavisk-cup/>

Se også den internasjonale siden for Skandinavisk Cup:

<https://www.skiforbundet.no/sc/>

Alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt i konkurranser, herunder Scandinavian Cup må ha godkjent helseattest.

NSF vil samarbeide med regionlag, klubber og «team» som deltar:

- Det kan innhentes smøretips fra leder av det norske smøreteamet.

På NSF's nettside informeres om forbundets reiseopplegg og bosted, samt bestillingsadresse for smørebod.

Nordisk Juniorlandskamp, Gålå (NOR) (klasse 17 og 18 år)

- 21. mars: Sprint K
- 22. mars: 5 km F/10 km F
- 23. mars: 3x3 km stafett (KFF) – 3x5 km stafett (KFF)

For Nordisk Juniorlandskamp foretas uttaket etter sammenlagtlisten «overall» Equinor Norgescup-lista etter rennene i Vind, Gjøvik 21-23. februar.
Antall løpere: Seks jenter og seks gutter. Fire i K og M18 og to utøvere i K og M17.
Oppdatert liste og uttak legges ut på www.skiforbundet.no/langrenn

Kontaktperson Nordisk juniorlandskamp; langrenn: Kristian Dahl

Juniorløpere i større senior-renn

Skandinavisk Cup, (Lillehammer, Gällivare og Madona)

Juniorenes deltakelse i Skandinavisk Cup er beskrevet i
«**General quota rules for Scandinavian cup events**»

For norske juniorløpere gjelder dette:

De 10 beste påmeldte juniorer rangert etter gjeldende FIS-liste, kan delta.
Det betyr de 10 beste **påmeldte** i FIS sprint-liste kan gå sprint og 10 beste **påmeldte** i FIS distanseliste kan gå distanserenn.
Om noen arrangører må ha deltakerbegrensing er denne beskrevet i
«**General quota rules for Scandinavian cup events**»

NB! Alle norske løpere som skal gå ScanCup må ha godkjent helseattest.

Norgescup senior 2024/2025:

Følgende renn i sesongen 2024/2025 kan juniorer delta i Equinor Norgescup senior:

- Equinor Norgescup Steinkjer. Følgende regel gjelder: De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-punkter distanse ved påmeldingsfrist kan delta på distanserenn. De 10 beste junior kvinner og 10

beste junior menn rangert etter FIS-punkter sprint ved påmeldingsfrist kan delta på sprintrenn. Ingen venteliste for løpere utenfor topp 10.

- Equinor Norgescup Gjøvik: 19/20 deltar i seniorklasse, som en del av U23-NM.
NB! Equinor NC senior Gålå og Lillehammer har egne klasser for juniorer.

NM senior, Vang:

10 km (K), onsdag 15. januar:

De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-punkter ved påmeldingsfrist

(FIS-liste 4/2025, distanse) kan delta.

Sprint, (F) torsdag 16. januar:

De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-punkter ved påmeldingsfrist

(FIS-liste 4/2025, sprint) kan delta.

20 km skiathlon, lørdag 18.januar:

De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-punkter ved påmeldingsfrist

(FIS-liste 4/2025, distanse) kan delta.

NM senior, Hovden:

Teamsprint (F), torsdag 27. mars:

Vanlige stafettregler gjelder, dvs. at rennet er åpent for jenter 15 år og eldre, og for gutter 17 år og eldre.

NM 5 (K) og 10 km (K) fredag 28. mars:

Distansene er for alle løpere, 17 år og eldre.

30 km (K) og 50 km (K), lørdag 29. mars:

Ikke åpent for juniorløpere (Arrangeres samme dag som Equinor NC sprint junior)

Del 3. PARA

Generelle kriterier:

- Prestasjon vil bli vurdert opp mot den enkeltes funksjonsnedsettelse (Eks: B1 utøver går raskere enn LW 2 utøver, men LW 2 utøver har større reell sjanse til å prestere bedre i sin klasse enn B1.
- Deltagelse i Scancup, Norges Cup og NM.
- Skjønn vil bli brukt i de enkelte uttak. Eksempler på hva som legges i begrepet skjønn:
 - o Tidligere toppresultater i mesterskap
 - o Tidligere resultater i WC
 - o Yngre løpere kan prioriteres foran eldre løpere
 - o Vurdering rundt prinsippet om å gi tilbud som internasjonal matching til løpere som er på et stadium i karrieren hvor dette vil kunne ansees som viktig erfaring for videre utvikling.

Nasjonale konkurranser:

- Alle som skal delta i NC/NM/HL må ha en godkjent klassifisering, enten nasjonal eller internasjonal klassifisering. Den internasjonale klassifiseringen vil alltid være den bestemmende.
- For å delta i Skandinavisk cup kreves godkjent internasjonal klassifisering.

Internasjonale konkurranser

Generelle krav for å bli vurdert i uttak

- Godkjent internasjonal klassifisering
- Lisens
- Det stilles følgende krav til FIS punkter
 - o World Cup: Være rangert og ha oppnådd 400 punkter eller færre, etter gjeldene FIS liste for det respektive WC arrangement.
 - o VM: (Toblach/Trondheim): Være rangert og ha oppnådd 360 eller færre punkter på 5. FIS punkt liste (3. februar).

Uttakskriterier ledsager

For ledsager av utøvere i klasse B1-B3, må ledsager inneha et høyt nok sportslig nivå til å utføre ledsagerrollen på en tilfredsstillende måte. Dersom dette ikke er tilfelle, forbeholder NSF seg retten til å ta ut ledsager på vegne av utøveren.

- **WC Vuokatti 17.12 – 20.12. 2024**
 - **Distanser: Sprint K, 10 km F, 10 km felles F**
 - Uttaket baseres på:
 - Gåå 10 km F / 10 km sitt
 - Gåå 10 km K / 6km sitt
 - Beitostølen Sprint K
 - Beitostølen 7,5 km K / 5 km sitt
 - WC-resultater sesongen 23/24
 - Kriterier
 - Ha en realistisk mulighet til å plassere seg i beste 1/3 del av sin klasse
 - Landslagsutøvere prioriteres i uttaket.

- **WC Val di Fiemme 1.02 – 2.02.2025**
 - **Distanser: Sprint K, 10 km K**
 - **Uttaket baseres på**
 - NM Gåsbu 10 km klassisk
 - WC Vuokatti Sprint Klassisk
 - WC Vuokatti 10 km klassisk
 - WC-resultater sesongen 24/25 og 23/24
 - Kriterier
 - Ha en realistisk mulighet til å plassere seg i beste 1/3 del av sin klasse

- **VM Toblach 12.02-14.02.2025**
 - **Distanser: 10 km K, Mix stafett, 20 km felles F**
 - **Uttaket baseres på en helhetsvurdering av resultater så langt i den internasjonale konkurransesesonen.**
 - **Kriterier**
 - Ha en realistisk mulighet til å plassere seg i beste 1/3 del av sin klasse
 - Skjønn kan benyttes for å ta ut utøvere som er viktige for å stille ett konkurransedyktig stafettlag

- **WC Steinkjer 1.03-2.03.2025**
 - **Distanser: 10 km F, 5 km K**
 - **Uttak baseres på en helhetsvurdering av sesongen så langt nasjonalt og internasjonalt.**
 - **Kriterier**
 - Ha en realistisk mulighet til å plassere seg i beste 1/2 del av sin klasse

- **VM Trondheim 04.03-05.03.2025**

- **Distanse: Sprint klassisk**
- **Uttaket baseres på en helhetsvurdering av resultater så langt i den internasjonale konkurransesesongen.**
- **Kriterier:**
 - Skal ha realistisk sjanse til å ta seg videre fra prologen
- **WC Ulricehamn 08.03 – 09.03.2025**
 - **Distanser: Sprint F, 10 km K**
 - **Uttaket baseres på helhetsvurdering av sesongen så langt.**
 - **Kriterier**
 - Realistiske muligheter til å plassere seg blant beste 1/3 sammenlagt i WC i sin klasse

Del 4: DIVERSE REGLER

FIS-lisens 2024-2025:

- Alle løpere som deltar i FIS-renn (NM, norgescuprenn, internasjonale renn, fra junioralder og opp) skal ha aktiv FIS-kode, og dermed være innmeldt på FIS-lista.
For å få ha en aktiv FIS-kode, må utøveren også ha løst NSFs årslisens
- **Innmelding/utmelding** skal gjøres til ditt respektive kretskontor innen 1. oktober hvert år. Dette gjelder både de som skal meldes inn som nye løpere, og de som ikke skal være aktive løpere kommende sesong. Års-prisen for å stå som aktiv på FIS-liste er kr 550,- pr utøver pr sesong. FIS-lisens faktureres før sesongstart på Beitostølen. Kontaktperson i NSF er erik.husby@skiforbundet.no

NB! Før innmelding på FIS-pkt-lista skal utøveren underskrive "Athletes´ Declaration". Dette er en erklæring om at utøveren kjenner til at deltagelse i idrettskonkurranser nødvendigvis kan medføre en viss risiko (skader etc) Underskrevet Athletes´ Declaration sendes inn til skikretsen. Athletes´ Declaration skal underskrives kun en gang i løpet av karrieren.

Deltakelse i terminfestede skirenn:

- Alle løpere skal løse NSFs skilicens fra den dato de fyller 13 år

- Løperne skal delta i den klassen de tilhører i forhold til sin alder.
- Det betyr for eksempel at senior-klassene ikke er åpen for juniorløpere
- Imidlertid er noen senior-arrangement åpnet for et begrenset antall juniorløpere, og disse arrangementene er angitt i dette dokumentet.

Service-avgift nasjonale skirenn

Serviceavgift videreføres på nasjonale skirenn sesongen 2024/2025. Det innebærer at renn som Beitosprinten, NM, Norgescup junior og senior, Jr.VM mønstringsrenn og Skandinavisk Cup får tillagt serviceavgift på 50 kr per øvelse for senior og 25 kr per øvelse for junior.

Reisefordeling HL og NM/NC jr.

Reisefordeling videreføres for deltakere på Hovedlandsrenn, NM junior og NC junior sesongen 2024/2025. Avgiften er på 150 kr per øvelse og videreføres med samme ordning som sesongen 2023/2024.

Fluor-regler:

All bruk av fluorholdig smøring eller produkter som inneholder fluor er forbudt i alle grener og på alle nivåer.

- Regler som omhandler fluorforbudet, er omtalt i FIS og NSF sitt rennreglement.

Klassiske soner:

- NSF vil ha soner på alle klassiske renn i Equinor Norgescup junior og senior, samt de klassiske øvelsene i Hovedlandsrennet. Dette inkludert klassiske etapper i stafettene.
- Det skal også opprettes soner i alle klassiske renn på krets og sonenivå. Dette for at det ikke skal være utøvere som vinner klassisk langrenn på blanke ski, uten festesmurning. Vårt hovedbudskap er: Bevare klassisk langrenn som stilart uten å opprette en tredje stilart.
- Juryen har den endelige avgjørelsen i forhold til den praktiske gjennomføringen på rennstedet.

Startkontingenter, betaling:

I henhold til rennreglementet skal startkontingenten følge påmeldingen. Dette betyr at en påmelding prinsipielt ikke er gyldig før startkontingenten er betalt.

Det betyr at arrangørene står fritt i å etter-fakturere startkontingenten, eller bruke et system som gjør at man **ikke** får meldt seg på uten å betale startkontingenten

samtidig.

Regler for Skandinavisk Cup

«General quota rules for Scandinavian cup events»

I **Skandinavisk Cup** er det 9 renn i sesongen 2024-2025.

Alle renn teller i sammendraget. I Skandinavisk Cup er det eget seedingsreglement, som omtales [«General quota rules for Scandinavian cup events»](#)

10+10 juniorer, rangert etter FIS-punkter kan delta i Skandinavisk Cup

De 10 beste påmeldte norske juniorer rangert etter gjeldende FIS-liste, kan delta. Det betyr de 10 beste, **påmeldte** i FIS sprint-liste kan gå sprint og 10 beste, **påmeldte** i FIS distanseliste kan gå distanserenn.

Om noen arrangører må ha deltakerbegrensing er denne beskrevet i [«General quota rules for Scandinavian cup events»](#)

NB! Alle norske løpere som skal gå Skandinavisk Cup må ha godkjent helseattest.

Regler Equinor Norges Cup senior

I Equinor Norges Cup senior benyttes denne skalaen (WC-skala):

Plass nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Poeng:	100	95	90	85	80	75	72	69	66	63	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
Plass nr:	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Poeng:	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

I **Equinor Norges Cup senior** er det 17 renn (inkl. NM), alle teller i sammendraget. World Cup-skalaen benyttes.

Ved delt plassering, får begge løperne den høyeste poengsummen. Plassen under blir «borte»

Utenlandske løpere tas ut av lista, bortsett fra utenlandske løpere som går for norske klubber.

De andre flyttes opp.

Regler om seeding ved oppsett av startlista i Equinor Norges Cup, senior:

Prinsippene i Regel 313.5.1 følges.

Den meste brukte seedingsmåten er at startfeltet deles inn i grupper etter FIS-poeng, med et tilnærmet likt antall utøvere i hver gruppe.

Løpere uten FIS-pkt settes i gruppe 1.

Hver gruppe er på minimum 20 og maks 45 løpere.

Hver gruppe trekkes innbyrdes. Gruppene starter normalt i rekkefølge 1-2-3-4.

Ved **fellesstarter** blir startlisten satt opp på bakgrunn av FIS-pkt med beste løper på beste startnummer. Løpere uten FIS-punkter stiller bakerst og trekkes innbyrdes.

U23 mesterskapet 2025, er lagt inn i Equinor NC Vind, Gjøvik

Her kan også alle juniorløpere født i 2005 og 2006 (K/M 19/20) delta, og de skal melde seg på i seniorklassen. U23NM øvelser er Sprint (F) torsdag 20.februar, 20km (K) fredag 21.februar og 5km (F) lørdag 22.februar. U23NM sprint torsdag teller ikke i Equinor NC for 19/20. Junior 19/20 år har egen junior-NM sprint søndag 23.februar. Resterende renn teller i Equinor NC junior for 19/20 år.

Equinor Norgescup Steinkjer (Sprint og jaktstart)

Sprint:

- Nytt sprintformat testes hvor løpere som blir nr. 31-50 i prolog, går plasseringsheat. Løperne fordeles på 3 heat:
 - 31-36
 - 37-42
 - 42-50

Jaktstart:

- Jaktstart etter resultat sprint lørdag. Grunnlagt for startliste jaktstart settes opp etter resultat i prolog + bonuspoeng for totalresultat i sprint. Følgende bonuspoeng benyttes:

Plassering:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Bonussekund:	65	62	59	56	53	50	48	46	44	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
Plassering:	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Bonussekund:	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Regler for Equinor Norges Cup Junior 2024-2025

Equinor Norges Cup for Junior 2024-2025 består av 10 renn, pluss finalerennet. Poeng i hvert renn gis til de 50 beste i hver klasse. De 2 dårligste rennene av de 8 første rennene strykes. Om en løper ikke tar poeng i 2 renn av de 8 første, strykes dem.

I Equinor Norges Cup junior benyttes denne skalaen (WC-skala):

Plass nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Poeng:	100	95	90	85	80	75	72	69	66	63	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
Plass nr:	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Poeng:	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Etter NC, Molde, NC Gjøvik og NM Lygna vil de 50 beste i sammenlagt-lista hver klasse være klare til Equinor NC finale (renn nr. 11).

I tillegg vil de løperne som tar seg inn topp 50 etter løpene på Hovden (5/10km og sprint) også være finale-klare.

NB: De som er kvalifisert til finalen, må melde seg på til NC Hovden, innen den fastsatte påmeldingsfristen.

Startlista i finalen følger poenglista, dvs. at den som leder hver klasse har laveste startnummer i klassen. Poengene som hver løper oppnår i finalen, legges til den poengsum som forelå etter renn nr 10.

Dette blir da den endelige poengstillingen i Equinor Norgescup 2024/2025.

Poengberegning av en løper som starter i en høyere klasse:

I enkelte tilfeller kan Norges Skiforbund ta ut en løper til å delta i en høyere klasse.

I slike tilfeller tar løperen med seg de opptjente poengene til den klassen hun/han tilhører. Poengberegningen i den tilhørende klassen blir ikke berørt av dette. Det vil si at to løpere kan få samme poengsum.

Løperen tas ut og beregnes ikke med i klassen hun/han har gått i.

Sprintformat Equinor NC junior:

De 50 beste går videre fra prolog. Heatene fordeles etter følgende modell.

Kvartfinaler med 10 løpere i 5 kvartfinaleheat, maks 50 løpere Tildeling heat etter plassering i prolog:				
Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
1	4	5	2	3
10	7	6	9	8
11	14	15	12	13
20	17	16	19	18
21	24	25	22	23
30	27	26	29	28
31	34	35	32	33
40	37	36	39	38
41	44	45	42	43
50	47	46	49	48

Semifinaler (20)		
S1	S2	Finale
Q1 #1	Q3 #1	S1 #1
Q2 #1	Q4 #1	S2 #1
Q1 #2	Q5 #1	S1 #2
Q2 #2	Q4 #2	S2 #2
Q3 #2	Q5 #2	S1 #3
Q1 #3	Q3 #3	S2 #3
Q2 #3	Q4 #3	S1 #4
Q1 #4	Q5 #3	S2 #4
Q2 #4	Q4 #4	S1 #5
Q3 #4	Q5 #4	S2 #5

Regler om seeding og startoppsett, Equinor NC juniorer:

Equinor NC Molde

Startoppsett:

Guttene starter først alle dagene – deretter alle jenteklassene

Seeding:

M/K 19/20 og M/K18 seedes etter FIS-punkter (FIS-liste 4/2024-2025). I prologene i sprint-konkurransene starter den med lavest FIS-punkter først i hver klasse.

I distanse-rennene deles de startende i puljer på max 45 løpere og den beste gruppa trekkes sist i klassen.

For klassene M/K 17 trekkes startlistene alle dager.

Equinor NC og NM Sprint, Gjøvik:

Startoppsett:

Jentene starter først alle dagene - deretter alle gutteklassene

Seeding:

M/K17 og M/K18 seedes etter FIS-punkter (FIS-liste 6/2024-2025). I prologene i sprint-konkurransene starter den med lavest FIS-punkter først i hver klasse.

I distanse-rennene deles de startende i puljer på max 45 løpere og den beste gruppa trekkes sist i klassen. Løpere uten FIS-poeng trekkes først i distanserenn og sist i sprint prolog.

Klassene 19/20 starter sammen med senior og seedes etter senior-regler.

Equinor NM junior, Lygna

Startoppsett:

Guttene starter først alle dagene - deretter alle jente-klassene

Seeding:

På distanserennene deles løperne inn i grupper på max 45 løpere etter gjeldende FIS-punktliste. Deretter trekkes det innbyrdes i disse gruppene. Den gruppa med de løperne som har lavest poeng, starter til sist. De som ikke har FIS-poeng fra distanserennene trekkes helt først i klassene.

Vær oppmerksom på regel 201.3.2.2 som sier at i **lagkonkurranser** og **stafetter**, kan én utenlandsk statsborger delta på hvert lag, så lenge de er startberettiget etter pkt 203. Løperen kan konkurrere internasjonalt for sin opprinnelige nasjon, men ikke

konkurrere nasjonalt i denne nasjonen

Equinor NC Sprint lørdag 29. mars, Hovden:

Alle klasser seedes etter FIS-poeng, sprint (FIS liste 7, 2024/2025)

Equinor junior-finaler, søndag 30.mars, Hovden:

Startrekkefølge:

Jenteklassene starter først, deretter alle gutteklassene

Startlistene settes opp etter rekkefølgen i Equinor Norgescupen før finalerennet. Den med høyest poengsum, har det laveste startnummeret

Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon.

Reklameregler:

Reglementet om reklamemerker på oppvarmingstøy og konkurransebekledning, rennreglementets pkt 207. Merk dere en endring fra 450 cm² til 500cm² samlet overflate av kommersielle merker på klær og at det nå er tillatt med 2 merker på hodeplagg på 100cm² til sammen. [Se denne beskrivelsen for mer info.](#)

Utøvere tatt ut på landslag sesongen 2024/25 forplikter å følge Kommersiell manual, vedlegg til Landslagsavtale.

Utøvere som blir tatt ut til å representere NSF forplikter å følge kommersielle retningslinjer i representasjonsavtale. Løpere tatt ut på nasjonal kvote i WC følger kommersielle retningslinjer gitt av team, lag, klubb.

Helseattest 2024/2025:

Digital løsning

Helseattesten er et samarbeidsprosjekt mellom flere særforbund og Sunn Idrett der vi gjennom dette systemet helseklarerer alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt.

Formålet med helseattesten bygger på at Norsk idrett setter utøvernes helse foran prestasjon, samt ønsker sunne og friske utøvere. Helseattesten skal avdekke om utøver har ernæringsmessige eller andre relevante medisinske utfordringer i forhold til vurderingen om de er helsemessig skikket til å representere et eller flere av særforbundene som krever helseattest.

I 2024/2025 sesongen gjelder helseklarering for følgende konkurranser:

Alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt i konkurranser på ski og på rulleski, herunder: OL, VM, WC, Junior VM, U23 VM, Nordisk Juniorlandskamp.

Gjelder deltagelse i Scandinavian Cup - også renn i Norge.

NSF langrenn gjennomgår alle helseattestene som sendes inn, uavhengig av om utøvere skal representere eller ikke.

Praktisk er det opp til utøverne selv å administrere prosessen.

For skisesongen skal helseattesten gjennomføres (fylle ut egenerklæring og gjennomføre legeundersøkelse) mellom 1. oktober og 1. november for utøvere som skal delta i internasjonale renn i november.

Utøvere som skal representere senere i sesongen må levere helseattest minimum 4 uker før uttak/deltagelse.

For rulleskisesongen skal helseattesten leveres mellom 1. april og 1. mai for utøvere som skal delta i internasjonale rulleskikonkurranser i mai.

Utøvere som skal gå internasjonale rulleskikonkurranser senere må levere helseattest minimum 4 uker før konkurranse.

Det er utøver/foresatte sitt ansvar at helseattesten er levert i tide, og er godkjent.

Helseattesten består av to deler. Både egenerklæringskjemaet og legeerklæringen må være utfylt, samt signert og sendt inn digitalt før innleveringsfristen.

Vurdering av attesten utføres av ernæringsfysiolog/lege i forbundet når egenerklæring og legeundersøkelse er sendt inn. Ved godkjent attest vil du motta en SMS på det. Om det trengs ytterligere informasjon eller attesten ikke er godkjent vil du bli kontaktet av helseattestteamet i NSF.

Det er frivillig å gi fra seg helseopplysningene. Ved signering av helseattesten legges det til grunn at utøver har avgitt helseopplysningene basert på et frivillig, uttrykkelig og informert samtykke. Samtykket kan til enhver tid trekkes tilbake.

Helseopplysningene vil da bli slettet. Er utøver under 16 år, skal foresatte med-signere. (Foresatte logger inn og fyller ut sammen med utøver)

Alle utøvere (gutter og jenter) som skal vurderes for representasjonsoppgaver i regi av NSF langrenn og kombinert må avgi helseopplysninger ved å sende inn helseattesten.

Flyten i den digitale ordningen

For utøver:

Egenerklæringen:

1: Den digitale Helseattestløsningen krever at utøver over 16 år har egen Bank ID. For utøver under 16 år logger foresatte inn.

2: Utøver/foresatt går inn på følgende link: [Link til innlogging](#)

3: logger seg på med Bank ID eller Bank ID på mobil

4: Dersom du er logget inn som foresatt må du velg hvem du ønsker å registrere.

5: Svar på skjemaet ved å følge instruksjonen og avslutt med å trykke på *Send Egenerklæring*

6: Du vil motta SMS med bekreftelse på mottatt egenerklæring.

Legeundersøkelsen:

1: Bestill time hos legen i god tid

2: Skriv ut infoskrivet med papirutgave av legeundersøkelsen under og ta det med til legen i tilfelle legen av en eller annen grunn ikke får sendt inn digitalt.

3: Legen går gjennom egenerklæringen, fyller ut og sender inn legeundersøkelsen.

4: Dersom legen ikke får sendt inn digitalt må du som utøver ta bilde av legeerklæringen, gå inn på egenerklæringslinken på nytt og laste bildet opp der. Lenke til infoskrivet for leger

For legen:

Legeerklæringen:

1: Legen går inn på følgende link: Link til innlogging

2: Logg inn med Bank ID eller Bank ID på mobil

3: Fyll inn fødselsnummeret til utøveren og trykk søk

4: Trykk på kortet med utøveren og du vil få opp to faner

5: Gå inn på egenerklæringen og gå gjennom den

6: Gå så inn på Helseattesten og fyll ut legeerklæringen

7: Huk av for samtykke og send inn

8: Når det er gjort vil du få en bekreftelse på SMS.

Habil/inhabil lege:

At en person er «inhabil» eller «habil» innebærer at det foreligger omstendigheter som er egnet til å svekke tilliten til hans eller hennes upartiskhet. Hvis slike forhold foreligger, forutsetter reglene om habilitet at vedkommende ikke skal delta i behandlingen og i avgjørelsen av den konkrete saken. «Habil» vil si at vedkommende ikke er i en slik situasjon. Det er flere hensyn som taler for at den som har egeninteresse i utfallet av en sak, eller som har et nært slektskap eller vennskap til noen av partene, ikke bør behandle eller avgjøre vedkommende sak: For det første kan det være fare for at vedkommende vil opptre partisk. For det andre er det av stor betydning at folk har tillit til at tjenestemenn opptre upartisk. Og for det tredje tjener habilitetsreglene til å beskytte tjenestemenn mot utilbørlig press utenfra.

Helseattest-team og oppfølging:

Helseteam som har ansvaret for helseattest i langrenn er:

Torger Hansen – Rådgiver

Helge Andreas Felberg – Klinisk ernæringsfysiolog

Ellen Moen – Lege

Brit Baldishol - Administrative rutiner

Anke på avgjørelse:

Dersom det er uenighet i avgjørelsen om resultatene av helseattest skal dette ankes til:

Ola Rønsen, epost: ola.ronsens@skiforbundet.no Mobil: 455 05 239

Dersom avgjørelsen om ikke godkjent helseattest skal ankes, må dette meddeles Ola Rønsen innen 1 uke etter at informasjonen om avgjørelsen er meddelt utøver/foresatte.

Ankemuligheten gjelder kun avslag på behandlet helseattest.

Øvrige spørsmål:

Spørsmål om behandling av opplysninger, hvem som har tilgang til opplysningene, oppfølging av helseattesten samt øvrige spørsmål om helseattesten kan rettes til Brit Baldishol på mobil 951 78 884 eller brit@skiforbundet.no

Helseattest er omtalt på skiforbundets hjemmesider:

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/for-utoevere/helseattest/>