



Hovedlandsrennet Holmenkollen 2025

Lagledermøte Langrenn

Pressesenteret Holmenkollen

06.02.2025

KI: 1900

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.-9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



KOLLENHOPP



LYN SKI



Agenda

- Opprop
- Organisasjon og Jury
- Løyper og preparering
- Tidtaking
- Arena
- Generell informasjon
- Informasjon fra TD
- Værmelding

6.-9. februar 2025

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.–9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



Opprop

- Agder og Rogaland
- Akershus
- Buskerud
- Finnmark
- Hedmark
- Hordaland
- Møre og Romsdal
- Nord-Trøndelag
- Nordland
- Oppland
- Oslo
- Sogn & Fjordane
- Sør Trøndelag
- Troms
- Vestfold & Telemark

Kretser

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.–9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



Organisasjon

- Sjefskordinator Annik Bjørndal
- Rennleder langrenn Aage Hagen
- Leder rennkontor Christian Sola Holberg
- Løypesjefer Kenneth Gavoll-Hansen / Per Kristian Gjermhus
- Resultatservice Stig Dørmænen
- Arena Per Espen Watle
- Start Ole Martin Bull/Paal Hagrup
- Brikker Arve Kåsine
- Smøreboder Anders Flågen
- Snøreteknisk SvenThomas P Johansson
- Rennlege Dag Henrik Reikvam

Organisasjon

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
2025

6.–9. februar

langrenn
hopp
kombinert



KOLLENHOPP



LYN SKI



Jury

- TD: Geir Colbjørnsen
- Ass TD: Eivind Selvig
- Ass TD: Rune Tøllefsen
- Rennkontor langrenn: Christian Sola Holberg
- Rennleder langrenn: Aage Hagen

Jury

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
2025

6.-9. februar

langrenn
hopp
kombinert



KOLLENHOPP



LYN SKI



Fredag

FREDAG	07.feb.25
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
12:30	Gutter 15 år, 5 km
	Gutter 16 år, 7,5 km
15:45	Kombinert langrenn, fristil - Jenter og gutter 15 år, 5 km
16:00	Kombinert langrenn, fristil - Jenter og gutter 16 år, 5 km
15:30	Møte smøreledere
17:00 - 19:00	Trening sprint, langrennscross og kombicross

Distanse

Arena

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN 2025
langrenn | hopp | kombinert 6.–9. februar



- Startnummer hentes av utøver ved inngang til akkreditert område.
- Egen brikkesjekk ved inngang til start.
- Leiebrikker kan leies på rennkoret.
- Kun løpere har adgang til start og oppvarmingsfelt, med unntak av støtteapparat med akkreditering.
- Overtreksdress kan henges på gjerde i oppvarmingsfelt.
- Publikum kan heie i løypene og i eget område på arena.

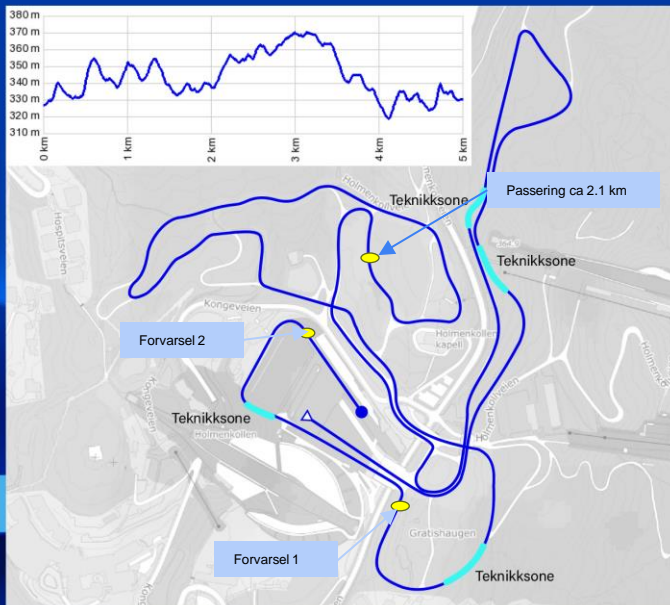
ARENAKART - Holmenkollen -

DISTANSERENN



Fredag

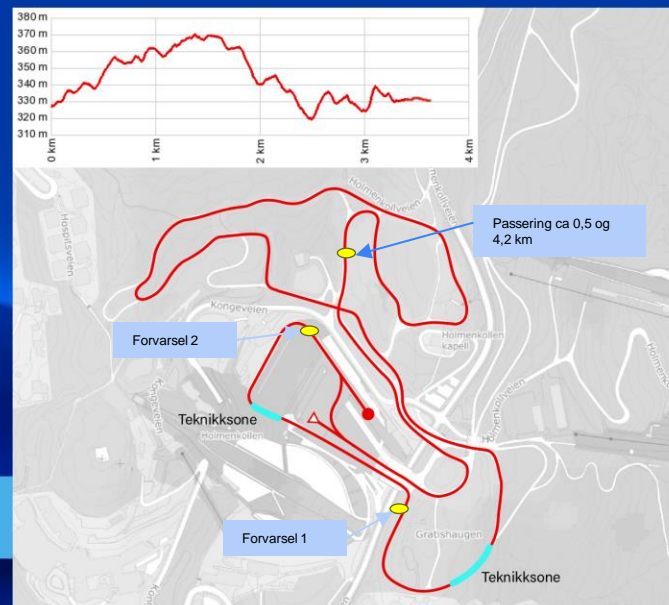
5 km klassisk (J15, G15 og J16)



LØYPEKART
- Holmenkollen -

5KM

7,5 km klassisk (G16)



LØYPEKART
- Holmenkollen -

7,5KM
2 x 3,75 km

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.-9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



Lørdag

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
	Prolog - Jenter 16 år
	Prolog - Gutter 15 år
	Prolog - Gutter 16 år
11:30	Kvartfinaler
12:50	Semifinaler
13:23	Finaler
13:45	Kombicross
14:00	Langrennscross, skate
16:00	Møte smøreledere

Sprint og Cross

Arena

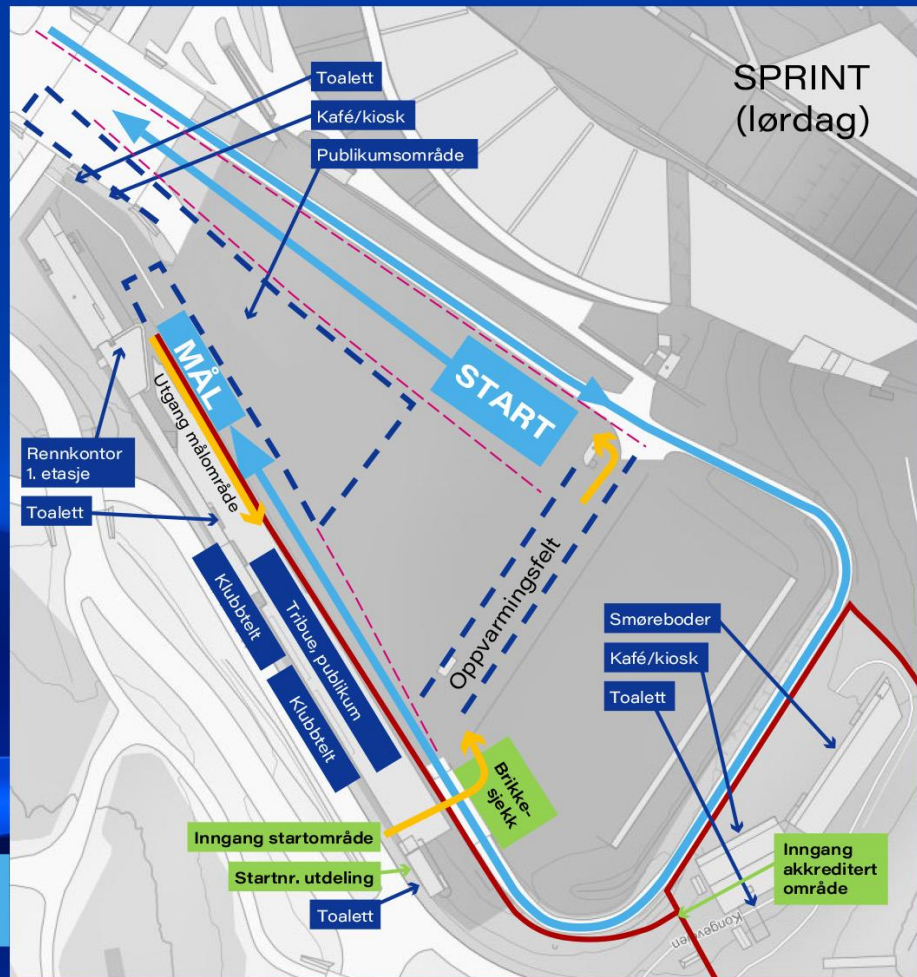
Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN 2025
langrenn | hopp | kombinert 6.–9. februar



- Startnummer hentes av utøver ved inngang til akkreditert område.
- Lårnummer deles ut på brikkesjekk.
- Egen brikkesjekk ved inngang til start. Leiebrikker kan leies på rennkantoret.
- Kun løpere har adgang til start og oppvarmingsfelt, med unntak av støtteapparat med akkreditering.
- Overtreksdress kan henges på gjerde i oppvarmingsfelt.
- Utøvere som går videre til finaler skal ta med skiene tilbake til oppvarmingsfeltet for oppbevaring frem til neste start.
- Ski skal leveres tilbake til smørebodene for oppbevaring frem til langrennscross etter ferdig sprint.

ARENAKART
- Holmenkollen -

SPRINT

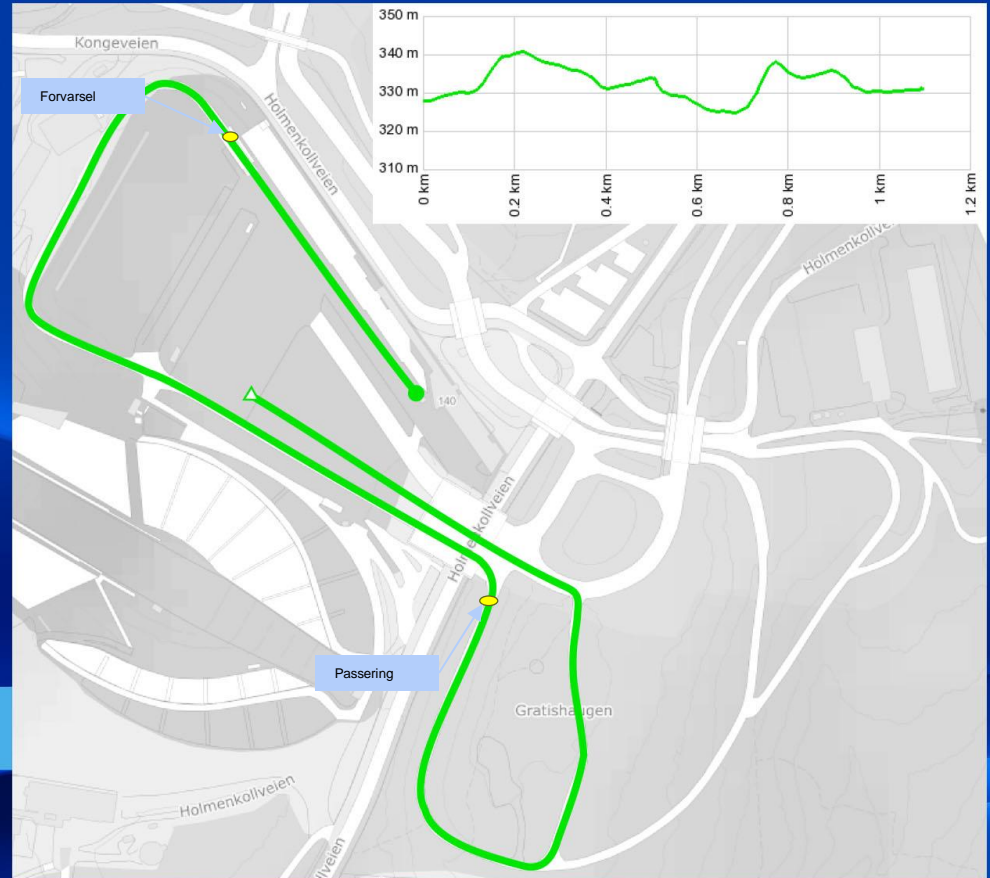


Lørdag sprint

- Sprint alle klasser
- Pinnestart prolog
- Tilfeldig trekning av startrekkefølge
- Ingen tidtaking i finaler
- Ingen lucky looser



LØYPEKART - Holmenkollen - **SPRINT**



Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.–9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



Lørdag sprint

- De 50 beste går videre fra prologen
- Det vil være 5 spor i heatene (2 rekker av løpere). De med best tid i prolog / plassering i heat står i første rekke
- 5 kvartfinaler med 10 i hvert heat
- 2 semifinaler med 10 i hvert heat
 - Semifinale 1: 4 beste i kvart 1, 4 beste i kvart 2 og nr 2 og 4 i kvart 3
 - Semifinale 2: 4 beste i kvart 4, 4 beste i kvart 5 og nr 1 og 3 i kvart 3
- Finale
 - 5 beste i hver semifinale

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

*3.plass fra S1 og S2 rangeres etter beste prologtid. Løper med raskest tid i prolog starter i fremste rekke.

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.-9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



Lørdag sprint

LØRDAG:						
SPRINT: Prolog						
J15 SPRINT	146	09:00:10	00:10	09:24:20	03:00	09:27:20
J16 SPRINT	126	09:26:30	00:10	09:47:20	03:00	09:50:20
G15 SPRINT	174	09:49:40	00:10	10:18:30	03:00	10:21:30
G16 SPRINT	198	10:20:50	00:10	10:53:40	03:00	10:56:40

Kvartfinale 1 J15	10	11:30:00	04:00
Kvartfinale 2 J15	10	11:34:00	04:00
Kvartfinale 3 J15	10	11:38:00	04:00
Kvartfinale 4 J15	10	11:42:00	04:00
Kvartfinale 5 J15	10	11:46:00	04:00
Kvartfinale 1 J16	10	11:50:00	04:00
Kvartfinale 2 J16	10	11:54:00	04:00
Kvartfinale 3 J16	10	11:58:00	04:00
Kvartfinale 4 J16	10	12:02:00	04:00
Kvartfinale 5 J16	10	12:06:00	04:00
Kvartfinale 1 G15	10	12:10:00	04:00
Kvartfinale 2 G15	10	12:14:00	04:00
Kvartfinale 3 G15	10	12:18:00	04:00
Kvartfinale 4 G15	10	12:22:00	04:00
Kvartfinale 5 G15	10	12:26:00	04:00
Kvartfinale 1 G16	10	12:30:00	04:00
Kvartfinale 2 G16	10	12:34:00	04:00
Kvartfinale 3 G16	10	12:38:00	04:00
Kvartfinale 4 G16	10	12:42:00	04:00
Kvartfinale 5 G16	10	12:46:00	04:00

K
v
a
r
t

Semifinale 1 J15	10	12:50:00	04:00
Semifinale 2 J15	10	12:54:00	04:00
Semifinale 1 J16	10	12:58:00	04:00
Semifinale 2 J16	10	13:02:00	04:00
Semifinale 1 G15	10	13:06:00	04:00
Semifinale 2 G15	10	13:10:00	04:00
Semifinale 1 G16	10	13:14:00	04:00
Semifinale 2 G16	10	13:18:00	04:00
Finale J15	10	13:23:00	05:00
Finale J16	10	13:28:00	05:00
Finale G15	10	13:33:00	05:00
Finale G16	10	13:38:00	05:00

S
e
m
i

Finale

Tidsskjema

Arena

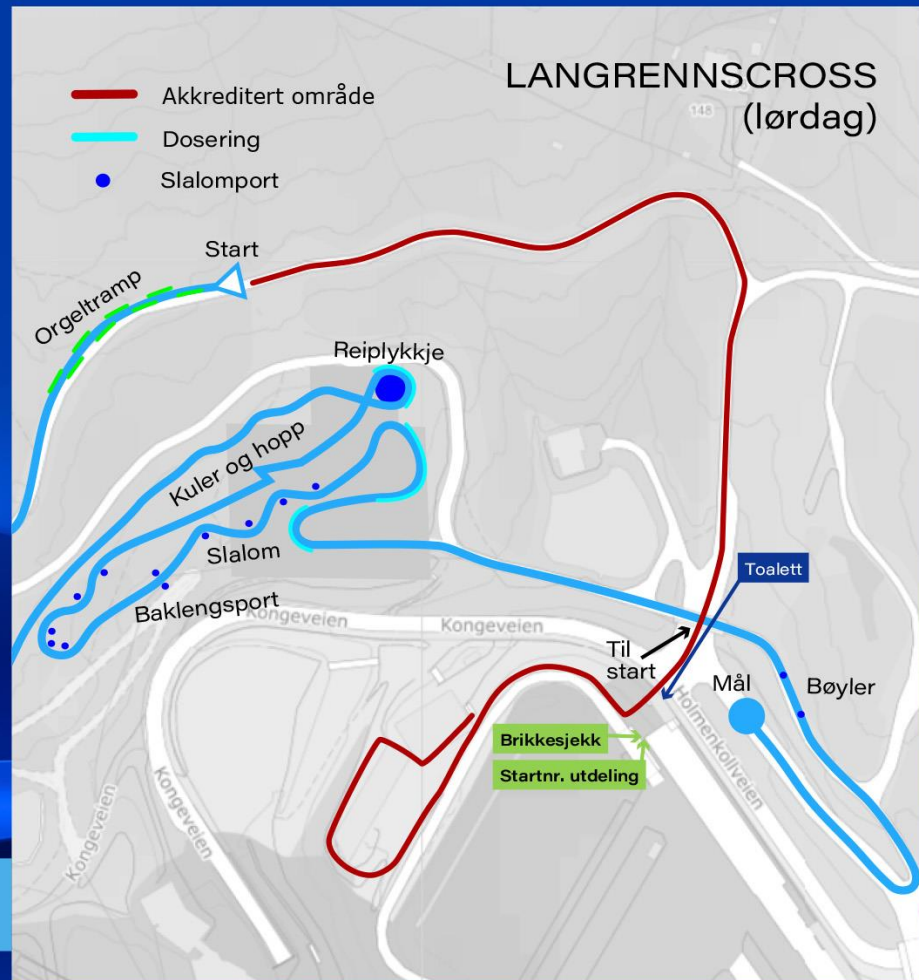
Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN 2025
langrenn | hopp | kombinert 6.–9. februar



- Startnummer hentes og brikke sjekkes ved inngang til akkreditert område for utøvere som ikke har gått sprint.
- Følg akkrediteringssone opp til startområde for langrennscross.
- Kun løpere har adgang til start og oppvarmingsfelt, med unntak av a-kred personale.

ARENAKART
- Holmenkollen -

LANGRENNSCROSS



Lørdag Langrennscross

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
2025
6.–9. februar

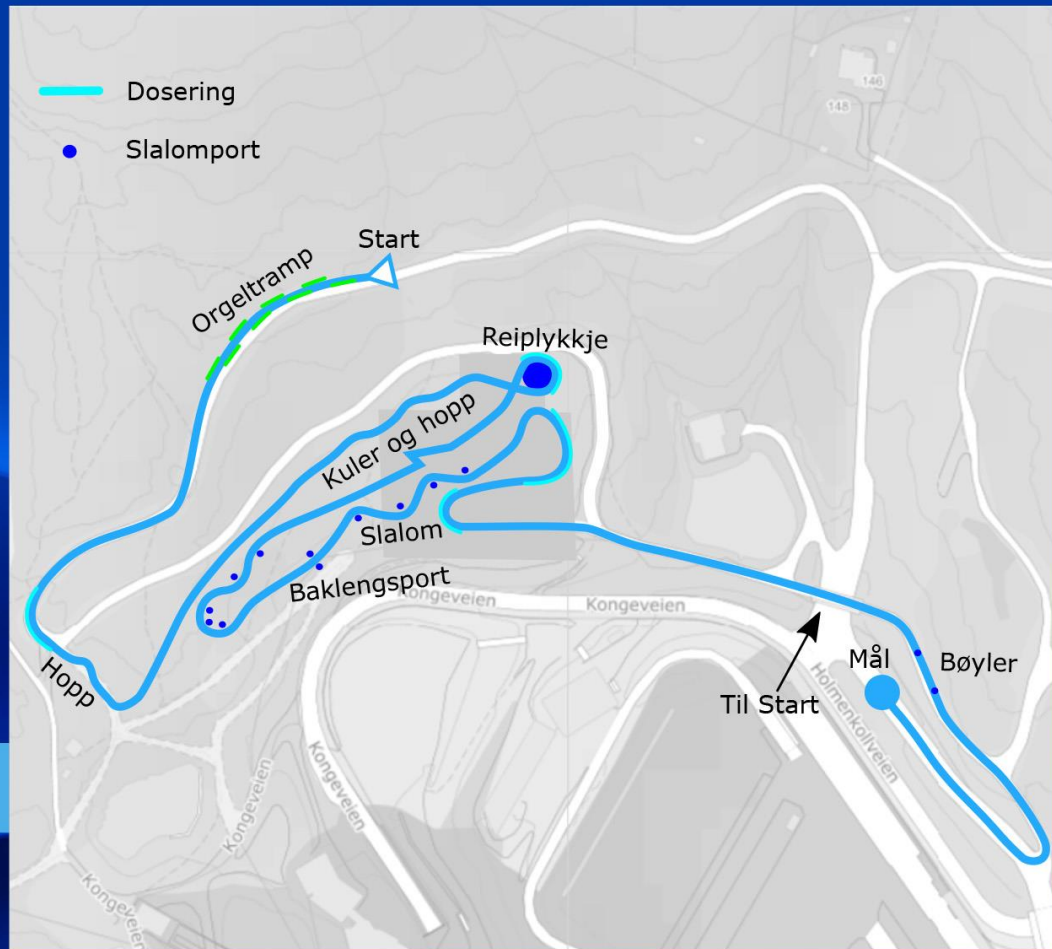
langrenn
hopp
kombinert

KOLLENHOPP LYN SKI

- Fristil J15/16 og G15/16
- Samme startnummer som prologen
- Stengt for trening lørdag

LØYPEKART
- Holmenkollen -

**LANGRENNSCROSS
OG KOMBICROSS**



Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.-9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



Søndag

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)

Stafett

Arena

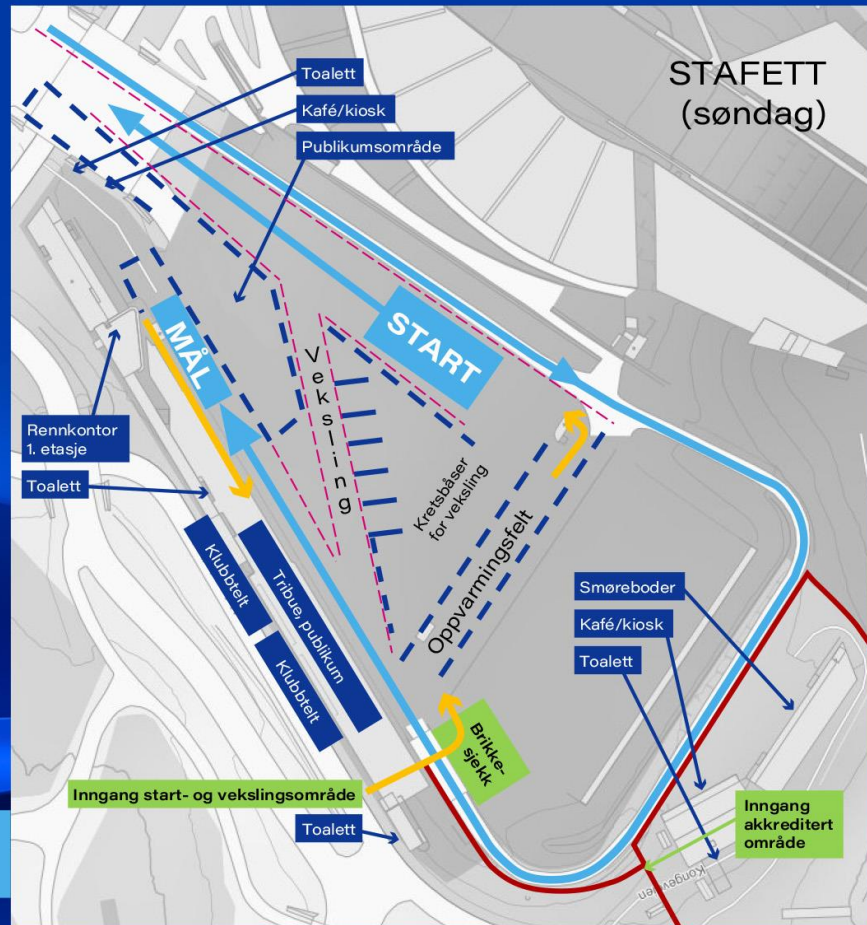
- Kretsene får adgangskort basert på antall løpere (1:10)
- Adgangskort hentes på rennkontor
- Miks stafett (blanding av kretser) fører opp på liste i rennkontoret de løperne som ikke har stafettlag og som ønsker å gå. Kan møte på rennkontoret lørdag kl 1700 for å sikre de siste plassene

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN 2025
langrenn | hopp | kombinert 6.–9. februar



- Startnummer hentes på rennkontoret av kretsansvarlig.
- Egen brikkesjekk ved inngang til start.
- Leiebrikker kan leies på rennkontoret.
- Kun løpere har adgang til start og oppvarmingsfelt, med unntak av støtteapparat med akkreditering.
- Overtreksdress kan henges på gjerde i oppvarmingsfelt.
- Publikum kan heie i løypene og i eget område på arena.

ARENAKART - Holmenkollen - STAFETT



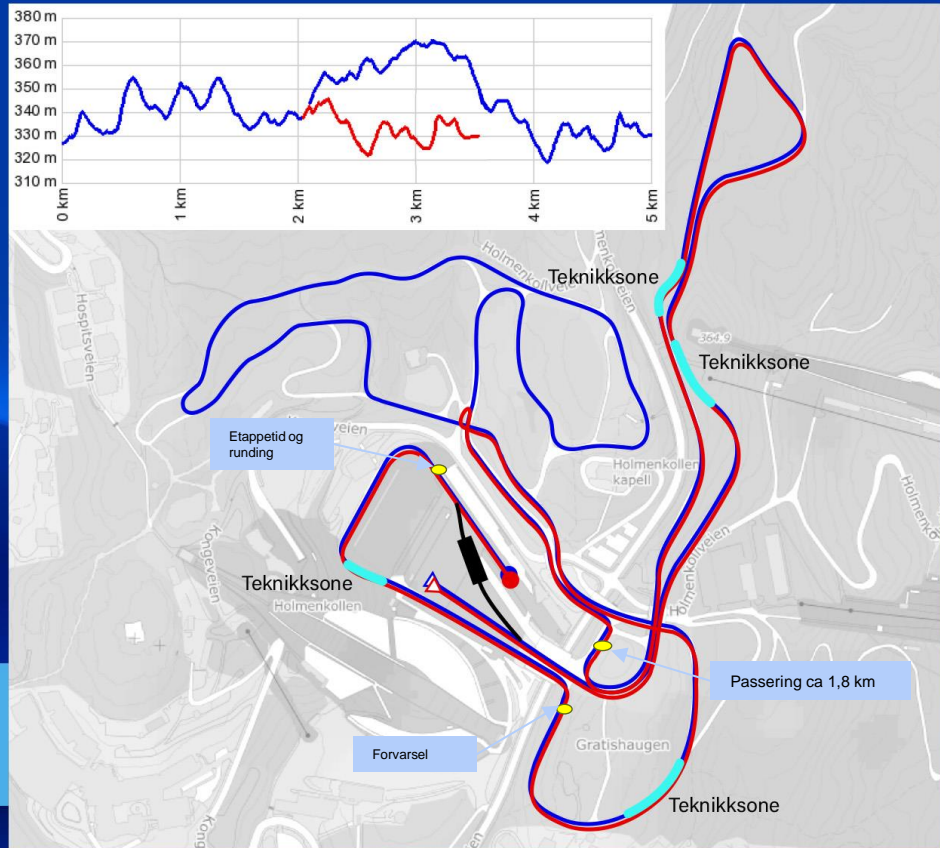
Søndag stafett

- Start kl 09:30 Jenter (3,75 km)
- Start kl 11:15 Gutter (5,0 km)
- Løyper stenger kl 09:15
- Plogstart, 7 spor
- Seeding:
 - 327.4.1Rennreglement



LØYPEKART
- Holmenkollen -

STAFETT
Blå 5 km
Rød 3,75 km

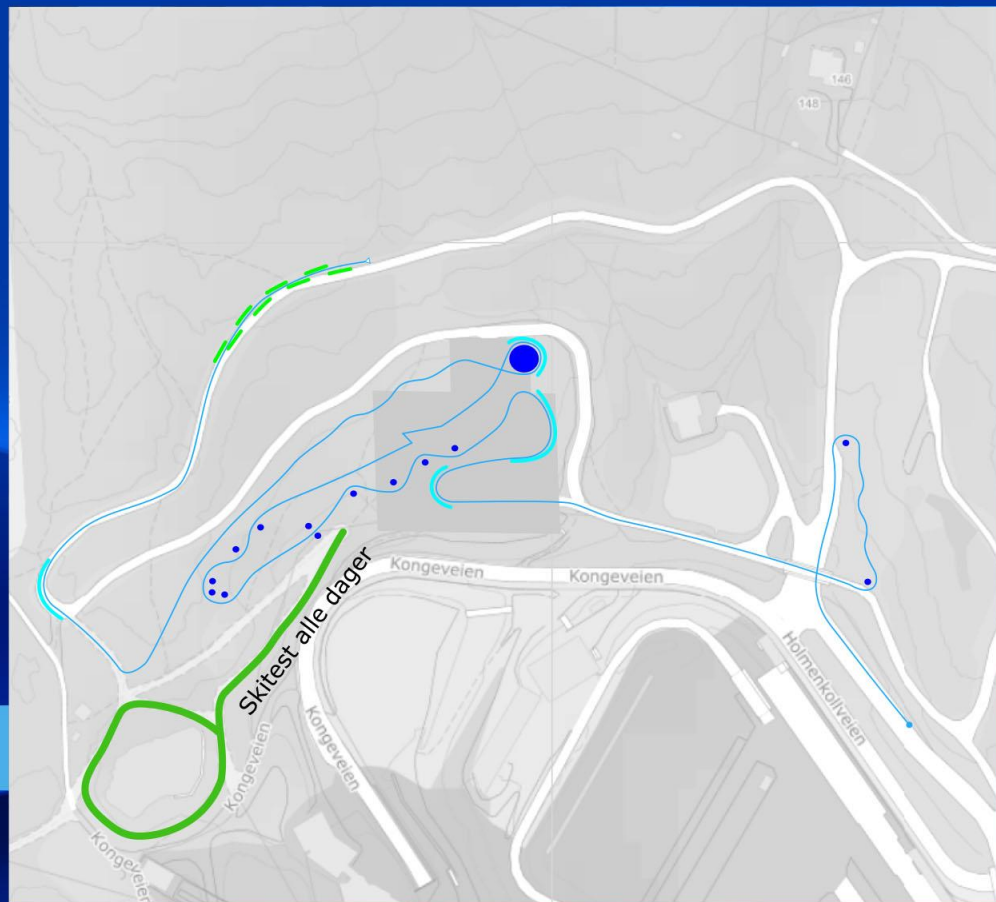


Skitest Akkreditert område

- Skitest av konkurranseski (klassisk) kun fredag og søndag av i akkreditert område



LØYPEKART
- Holmenkollen -
SKITEST



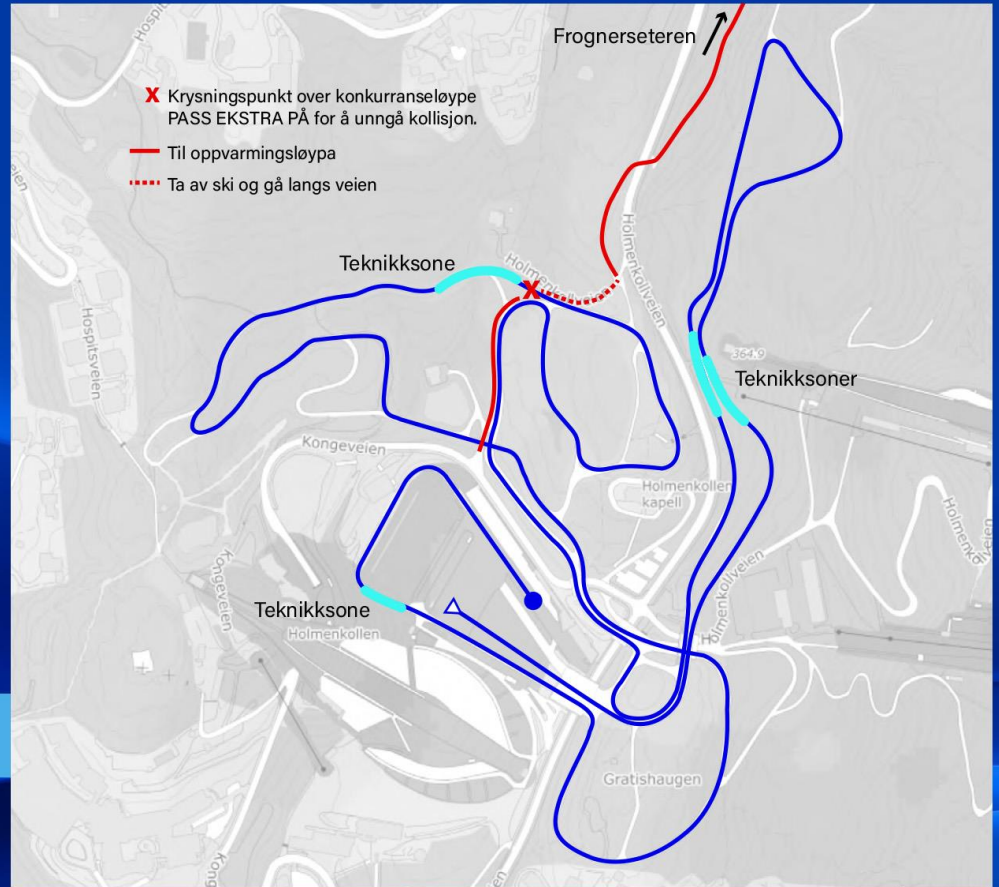
Oppvarming

- Oppvarming utenfor akkreditert område
- Ikke test av innleverte / preparerte rennski utenfor akkreditert område



LØYPEKART
- Holmenkollen -

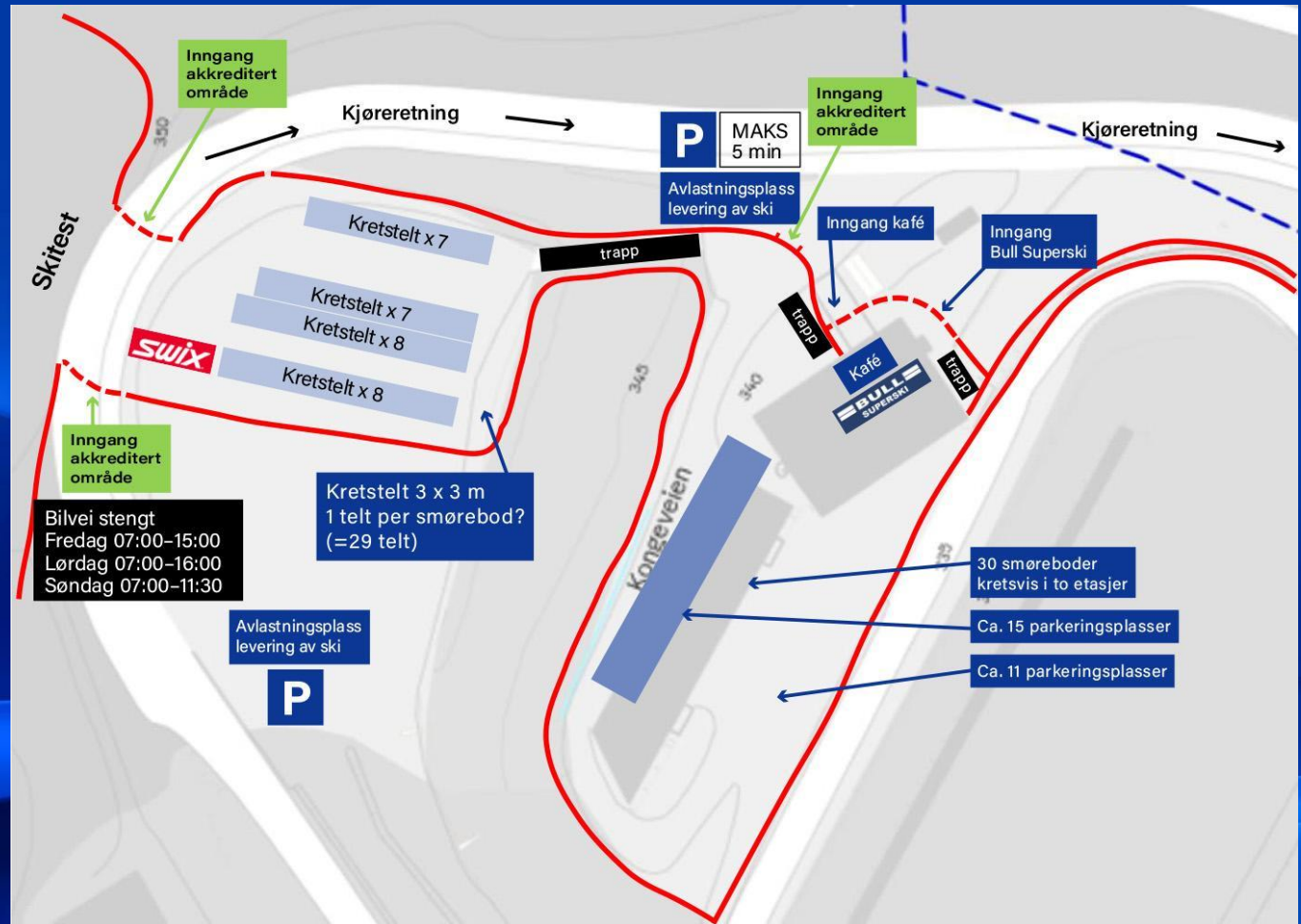
TIL
OPPVARMINGSLØYPA



Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
2025

6.–9. februar

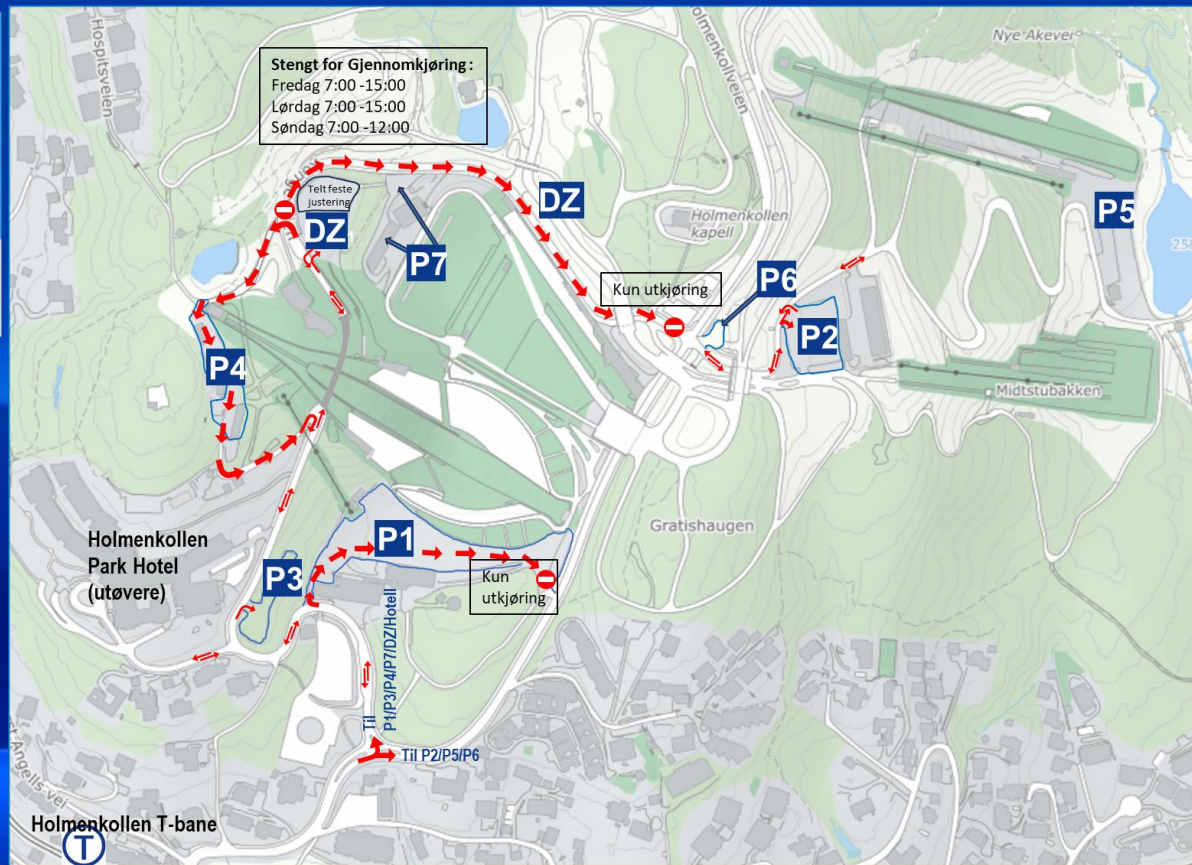
langrenn
hopp
kombinert



Akkreditert
smøreområde

Hovedlandsrenn HOLMENKOLLEN 6.–9. februar 2025

langrenn
hopp
kombinert



- P1** Dagparkering Langrenn
- P2** Dagparkering Hopp/Komb
(langrenn overflow)
- P3** Langtidparkering
- P4** Langtidparkering/Smørere
- DZ** Dropzone 1 – ski/telt/smøre
- DZ2** Dropzone 2 – klubbelt
Torsdagen og søndag etter 12:00
- P5** Akkreditert Parkering Hopp
- P6** Akkreditert
(Logistikk/Funksjonær)
- P7** Akkreditert (Smørekretser)*
OBS Kun til og fra når veien åpen

Parkering

Priser parkering: 1 dag kr 120,- 4 dager kr 350,-

Vipps gjerne i forkant og vis frem når du kommer: 952795

Praktisk og nyttig is skrape til alle som kjøper 4 dagers pass

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.–9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



KOLLENHOPP



LYN SKI



Løyper og preparering

- Sporsetting kl 23:00 til 0200
- Skitest ved smøreboder
- Oppvarming over Holmenkollveien og mot Frognerseteren
- Torsdag
 - Treningsløyper i fristil og klassisk
 - Langrennscross og kombicross
- Fredag
 - Klassisk distanse, enkelt startspor
 - To spor rundt løypa
 - Se løypekart for teknikksoner
 - Kombinert fristil, 3 stk startspor, fristil ved siden av klassisk spor
- Lørdag
 - Fristil sprint
 - Startspor: 1 spor for prolog ut fra start, 5 spor i heatene
 - Langrennscross / kombicross i fristil
- Søndag
 - Klassisk og fristil stafett
 - Spor: 2 klassisk og 2 fristil spor i hele traseen
 - Startspor 7 stk, plogstart
 - Arenakart for beskrivelse av veksling



Generell informasjon

- **Startnummer**

- Løper henter selv startnummer på vei inn til arena fredag og lørdag
- Startnummer for stafetten hentes av kretsleder på rennkontor på søndag morgen
- Alle beholder sine egne startnummer som et minne. Samme startnummer brukes på sprint og langrennscross
- Lårnummer skal benyttes i sprintfinalene. Deles ut ved brikketeltet på vei inn til start. Festes med sikkerhetsnåler
- Lårnummer for siste etappe for stafetten ligger i lagposen, festes med sikkerhetsnåler

- **Brikkekontroll**

- Brikke kontrolleres på arena på vei inn til start
- Leiebrikke hentes og betales med VIPPS på Rennkontoret og beholdes hele helgen (leveres inn på rennkontoret etter siste løp)
- Sjekk startliste om brikkenummer stemmer. Justeres på rennkontoret

- **Akkreditering**

- Hver krets henter sin akkreditering til arena på rennkontoret
- Kun ledere, smørere og logistikkpersonell med akkreditering har adgang til arena



Generell informasjon

- **Stafett**

- Frist for innlegging av lagoppstilling i isonen er lørdag kl: 18:00
- Vær nøye med å påse at riktig lag går med innmeldt startnummer og brikker
- Alle beholder sine egne startnummer som et minne
- Ved endring av lag pga sykdom kan reserve settes inn på laget inntil to timer før start. Det er ikke anledning til å endre andre lag ved å flytte lagoppstillingen oppover

- **Oppvarmingstøy**

- Henges opp inne på arenaen og hentes der etter målgang av utøver

- **Parkering**

- Følg henvisning og sjekk hjemmeside / parkeringsoversikt

- **Kafeteria**

- Det er åpen kafeteria i Pressesenteret og i «Klubbhuset» oppe ved smørebodene



Premieutdeling

- Resultatlistene fås via EQ Timing og hjemmesiden til arrangementet
- Premieutdeling vil foregå ute på arenaen (så lenge været tillater det)
- Deltagerne som får premie skal møte på møteplass foran Pressesenteret 15 min før seremoni start (tider kommer) for felles innmars
- For de individuelle øvelsene vil det være 1/3 premiering med egen HL medalje, ekstra premier til topp 10 distanse og topp 3 i sprint, samt uttrekkspremier
- Diplom til alle deltakere
- For stafett premieres de 6 beste lagene i hver klasse
- Fredag
 - Premiesermonien for jenter starter når jenter 16 er i mål
 - Premiesermonien for gutter starter når gutter 16 er i mål
- Lørdag
 - Premiesermoni for sprint og langrennscross pr klasse etter endt langrennscross
 - Starter med jenter 15 ca 20 min etter at de er i mål
- Søndag
 - Samlet premiesermoni for begge kjønn når guttene er i mål



Førstehjelp

- Ved alvorlige hendelser ring 113
- Kontakt rennlege : Dag Henrik Reikvam (94 85 89 39)



Informasjon fra TD

- I renn med intervallstart må en løper som blir tatt igjen av andre, gi løype på første signal
- I fellesstart/sprint: Den som passerer har ansvaret for korrekt passering. Han/hun må ha sine ski foran skiene til den som blir tatt igjen, før passeringen er gjennomført. Dette gjelder også der det er korridorer på oppløpet
- Startprosedyre -individuell start, sprint
- Korrekt veksling > berøre kropp
- Forbud mot bruk av fluor
- Gå ikke på ski imot fartsretningen
- Respekter løypevakter, gjerder og skilting
- Sekundanter går til fots ut i løypa
- Oppvarming og skitesting på eget område utenfor konkurranseløype

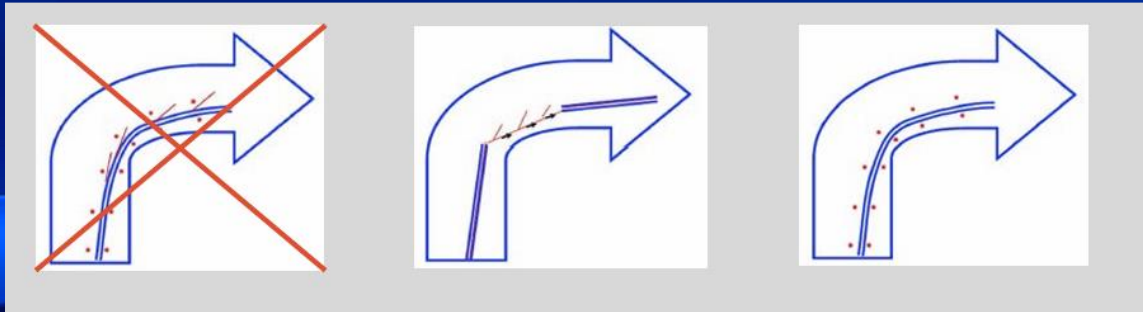
Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.-9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



Informasjon fra TD

- Regelbrudd
 - Teknikk-kontroll fredag og søndag
 - Tydelig merkede soner
- Svingteknikk og markering (bilde)
- Når er det lov, når er det ikke lov med svingteknikk



Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.–9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



Værmelding

Fredag 7. feb.



3° / -4°

3 m/s

Se time for time >

Lørdag 8. feb.



0° / -1°

1,3 mm

4 m/s

Se time for time >

Søndag 9. feb.



1° / -4°

2 m/s

Se time for time >

Hovedlandsrenn
HOLMENKOLLEN
6.-9. februar **2025**

langrenn
hopp
kombinert



KOLLENHOPP



LYN SKI



Lykke til!