

# RENNPROGRAM HL 2025, HOPP & KOMBINERT

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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:<br>Prøveomgang og én konkurranseomgang (Gundermetoden).<br>(Pause 15 min.)<br>K60 - KOMBINERT hopprenn, 2 omganger:<br>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:<br>Prøveomgang, 1. omgang og 2. omgang (med snudde lister)<br>(Pause 15 min.)<br>K60 - Individuelt HOPPRENN, 3 omganger:<br>Prøveomgang, 1. omgang og 2. omgang (med snudde lister)<br>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<br>Prøveomgang, 1. omgang og 2. omgang<br>(Pause 15 min.)<br>K60 - Kretslagskonkurranse HOPP<br>Prøveomgang, 1. omgang og 2. omgang<br>Premiseremoni for lagkonkurranse                                                                                      |