



Lagledermøte torsdag
27.mars

SKI-NM
HOVDEN
2025

Åpningstider løyper fredag 28.mars

Åpningstider løyper NM Hovden

Fredag

Tid	Løyper	Kommentarer	Åpent alle	Dagens startnummer kvinner	Dagens startnummer menn
08:00-21:00	Skitest og oppvarming		x	x	x
11:50-12:25	Konkurranseløype 5km	Oppvarming kun for løpere med dagens startnummer kvinner		x	
12:30-14:10	5km F Kvinner			x	
15:00-15:35	Konkurranseløype 10km	Oppvarming kun for løpere med dagens startnummer menn			x
15:40-18:15	10km F Menn				x
18:15	Alle løyper Stengt				

Org Komite

- Leder for Org komite, Roar Hjelmset
- Leder strøm + mye mer Olav Mandt
- Løype sjef Steinar Haugen
- Rennleder Roar Hjelmset
- Leder smøreområde+mye mer Truls Pedersen
- Rennsekretær Lars Erik Domaas

SKI-NM
HOVDEN
2025

Jury

- Juryformann Arne Sandvold
- Jurymedlem Ella Gjømle Berg
- Jurymedlem Kenneth Tanem
- Jury Fluor Fritjov Rannem
- Rennleder Roar Hjelmeset

SKI-NM
HOVDEN
2025

Dagens Info

- NM 5 og 10 km fredag 28.mars
- NM 30 og 50 km lørdag 29.mars
- NC junior Sprint lørdag 29.mars
- NC Junior Finale søndag 30.mars

SKI-NM
HOVDEN
2025

Snøforhold

- Tidenes dårligste vinter i mannsminne. Normalt på Hovden på denne tid er 1 meter snø.
- Har spart på eksisterende snø ved å ikke kjøre løyper. Flere partier har ligget uberørt i 3 uker
- Har kjørt på kunstnø mange plasser ca. 5 av 10 km løype, er med kunstnø
- Hele sprintløype har kunstsnø

02		5°	0,1–1,7	4 (7) ↑	Lett bris fra sør med vindkast på 7 m/s
03		5°	0,2–2,3	5 (9) ↑	Lett bris fra sør med vindkast på 9 m/s
04		5°	0,2–2,2	6 (11) ↑	Laber bris fra sør med vindkast på 11 m/s
05		4°	0,2–1,9	6 (11) ↑	Laber bris fra sør med vindkast på 11 m/s
06		4°	0,6–1,9	5 (10) ↑	Lett bris fra sør med vindkast på 10 m/s
07		3°	0,4–1,4	3 (8) ↑	Svak vind fra sør med vindkast på 8 m/s
08		3°	0,3–1	4 (7) ↑	Lett bris fra sør med vindkast på 7 m/s
09		4°	0,1–0,8	3 (7) ↑	Svak vind fra sør med vindkast på 7 m/s
10		5°	0,1–0,7	5 (8) ↑	Lett bris fra sør med vindkast på 8 m/s
11		5°	0–0,6	6 (11) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 11 m/s
12		6°	0–0,4	7 (13) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 13 m/s
13		6°	0–0,4	7 (14) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 14 m/s
14		6°	0–0,3	7 (13) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 13 m/s
15		6°	0–0,3	6 (13) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 13 m/s
16		6°	0–0,6	7 (13) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 13 m/s
17		5°	0–0,7	6 (13) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 13 m/s
18		4°	0–0,6	6 (13) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 13 m/s

Tidskjema fredag

12:30 - 5 km fristil damer start

- Blomsterseremoni topp 3 i målområdet
- Premieutdeling etter løpet, topp 6
- Klassevis premieutdeling 17, 18, 19/20 og U23 år. Denne premieutdelingen skjer ved rennkontoret.

15:40 - 10 km fristil herrer start

- Blomsterseremoni topp 3 i målområdet
- Premieutdeling etter løpet, topp 6
- Klassevis premieutdeling 17, 18, 19/20 år fortløpende når alle i hver klasse er kommet i mål. Denne premieutdelingen skjer ved rennkontoret.

Kvinner

5 km Fristil



**No Coaching
soner +
stadion**

**Kvinner
5 km Fristil**



Menn

10 km Fristil



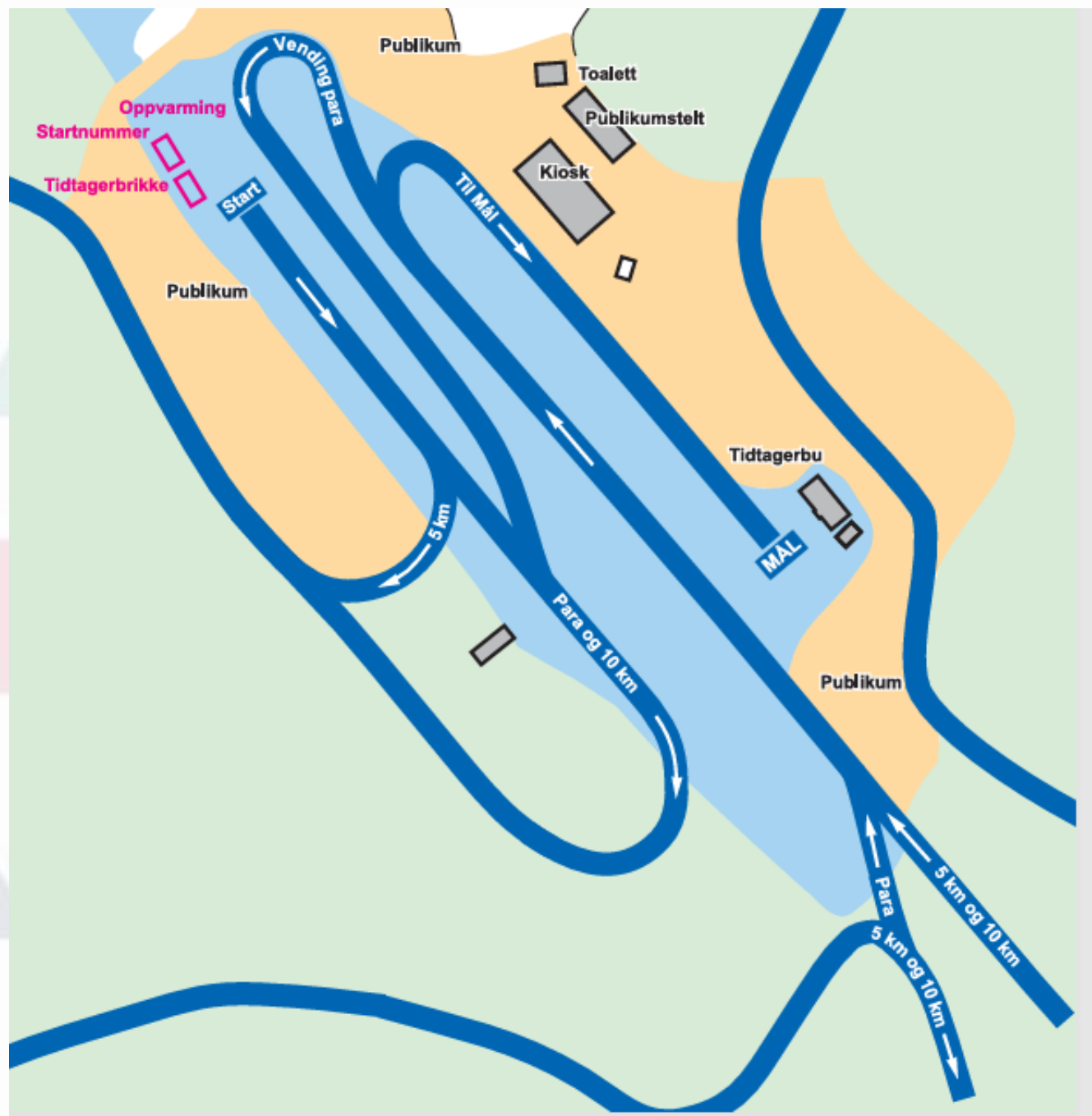
**No-
coaching
soner +
stadion**

**Menn
10 km Fristil**



Stadion fredag

5 og 10 km



Seeding fredag

Utdrag fra sesonginformasjoner: Startlistene settes opp etter FIS-punkter. De 120 beste løperne (seedet pulje) 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.

SKI-NM
HOVDEN
2025

Tidskjema lørdag

08:30 - Sprint K junior kvinner prolog

09:25 - Sprint K junior kvinner finaler

11:00 – 30km K kvinner senior

13:00 – 50km K menn senior

16:45 – Sprint K junior menn prolog

18:00 – Sprint K junior menn finaler

Blomsterseremoni (NM) topp 3 i målområdet umiddelbart etter mål.

Premieutdeling ved rennkontoret ca. 20min etter målgang alle klasser. Topp 6.

Premieutdeling NC Sammenlagt senior og U23, Topp 6 til slutt.

Heatoppsett sprint junior

Kvartfinale 1 K19/20	09:25:00	03:00	10
Kvartfinale 2 K19/20	09:28:00	03:00	10
Kvartfinale 3 K19/20	09:31:00	03:00	10
Kvartfinale 4 K19/20	09:34:00	03:00	10
Kvartfinale 5 K19/20	09:37:00	03:00	10
Kvartfinale 1 K18	09:40:00	03:00	10
Kvartfinale 2 K18	09:43:00	03:00	10
Kvartfinale 3 K18	09:46:00	03:00	10
Kvartfinale 4 K18	09:49:00	03:00	10
Kvartfinale 5 K18	09:52:00	03:00	10
Kvartfinale 1 K17	09:55:00	03:00	10
Kvartfinale 2 K17	09:58:00	03:00	10
Kvartfinale 3 K17	10:01:00	03:00	10
Kvartfinale 4 K17	10:04:00	03:00	10
Kvartfinale 5 K17	10:07:00	03:00	10
Semifinale 1 K19/20	10:10:00	03:00	10
Semifinale 2 K19/20	10:13:00	03:00	10
Semifinale 1 K18	10:16:00	03:00	10
Semifinale 2 K18	10:19:00	03:00	10
Semifinale 1 K17	10:22:00	03:00	10
Semifinale 2 K17	10:25:00	03:00	10
Finale K19/20	10:31:00	18:00	10
Finale K18	10:37:00	18:00	10
Finale K17	10:43:00	18:00	10

Kvartfinale 1 M19/20	18:00:00	03:00	10
Kvartfinale 2 M19/20	18:03:00	03:00	10
Kvartfinale 3 M19/20	18:06:00	03:00	10
Kvartfinale 4 M19/20	18:09:00	03:00	10
Kvartfinale 5 M19/20	18:12:00	03:00	10
Kvartfinale 1 M18	18:15:00	03:00	10
Kvartfinale 2 M18	18:18:00	03:00	10
Kvartfinale 3 M18	18:21:00	03:00	10
Kvartfinale 4 M18	18:24:00	03:00	10
Kvartfinale 5 M18	18:27:00	03:00	10
Kvartfinale 1 M17	18:30:00	03:00	10
Kvartfinale 2 M17	18:33:00	03:00	10
Kvartfinale 3 M17	18:36:00	03:00	10
Kvartfinale 4 M17	18:39:00	03:00	10
Kvartfinale 5 M17	18:42:00	03:00	10
Semifinale 1 M19/20	18:45:00	03:00	10
Semifinale 2 M19/20	18:48:00	03:00	10
Semifinale 1 M18	18:51:00	03:00	10
Semifinale 2 M18	18:54:00	03:00	10
Semifinale 1 M17	18:57:00	03:00	10
Semifinale 2 M17	19:00:00	03:00	10
Finale 1 M19/20	19:08:00	20:00	10
Finale 2 M18	19:12:00	18:00	10
Finale 3 M17	19:18:00	18:00	10



Lørdag: Junior Sprint CL

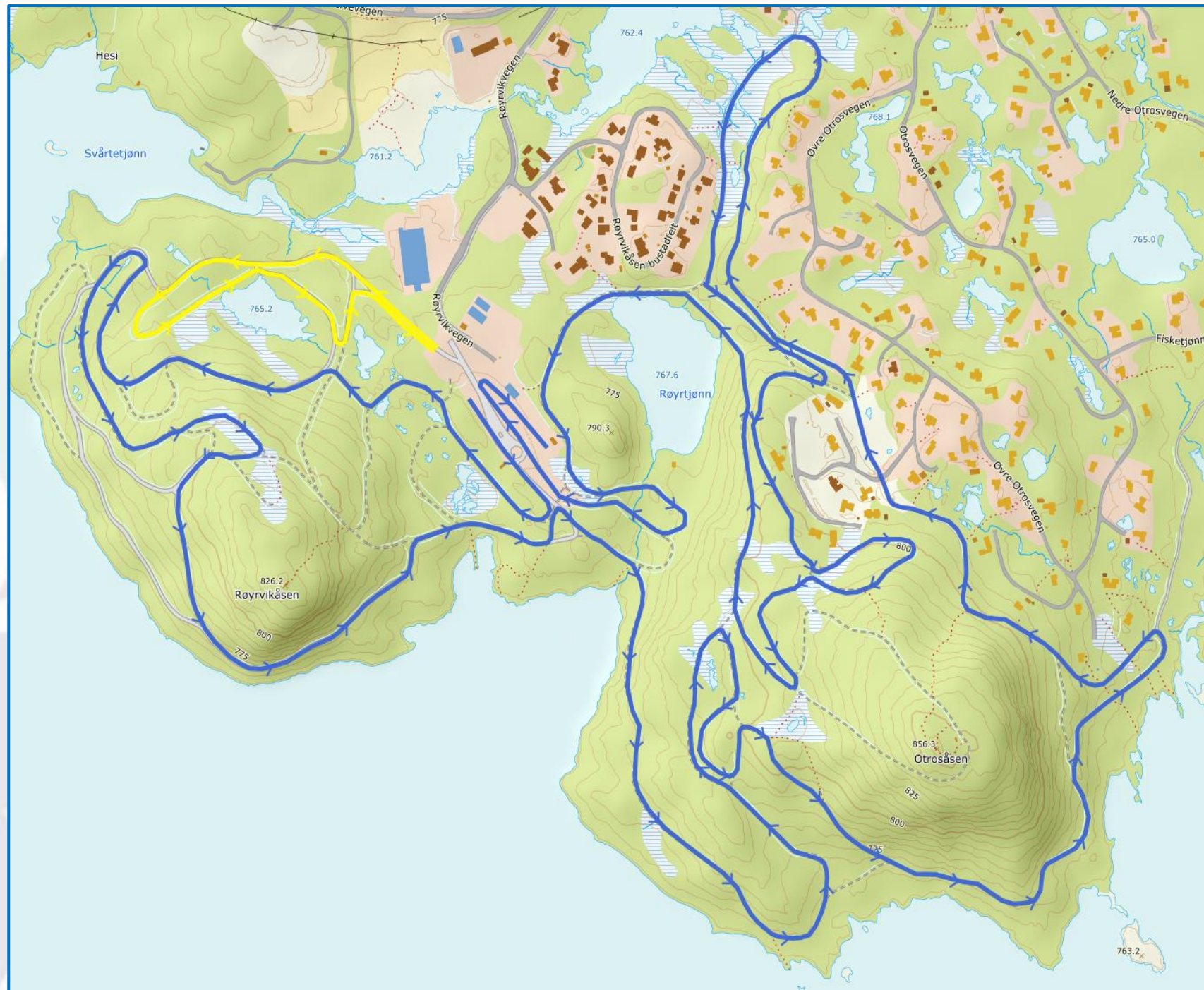
- Junior Sprint CL
- 1.140 m

Diagonal teknikkzone

Lørdag:

- 30 og 50 km,**
- 3 x10 damer**
- 5 x10 herrer**

2 spor ideallinje

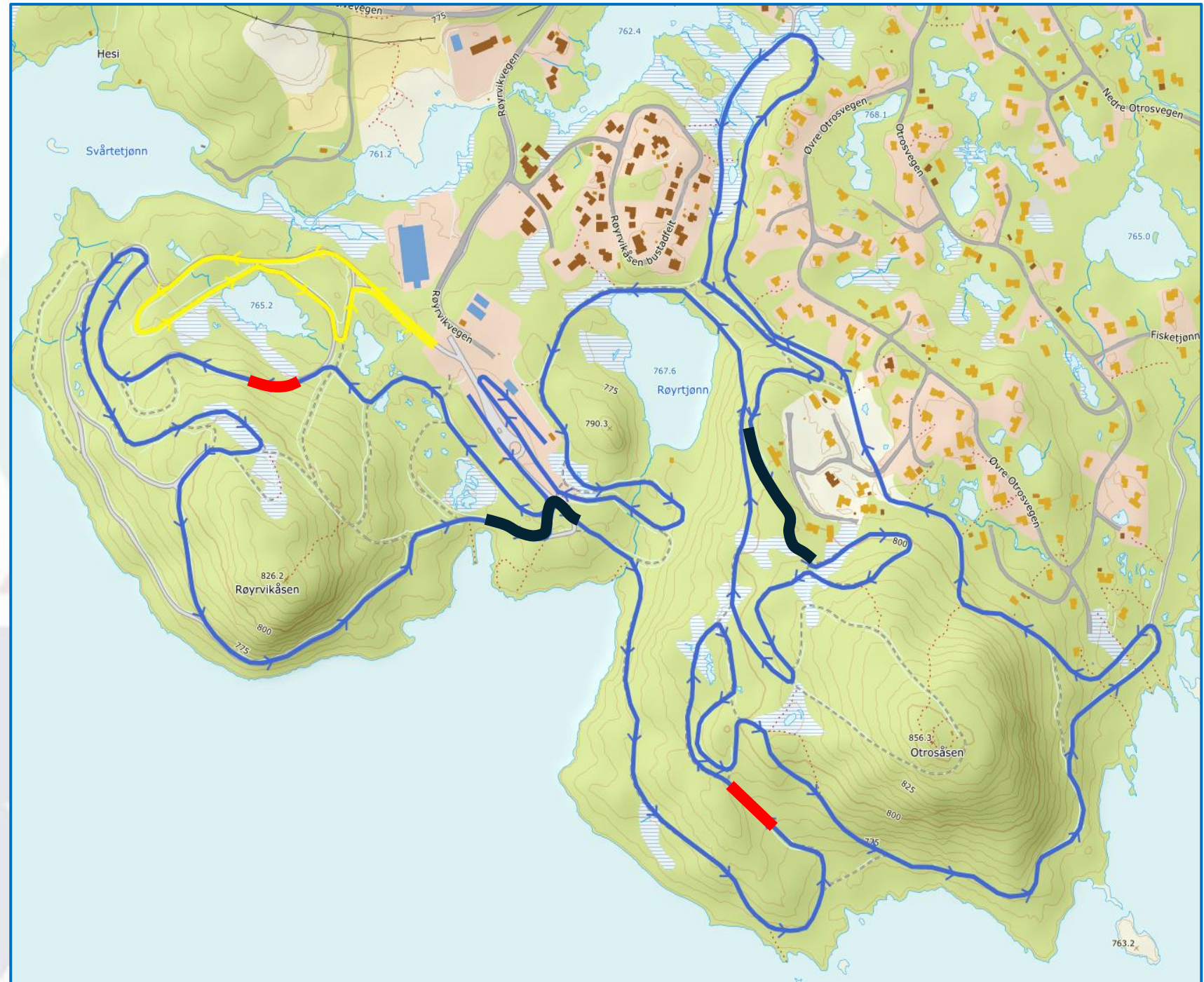


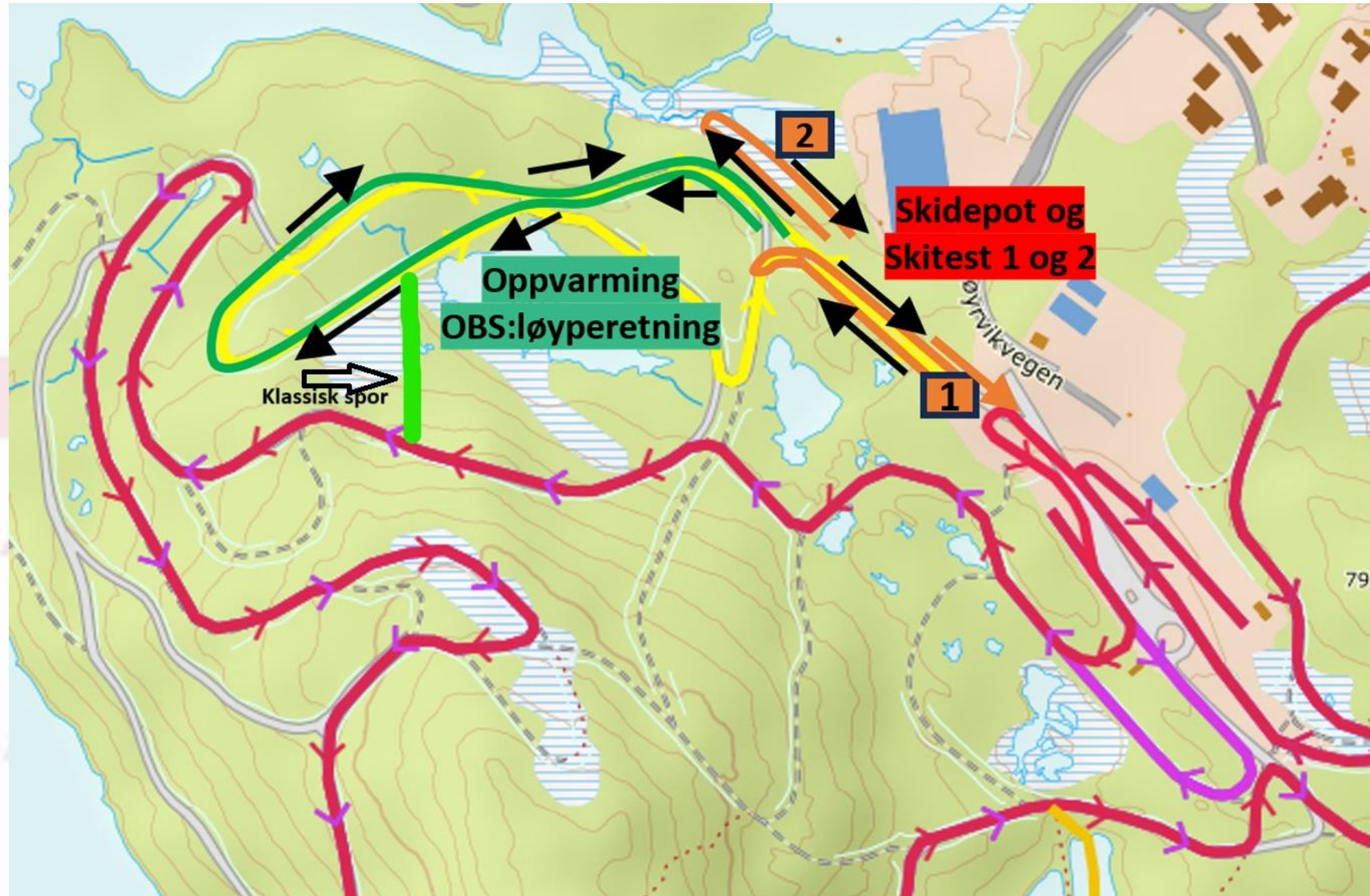
No-coaching soner

**Diagonal
teknikksoner**

Lørdag:

- 30 og 50 km,
- 3 x10 damer
- 5 x10 herrer

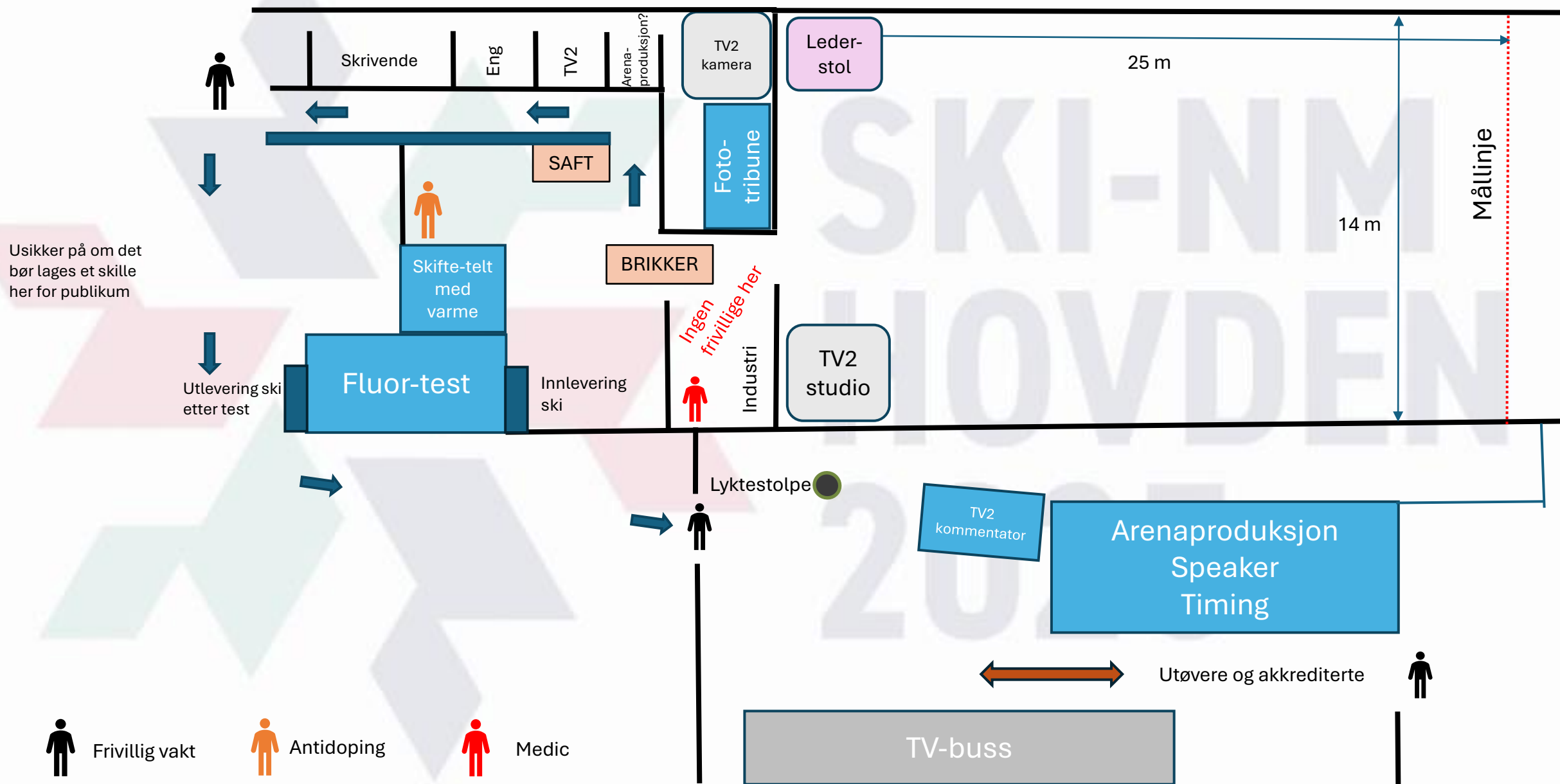




Stadion lørdag, sprint junior, 30 og 50 km



1 startspor til intervallstart/prolog
5 startspor til finaler junior



Seeding lørdag

30 og 50km:

- Utdrag fra sesonginformasjoner: 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.

Sprint junior:

- Rangeres etter FIS-punkter. Lavest FIS-punkter først.

SKI NM
HOVDEN
2025

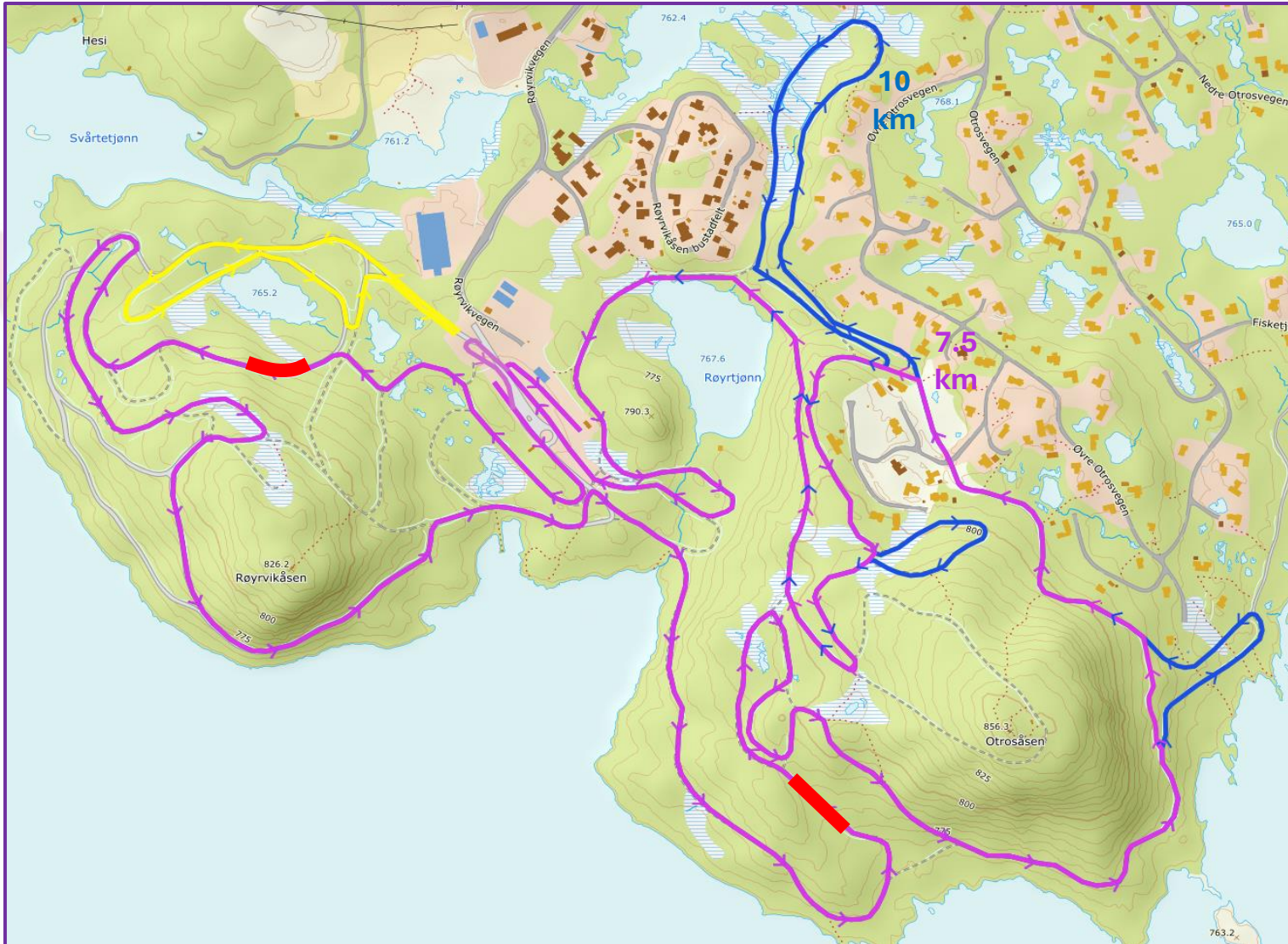
Tidsskjema søndag, fellesstart klassisk junior

- K18 – 7,5 km. Start 09.00
- K17 – 7,5 km. Start 09.10
- K19/20 – 10 km. Start 09.45
- M18 – 10 km. Start 10.30
- M17 – 10 km. Start 10.40
- M19/20 – 15 km. Start 11.30
- Premieutdeling ca. 20 min etter at siste løper er i mål.
- Premieutdeling topp 3 NC sammenlagt per klasse.

SKI-NM
HOVDEN
2025

NM-2 Hovden 2025

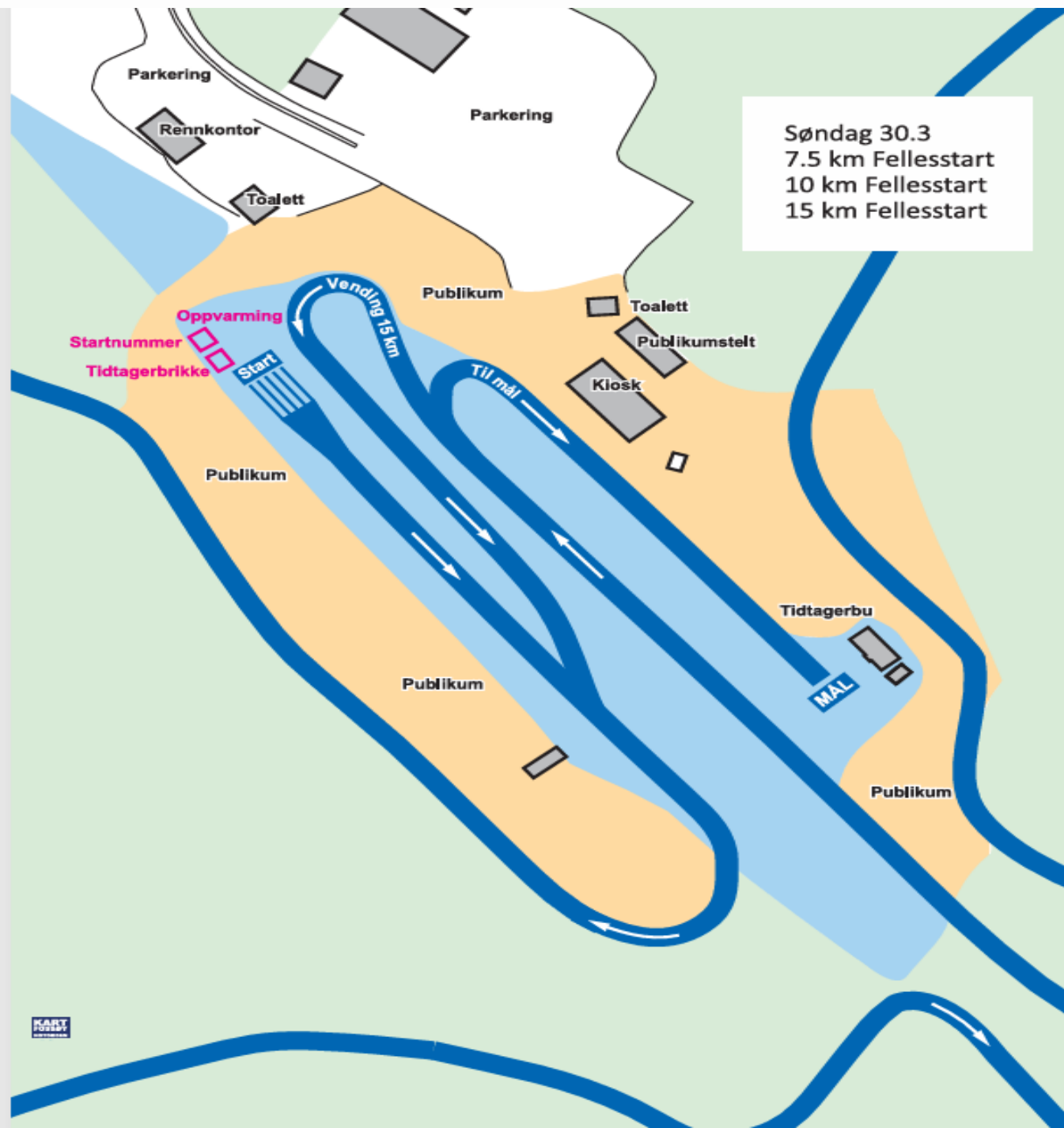
Søndag: Junior NC-Finaler CL MS



Søndag:
Fellesstart 7,5km, 10km og 15km K

3-4 spor hele løypen

Diagonal teknikksoner



4 startspor
Vinklet startlinje

Generell info

- Alle løpere må ha egen brikke, men får også brikke nummer 2 på start. Brikke nummer 2 gjelder ikke sprint junior og fellesstart junior.
- Lårnummer for sprint junior finaler lørdag og fellesstart junior søndag hentes på rennkontoret. Plasseres på venstre side.
- Det blir servert drikke inne på stadion ved runding for 30 og 50 km

Deltakerpremie

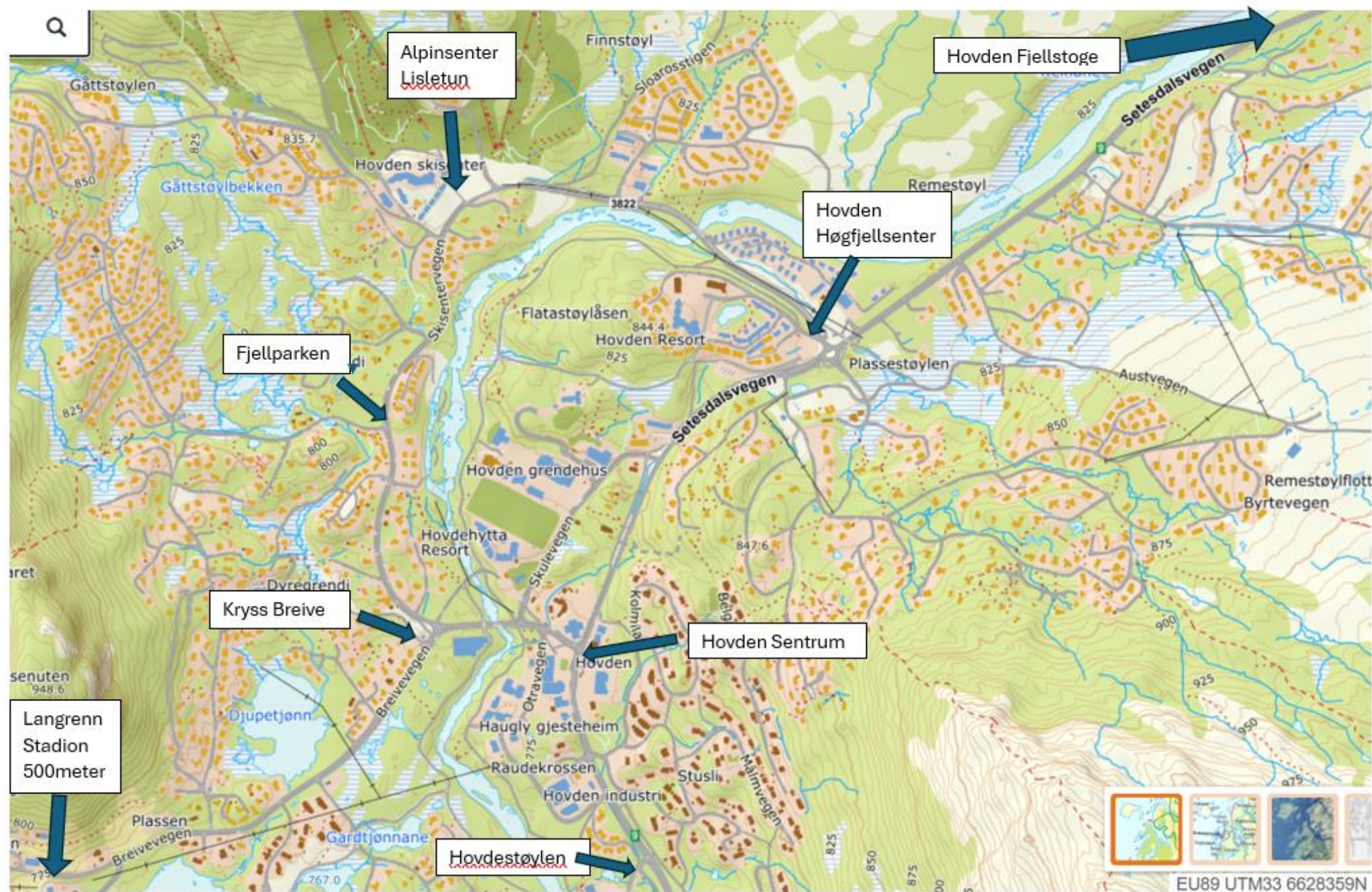
- Deltakerpremie til alle deltakere blir delt ut etter målgang på fredag.
- Er det utøvere som kun går på torsdag kan premie hentes på rennkontor
- På lørdag blir det delt ut bånd som er til afterski på Offpiste: ligger ved skisenteret, mulig å kjøpe pizza på dette stedet. Gjelder seniorer. Er det seniorer som ikke gikk løp fredag eller lørdag som ønsker bånd kan dette hentes på rennkontor.

Smøreområde

- Smørehallen er en ridehall som er gjort om til smøreområde
- Kun adgang for utøvere og trenere
- Kafe i andre etasje, kiosk og mulighet for å kjøpe middag
- Område i smørehallen som en kan oppbevare utstyr
- Kort vei fra smøreområde til start
- Toalett: det er 4 toalett i smørehallen, og en toalettvogn mellom smøreområde og start

Parkering

- Oppfordrer folk til å samkjøre eller gå på ski til fra stadion
- Biler vil komme å gå alle dager, så viktig at dere følger parkeringsvaktens henvisninger slik at dere parkerer der dere blir henvist
- Fredag og lørdag vil det være shuttlebuss. I de mest hektiske periodene vil det være 2 busser



EU89 UTM33 6628359N