

# Felles smøreopplegg

## Hovedlandsrennet Oslo 2025

NSF Langrenn har vedtatt/besluttet at under Hovedlandsrennet i Oslo (07.-09. februar 2024) skal det være opplegg for felles smøring under hele arrangementet langrenn og kombinert. Swix er smøreleverandør under Hovedlandsrennet. Opplegget inkluderer også en full åpenhet rundt smøring og samarbeid på tvers av kretser og klubber. NSF og arrangørklubbene ser med dette frem til fine dager i Kollen med fokus på å gi alle utøvere en best mulig skiopplevelse på så likt grunnlag som mulig.

Se side 6 for informasjon om kombinert langrenn og kombicross.

**Endringer etter møtet med alle smøresjefer i krets den 6.januar er skrevet i rødt.**

Foreløpig program Hovedlandsrennet:

### **Torsdag 06.februar**

- 10:00-16:00 Offisiell trening alle løyper

### **Fredag 07.februar**

- 10:00-15:00 5/7.5km K

-15:15 – 16:00 5 km kombinert langrenn

### **Lørdag 08.februar**

- 09:00-16:00 Sprint F + Langrennscross F (Sprint K før Langrennscross F

-14:00-14:30: Kombicross for kombinert

### **Søndag 09.februar**

- 09:30-12:00 Stafett 3.75/5km K-K-F-F

Smøreteamene settes sammen av hver enkelt krets, basert på antall deltakere. Hver krets blir tildelt smøreboder etter antall påmeldte i krets. Det åpnes ikke for bruk av annen smøring eller andre produkter enn de som kontinuerlig er definert som dagens løsning av smøreleverandør. Smøreleverandøren har forpliktet seg til å gjennomføre løpende tester og gi løpende og oppdaterte anbefalinger når det gjelder festesmøring gjennom renndagene. Smøreleverandøren vil inkludere ulike alternativer i sin anbefaling for festesmøring for å ta høyde for ulikt ferdighetsnivå hos løperne (enkelte trenger noe mer feste etc). Det legges opp til at kretsene får tildelt rilleutstyr av Swix. Det blir ikke tillatt med rill av ski utover det som gjøres av tildelt rilleutstyr fra Swix.

- Arrangør står for logistikk/rigging av smørefasiliteter og arena.

- Kretser står for inn- og utlevering av ski til sine løpere. Det inkluderer merking av ski ved innlevering.
- Det forutsettes at kretsene selv stiller med alt nødvendig utstyr, utover dagens aktuelle smøreprodukter og rilleutstyr. Dette bli spesifisert lengre ned i dokumentet.

## Utstyr

Hver enkelt krets stiller med følgende smøreutstyr til å dekke sitt behov:

- Smørebord (Vurder behov etter antall kvm. Som er tildelt). Swix er behjelpelig med smørebord til de som reiser langt.
- Profiler
- Smørejern
- Siklinger
- Skraiper
- Driller
- Verneutstyr (**PÅBUDET**)
- Smøremaskin og skistabler (for de som har dette)
- Eventuelt annet tilgjengelig utstyr.

## Utstyr fra Swix:

- Dagsaktuelle glid og festeprodukter samt smørekorker og sandpapir.
- Renseprodukter og rensesepapir til glid og feste.

Kommentar til produkter: Det vil bli satt opp en fordelingsnøkkel på antall produkter pr krets. I denne fordelingen skal det være nok produkter til å kunne utføre en effektiv og god jobb.

Produkter utover dette vil bli fakturert.

- Inntil 50 sett med rensesbørster, rotobørster og rotohåndtak som fordeles på kretsene utfra antall smørere/løpere.
- Et begrenset antall smøremaskiner som vil være med på å forenkle jobben med legging av grunnvoks og klister. Dette vil også være med å bidra til et jevnere resultat av smørejobben.
- Rilleverktøy med trykksensor.
- Inntil 16 stk skistablere.
- Siklingslipere
- Swix skibånd (til å feste ski på veggen)

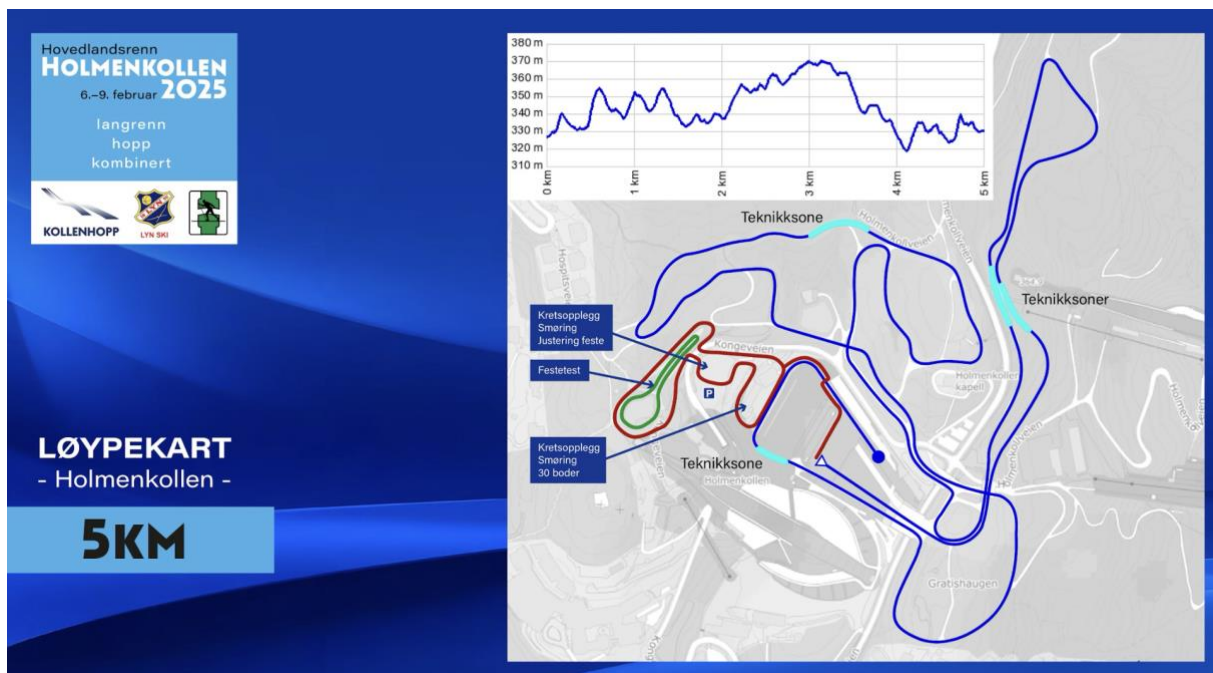
Er det kretser som har mangel på utstyr, har Swix et begrenset antall smørebord og noe smøreutstyr som kan lånes ut. Swix vil komme med et godt tilbud på kjøp av vernemaske til samtlige smørere.

Smøreutstyr utover dette kan bestilles på forhånd og leveres ut i Holmenkollen. Dette er kjøp til kretsenes felles bruk og vil i etterkant bli fakturert til kretsene med gode priser.

## Info logistikk arena – Utøverflyt arena

Arenakartet under viser logistikk og utøverflyt under HL i Holmenkollen. Det vil bli et avgrenset området markert i rødt, hvor løpere kun kan oppbevare de skiene som skal brukes i konkurranse.

- Ski som skal brukes i påfølgende konkurranse må leveres til kretsenes smøreboder (bak skiskytterblinkene) dagen før, til oppsatt tidspunkt kommunisert av hver enkelt skikrets.
- Utøvere henter ski til start til oppsatt tidspunkt av sin skikrets ved sin krets smørebod og går innenfor rød sone til start.
- **Etter sprint konkurranse lørdag**, leveres alle skøyteski tilbake i smørebodene uten å forlate rødt område. Vakter fra arrangør påser at dette overholdes. Samme ski skal brukes i Langrennscross og hentes i smørebodene før start langrennscross. Det er ikke tillatt å preppe skiene på nytt mellom sprint og langrennscross.
- Klassiskski (fredag og søndag) kan testes før start av løper innenfor avgrenset testområde. Ovenfor smøreboder finnes testløype, hvor løpere kan teste sine ski før start og få justert feste av sine smørere.
- Ingen ski som skal brukes i konkurranse kan forlate avgrenset område (markert i rødt) før start.
- Det er kun tillatt med utøvernes merkede ski i det akkrediterte område. Dvs at det f.eks ikke er tillatt med egne test ski som benyttes av smørerne i det akkrediterte området.
- Akkrediterte smørere kan oppholde seg i testområde for justering av feste til sine løpere.



Preliminær fordeling Smøreboder basert på deltaker i HL 2024

Oslo	Oslo	Oslo	Oslo	Oslo	Oslo	Oslo	Oslo	A-hus	A-hus	A-hus	A-hus	A-hus	A-hus	Kombinert
Oppland	Oppland	Sør Trøndelag	Sør Trøndelag	Nor Trøndelag	Buskerud & Hedmark	Buskerud & Hedmark	Buskerud & Hedmark	Møre & Romsdal Sogn & Fjordane	Troms Nordland Finnmark	Troms Nordland Finnmark	Troms Nordland Finnmark	Agder Rogaland Hordland	Agder Rogaland Hordland	Vestfold & Telemark

## Smøreboder i Holmenkollen

Det samlede arealet for smøreboder i Holmenkollen er tilsvarende som på Gålå i fjor, men fordelt på 30 separate boder. Smøresjefen i hver krets har ansvaret for å organisere arbeidet i sin tildelte bod. Det er opp til hver krets/smøresjef å avgjøre hvor mange personer som jobber i bodene samtidig. Enkelte kretser vil måtte dele boder, og det oppfordres til samarbeid mellom kretsene.

Fordelingen av smøreboder skjer matematisk: Det totale antallet påmeldte utøvere divideres med 30 smøreboder. I 2024 var det 700 utøvere, og dersom antallet utøvere i 2025 blir mellom 700 og 800, vil det tilsvare at hver smørebod håndterer ski for 23-30 utøvere. Arrangøren fordeler kretsene og antall smøreboder per krets basert på dette. En skisse viser den preliminare fordelingen.

I 2025 skal én smører håndtere ski for seks utøvere. Dette er en forbedring fra 2024, hvor hver smører håndterte åtte utøvere. Endringen er gjort for å sikre bedre feste for flere utøvere, spesielt ved krevende og skiftende føreforhold.

Det er ikke tillatt å bruke smørevogner – kun telt er tillatt. Kretser som reiser med fly, må gi beskjed dersom de trenger telt. Arrangøren vil bistå med å finne løsninger.

Hver krets får tildelt én parkeringsplass i tilknytning til smørebodene. Parkeringsbevis utleveres ved ankomst på torsdag ved inngangen til kafeteriaen i smøreamrådet. Ved ytterligere parkeringsbehov kan parkeringsplassen under ovarennet på Holmenkollbakken benyttes. Parkeringsbevis til dette kan kjøpes på vipps. Se invitasjonen for mer informasjon. Området mellom smørebodene og Northugflata skal holdes fritt for biler. Utstyr kan leveres torsdag og utenom rennene fredag og lørdag. Arrangøren stiller ikke med et stort fellestelt, men kretser kan sette opp egne telt for innlevering av ski.

I tillegg til bodene som skal benyttes til smøring av rennski, har arrangøren tilgang på ekstra boder i nærheten av hoppet i Holmenkollbakken (smøreboder som benyttes under hopprenn). Disse bodene, som ligger utenfor de akkrediterte området, leies ut til kretsene til oppbevaring av ski, annet utstyr og eventuelt preparering av treningsski etc. Bestilling for leie av disse bodene sendes til Anders Flågen ([aflaagen@gmail.com](mailto:aflaagen@gmail.com)) innen søndag 5. januar 2025. Merk at det er hver skikrets som sender inn bestilling her (ikke klubbene). Pris NOK 8000, for leie av en bod på ca 20 m<sup>2</sup> fra onsdag til søndag under arrangementet

### Antall smørere hver krets kan benytte

Det blir en begrensning av antall smørere hver skikrets kan benytte til smøring samtidig. Denne fordelingen gjøres på grunn av beregning av nødvendig smøring og areal til smøring. Fordelingsnøkkelen tar utgangspunkt i antall deltakere hver krets har og 1 smører per 6 løpere. I tillegg kan hver krets maksimalt benytte 1 logistikkperson per 20 påmeldte løpere. Om skikretsens deltakerantall endres i forhold til 2024, vil det faktiske antallet smørere og logistikkpersoner kunne endres. Basert på deltakerantallet fra 2024 ser fordelingen ut som følger:

HOVEDLANDSRENNET		
KRETS	Antall smørere	Antall logistikk
OS	32	10
AK	24	8
OP	11	4
ST	10	3
BU	8	3
HE	9	3
TR	6	2
AR	6	2
VT	6	2
NT	4	2
NO	4	2
HO	3	1
Fi	3	1
MØ	3	1
SF	2	1
ØF	1	1
<b>Totalsum</b>	<b>132</b>	<b>46</b>

### Innlevering av ski:

Alle ski leveres kretsvis på avtalt sted og tidspunkt kommunisert av skikretsen.

- **Fredagens renn:**
  - o Ett par klassiskski leveres torsdag
- **Lørdagens renn:**
  - o Ett par skøyteski leveres fredag
  - o Dette må være samme par som benyttes under Langrennscross (Smøres ikke på nytt til lørdag)
- **Søndagens stafett:**

- Ett par klassisk eller skøyteski leveres lørdag (avhengig av hvilken etappe løper har)

Hver enkelt krets er ansvarlig for innlevering av ski. Tidspunkt for innlevering kan defineres av hver enkelt krets for sine løpere.

Rennski leveres og hentes innenfor akkreditert område. Hvis en krets ønsker å levere ut klassiske ski ved justeringsområdet, er dette tillatt. Området utenfor smørebodene kan også benyttes.

Ved levering av ski skal øvre parkeringsplass brukes. Veien vil være stengt ved testområdet på grunn av skirenn. Kjøring til parkering skjer via Holmenkollen Park Hotell og gjennom tunnelen under hoppbakken. Viktig at hver kretser videreformidler dette til alle som leverer ski.

### **Info for kombinert:**

- Kombinert stiller ikke med egne smørere, da dette håndteres av SWIX
- Innlevering av ski for kombinert langrenn ved Diamanten (rennkantoret) nederst i Midtstulia, både fredag og lørdag senest kl. 10:00 (start hopprenn).
- Felles transport opp til smøreboden for alle kombinert-/Kombicross skiene.

Utøverne henter ut sine ski før start i smøreboden til Swix som ligger i bygget med alle smørebodene bak Northug flata

### **Priser**

Smøring av ski koster kr 150,- inkl. mva. per par. Betaling gjøres i påmeldingssystemet, iSonen for Langrenn, mens det vil være betaling via VIPPS for Kombinert

### **Starttidspunkt for smøring**

Ingen skikretser kan begynne å smøre ski før øvelsens smøremøte er avholdt.

Smøremøter avholdes oppe i kafeteriaen i servicebygget på følgende tidspunkt:

Torsdag: 15:30

Fredag: 15:30

Lørdag: 16:00

Etter smøremøtet kan kretsene smøre ski i hele perioden til den aktuelle øvelsen er avviklet.

### **Smøreteam**

Hver skikrets er selv ansvarlig for å organisere sitt eget smøreteam. Det er kun lov til å ha det antallet smørere som er tildelt over, i arbeid til enhver tid. Hver skikrets må oppnevne minimum en smøresjef/ansvarlig og minimum en logistikkansvarlig. Disse må delta på et planleggingsmøte i forkant av arrangementet (6.januar 20:00 på Teams) og være kontaktperson til arrangør og leverandør under hele arrangementet.

Følgende må oppnevnes før 5.januar:

- Smøresjef/ansvarlig
- Logistikkansvarlig

Anbefaler hver krets å sette opp sin egen vaktplan, for når smørere er i arbeid.

### **Oppgaver til Smøresjef og logistikkansvarlig**

Smøresjef:

- Delta på et info/smøresjefmøte i forkant av arrangementet
- Ansvarlig for å sette opp sitt smøreteam i sin krets.
- Ansvarlig for at kretsene har nok smørere til oppsatte tidspunkt (f.eks vaktliste)
- Sørge for at kretsen kommer med det utstyret kretsene skal stille med.
- Være hovedkontakt til arrangør, Swix og NSF under arrangementet.

Logistikkansvarlig:

- Delta på smøremøte i forkant av arrangementet
- Ansvarlig for å sette opp sitt team i sin krets
- Oppgaven er at ski skal leveres inn dagen før neste konkurranse.
- Ski skal merkes med startnummer, navn og krets (og evt. rill). Evt. forhåndstrykket merker? Endelig løsning jobbes med per nå.
- Hver krets organiserer innlevering (tidspunkt og sted) selv. Vi kommer med tips til dette i smøremøtet. Litt forskjellig her hva kretsene ønsker.
- På konkurransedag bistå med at ski leveres ut til riktig løper.

### **Rilling**

Hver skikrets skal stille med minimum en person som riller for sin krets. Swix stiller med rilleutstyr (rillejern med trykksensor) som rilleansvarlig i sin krets benytter.

### **Smøreprosess**

Smøreprosessen skal være lik for alle skikretser. Det betyr at hver skikrets vil få utlevert nødvendig dagsaktuell smøring og leverandør vil instruere kretsene i metode. Det kan bli gjort justeringer etter vær og føre, men følgende prosess er tenkt:

**Glid:**

**Stasjon 1: Rensing** (ca 3 min pr par)

1. Glidsone renses med 94 Pro Cleaner
2. Børste med fin stålbørste 2 ganger
3. Tørk over med tørr fiberlene

Tørke ca 10 min i romtemp

**Stasjon 2: Flytende glider** (ca 5 min pr par)

1. Børste 2 drag med stålbørste
2. Spray på et tynt lag med dagsaktuell flytende glider
3. Jevnes ut med filtkork

Tørke ca 10 min i romtemp

**Stasjon 3: Fleece** (ca 2 min pr par)

1. Rotofleece og børste med blå nylon.
2. Tørke over med fiberlene
3. Skiene klare til utlevering eller festesmøring

**Stasjon 4: Rill** (fellesstasjon) (ca 2 min pr par)

**Feste:**

Utføres på morgenen i forkant av rennstart. Vi må vurdere om grunnvoks/grunnklister legges kvelden før, sammen med glidprosess. Dette avhenger av vær og føre.

- Tar forbehold om at smøreprosessen kan tilpasses ulike føreforhold.
- Smøreprosessen og produktanbefalinger vil bli kontinuerlig oppdatert og tilpasset de rådende forhold.

Swix organiserer utdeling av smøreprodukter ut fra avtalt behov. Alle utleverte produkter tilhører Swix. Alt av nye og brukte produkter som er igjen etter utført smørejobb, skal leveres tilbake.

**Vi tar forbehold om justeringer i forkant av arrangementet.**

**Skitest og anbefalinger**

Swix har ansvaret for testing av ski og anbefalinger knyttet til feste. Det er ikke tillatt å ta med treningsski inn i akkreditert område. Ved krevende føreforhold kan Swix, via TD, be om at én person fra hver krets som ønsker det, bistår som en del av Swix' utvidede testpatrolje. Disse rapporterer tilbake til Swix, og informasjonen deles med alle kretser.

Det er tillatt å bruke rubb som metode for feste, men det kan kun leveres inn ett par ski per utøver.

Det er forbudt å preparere treningsski i akkreditert område. Mens en øvelse pågår er kun rensing av ski for kommende øvelse er tillatt. Dersom f.eks klassiske ski renses på lørdag når smøreteamet har "fri," kan ikke skiene glides eller børstes. Arrangøren har egne smøreboder for dette som kan leies. Disse er plassert under ovarenet på Holmenkollbakken.



**Kontaktpersoner:**

Henrik Johnsen, Swix:

e-post: [henrik.johnsen@brav.com](mailto:henrik.johnsen@brav.com) eller telefon +47 900 21 796

Thomas Johansson Arrangør

e-post: [thomas@nordest.no](mailto:thomas@nordest.no) eller telefon +47 473 98 830

Erik Husby, Leder Arrangement Langrenn NSF:

e-post: [erik.husby@skiforbundet.no](mailto:erik.husby@skiforbundet.no) eller telefon +47 454 50 297