Akershus Skikrets
Besøksadresse: Strømsveien 80 2010 STRØMMEN

T: (+47) 41 90 77 57
Org.nr. 984559461

skiforbundet.no — akershus@skiforbundet.no

Felles smøreopplegg HL 2026

Til alle foreldre, trenere og oppmenn tilknyttet løpere som skal gå Hovedlandsrennet (HL) på Savalen 27. februar til 1. mars 2026.

HL nærmer seg raskt, og planleggingen er godt i gang. En av aktivitetene som videreføres fra de tre foregående årene, er felles og lik smøring for alle utøvere.
Vi har hatt en god dialog med Norges Skiforbund, arrangøren og utstyrsleverandøren Swix. Sammen har disse gjort et omfattende planleggingsarbeid (se vedlegg 1). Målet er at alle utøvere skal ha gode og likeverdige ski. Akershus Skikrets skal bidra til at våre løpere får best mulige forutsetninger gjennom dette opplegget.

For å få gjennomført dette på en god måte, trenger vi deres hjelp. Vi setter stor pris på alle som har meldt seg som smørere eller logistikkpersoner. Swix vil utarbeide instrukser for smøring samt spesifisere hvilke produkter som skal brukes.

Smøringen vil foregå i 3 store smøretelt på stadion på Savalen. Teltene er inndelt i smørebåser, og fordelingen er gjort ut fra estimert antall deltakere. Akershus, som er en av de største kretsene, har foreløpig fått utdelt fem store båser i ett av teltene (kan bli endring). Det legges opp til 3 smørestasjoner i hver bås, samt en felles stasjon for rilling innenfor Akershus sitt «område». Det er lagt opp til 6 løpere per 1 smører, og det er kapasitet til 4 smørere per bås. Det er lagt opp til 10 løpere pr 1 logistikkressurs.

Vi i Akershus er så heldige å ha fått to gode kandidater til følgende to verv:

Smøreansvarlig: Kjetil Sanders,Team Eineåsen (KjetilSanders@gmail.com)
Logistikkansvarlig: Monika Minge, Nesodden (monikaminge@gmail.com)

Kjetil og Monika har allerede planlagt mye, samt vært med på et møte med skiforbundet, arrangør og Swix. Ansvarlig fra Akershus skikrets er:

LK Akershus skikrets: Torill Kalfoss (torill.kalfoss@gmail.com)

Smørere/Logistikkpersoner

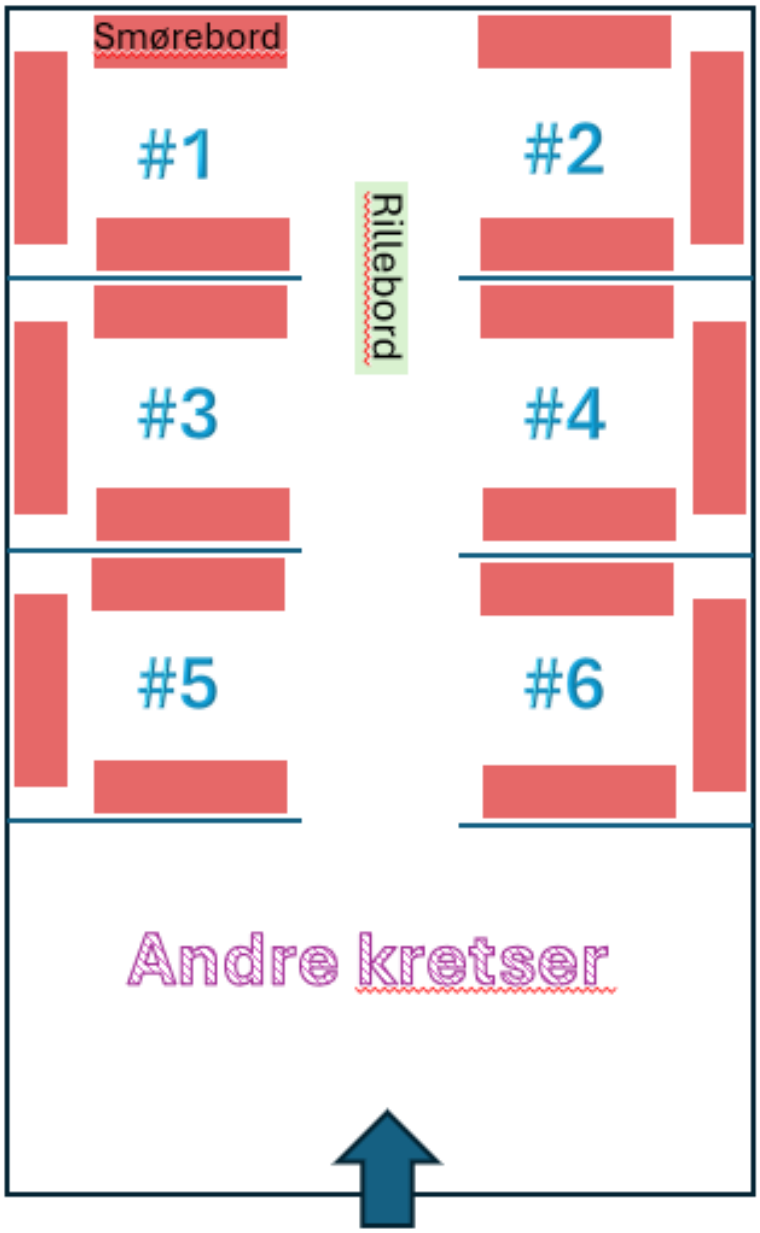
Vi har satt opp et foreløpig forslag til regional inndeling i smøreteltet ut fra estimert deltagerantall:
(Fordeling kan bli endret når vi vet eksakt antall løpere, samt basert på tilbakemelding fra arrangør rundt søknad om ekstra bås – forventer denne kommer 23.februar)

Bås	Team / Region	Klubber	Løpere	Akr. Smørere**	Akr. Logistikk**
1	Team Eineåsen	Haslum, BVH, Lommedalen	19	4 (7)	2 (4)
2	Team Vestmarksetra/ A&B	BSK, Jutul, Jardar, Holmen, GUI, ØHIL	16*	3 (3)	2 (2)
3	Team Nittedal	Nittedal, Gjelleråsen, Hakadal	25	4 (5)	3 (3)
4	Asker / Bærum	Asker SK, Fossum	20*	4 (10)	2 (5)
5	Romerike	Gjerdrum, Nes, Bjerke, Åsen, Skedsmo, Rælingen, Lørenskog	21*	4 (4)	3 (3)
6	Skiteam Follo + Eidsvoll Verk	Oppegård, Nesodden, Ås, Drøbak, Eidsvoll Verk	12	2 (2)	2 (2)

**Usikre tall (telt opp fra antall deltagere i DSV cup)*
***Smørere/Logistikkpersoner meldt inn står i parentes*

Hver bås utnevner en «båssjef» med erfaring og kompetanse som kan veilede de øvrige smørerne i boden og sikre god og lik behandling, samt være kontaktpunkt mot kretsens smøreansvarlig (Kjetil) og logistikkansvarlig (Monika).
Båssjefen har også ansvar for å opprette kontakt med alle smørere og logistikkpersoner som skal delta i båsen samt samordne hvilket utsyr hver enkelt bås trenger å ta med.
Hver bås må selv sørge for og lage en rotasjonsplan for smørere/logistikk ressurser slik at man får tilstrekkelig med pauser og kan følge egen utøver til selve konkurransen.

Båsene er ca 3,5 x 4,0 meter og skilles med byggegjerder, hvor Akershus er plassert i smøretelt til venstre og i innerste halvdel.



Foreløpig fordeling basert på 6 båser, vil bli justert etter antall utøvere og antall tildelte båser rett i forkant av helgen.

Utstyr

Swix er utstyrsleverandør, dvs selve smøringen, skraper, børster, rens og papir som vil bli utlevert på Savalen. Swix definerer også prosessene som skal følges for rens og smøreprosessene. Det er ikke anledning til å benytte utstyr fra andre leverandører eller eget utstyr i disse prosessene.
Når det kommer til annet utsyr (smørebord, profiler, driller etc), så må kretsen holde dette selv. Vi har en bås inne samt at det er et uteområde for justering av feste. På uteområde

er det ikke strøm og det er ikke plass til telt, så anbefales at team/klubber har med beachflagg som settes opp ved uteområde. Utover utstyr som Swix leverer ut, settes båsene opp med følende utstyr (fordeling gjøres av «båsansvarlig»):

- 3 smørebord med profiler, en pr stasjon
- 1 drill pr stasjon
- 1 smøremaskin/klisterrulle pr bås gjerne med et par kar ekstra. Dersom båser kan rigge opp mer enn 1 smøremaskin vil dette kunne være en fordel dersom prosessen inkluderer 2 produkter som skal legges med rulle.
- Gulvstativ til 40-50 pr ski. Det er begrenset med veggplass.
- 1 skjøteledning pr stasjon, samt evt fordeler pr stasjon
- 1 smørejern pr stasjon for grunnvoks
- 1 smørejern pr bås for glider (det antas at Swix kun vil komme med flytende produkter)
- Pleksisikling og midtrandsikling dersom man må ta av glider
- Pleksisikling sliper
- 1 varmepistol på batteri pr bås (eller tilsvarende), til bruk på utestasjon for justering. Ikke et absolutt must.
- Lys til stasjonene. Vi står i telt og lys kan variere noe for hver stasjon
- 1 vernemaske pr smører - påbudt
- 1 smøreprofil til å ha på utestasjonen for justering av

Listen tar utgangspunkt i 3 stasjoner pr bås, men det kan være vi klarer trykke inn en fjerde stasjon så hver bås må vurdere ha dette i «backup».

Forberedelse av ski

Det er begrensede muligheter for basisprepp av ski så det er viktig at skiene leveres klare for legging av toppingprodukter. Det anbefales at skiene er satt inn med Swix PS6 eller Swix Maraton som basevoks før innlevering. Det skal kun leveres inn et par ski pr renn. Skiene skal ved innlevering være:

- Ferdig siklet og børstet godt i glidsonen
- Skiene skal være helt rene og ferdig renset i festesonen
- Smøresone for voks og klister skal være tydelig markert
- Eier av ski skal være tydelig markert. Kan være fordel å skrive navnet bak bindingen eller på dertil egnet sted
- Markert med hvorvidt man normalt trenger mye eller lite festesmøring

Det er fortsatt mulig å slipe ski og klargjøre disse for HL dersom man har godt brukte eller slitte såler.
Tidsplan, plan for klargjøring av ski (merking, grunn glider) samt arenaoversikt er beskrevet i vedlegg 1.

Tilbud fra SWIX

Swix har tilbud på vernemasker til smørere som ska smøre under HL, samt filtre til disse maskene for de som har slike fra før. Betaling gjøres ved uthenting på Savalen. Bestilling

gjøres pr krets, send melding til KjetilSanders@gmail.com i løpet av tirsdag 17.februar om det noen ønsker å benytte seg av tilbudet.

T42-mask - T42 Economy Mask.Replaceable filter | Swix - 900,- ink mva
T43-mask - Racing mask with replaceable filter | Swix - 2700,- ink mva
T42-2F - T42-2F Filters for Economy Mask | Swix - 450,- ink mva

Inn- og utlevering av ski

Akershus organiserer inn- og utlevering av ski på følgende måte:

Dag	Tidspunkt	Skitype	Inn-levering	Ut-levering	Mulighet for justering av feste
Torsdag	15:00 – 16:00	Klassisk + Fristil	X		
Fredag	07:30	Klassisk		X	X
Fredag	12:45	Fristil		X	
Fredag	Etter skicross	Fristil	X		
Lørdag	45 min før start	Fristil		X	
Lørdag	15:00 – 16:00	Klassisk/Fristil	X		
Søndag	1 – 1,5 time før start	Klassisk/Fristil		X	X

Logistikkpersoner har ansvaret for merking av ski med pretrykte merkelapper som vi får utlevert fra skiforbundet.
Ski til fristil er klare 45 minutter før utøver starter.
Ski til klassisk er klare for testing 90 minutter før utøver starter, med mindre det blir meget krevende forhold.

Dersom noen har spørsmål, bare ta kontakt med Kjetil, Monika eller Torill på mail.

Sportslig hilsen
Monika, Kjetil og Torill

- Vedlegg 1: NSF_Felles smøreopplegg HL 2026 Savalen