

Reglement langrenn MRSK

Sesongen 2025/2026

KM individuelt

I KM arrangement skal det deles ut KM medaljer i gull, sølv og bronse i alle klasser opp til senior til utøvere fra klubber som representerer Møre og Romsdal skikrets. I senior deles det ut gull, sølv og bronse uansett klasse. I tillegg skal det deles ut diplom for kretsmester.

Arrangør av KM står fritt til å premiere utover dette. LK oppmoder arrangørene til å premiere "bredt" slik at flest mulig får med et minne hjem. Når KM og SBM renn er et og samme renn anbefales å bruke ordinær SBM premiering.

Løpere i klasse 13 år og eldre kan bli kretsmestere, ingen i yngre klasser.

Det skal gjennomføres minst 2 KM individuelt pr år. Normaldistanse og sprint. Stilart skal være forskjellig i de 2 øvelsene og alternere pr år. For å ivareta seedingrenn til Ungdomsbirken, bør det også gjennomføres 1 KM normal eller langdistanse i klassisk stil. Om nødvendig, gjennomføres 3 KM renn for å få dette til.

Sprint gjennomføres hvis mulig etter MR sin modell med prolog og 3 heat med opp- og nedrykk- Løypelengder i heat: Alt 1- 300-500 m, Alt 2 - 500-1000 m, Alt 3 - 800-1500 m. Prolog gjennomføres i midterste løypelengde.

Det gis ikke dispensasjon for å gå i andre årsklasser. KM langdistanse og Sparebanken Møre Cup kan være innlagt i turrenn.

Reglement Sparebanken Møre Cup langrenn

Sesongen 2025/26

Kretscupen arrangeres for klassene fra 13 år og til og med senior, med klasse for damer og menn senior med tilnærmet lik fordeling på stilart. Utover dette er det opp til LK å bestemme hvilke renn og distanser som skal være cup-renn og hvor disse skal gå.

Sesongen 2025/2026 er det i alt 6 renn som er med i Sparebanken Møre. Det gis poeng etter WC poengsystem med 100 poeng til 1. plass, 95 poeng for 2, plass osv. Utfyllende poengliste finnes i sammenlagtlister.

Regler Equinor Norges Cup senior

I Equinor Norges Cup senior benyttes denne skalaen (WC-skala):

Plass nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Poeng:	100	95	90	85	80	75	72	69	66	63	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

For å få tellende rangering i cupen må minimum 4 renn være gjennomført. Maks 5 renn er tellende. De 5 beste poengsummene blir tellende.

Kun løpere som representerer Møre og Romsdal skikrets får poeng. Beste løper fra MRSK= 100 p, etc

Premiering

De 3 beste sammenlagt i cupen i hver årsklasse blir premiert (fom 13 år). I tillegg vil alle andre utøvere som ikke er blant de 3 beste og som har deltatt på minst **6 renn** få sammenlagtpremie i cupen.

Regionsrenn 13 og eldre

Arrangement: Midt-Norsk Mesterskap

Når: 14-15 februar

Hvor: Granåsen

Arrangør: Strindheim Idrettslag

Rennprogram

Lørdag sprint & bankett:

- J/G 13-16 år; Kort løype.
- D/H 17 år og eldre: Lang Løype

Søndag fellestart: 3,75km-5km-7,5km -10km-20km

Rennprogrammet følger stilart for normaldistanse for Hovedlandsrennet.

Leder krets : TBA

Overnatting: TBA

Påmelding iSonen innen 12.02.2026

[Midtnorsk Mesterskap SP1-Cup #6 | iSonen](#)

Arrangement: [Hovedlandsrenn 2026 | Skiforbundet](#)

Når: 28 februar -01 mars

Hvor: Savalen

Rennprogram

[rennprogram-langrenn-final v12.pdf](#)

Leder krets: TBA

Overnatting: TBA

Påmelding [Påmelding | Skiforbundet](#)

SPAR Norges Cup Jr 17-20 år

Kretsen vil i all hovedsak ko-ordinere reise, overnatting og smøring under NM og Norges Cup for juniorer. Kretsens opplegg er åpent for alle utøvere/klubber i kretsen uavhengig av hvor utøver bor. Det innebærer at utøvere som f.eks går på skole i et annet fylke kan ta del i kretsens felles opplegg.

Rennhelger

Sted	Fra	Til	Tor	Fre	Lør	Søn
Gålå (Sesongåpning)	29.nov.	30.nov.			Sprint K	7,5 km k & 10 km K
SPAR NC jr. Beitostølen (1,2,3)	09.jan	11.jan		7,5/7,5/15km F 10/10/15 km F	Sprint F	7,5 km K 10 km
SPAR NC jr. Åsen (4,5,6)	20.feb	22.feb		3,75/3,75/10 km F* 5/5/10 km F*	Sprint F	7,5/7,5/10 km 10/10/15km felles
SPAR NM/NC jr. Gålå (7,8)	13.mar	15.mar		7,5/10/15 F 10/15/20km F	5km K 10km K	4x3,75km KKFF 4x5 km KKFF
NM del 2 Harstad (9,10,11)	26.mar	28.mar	7,5/7,5/10 km F felles 10/10/15 km F felles	Sprint klassisk	5 km K 10 km K	

Leder krets: Arnt Owe Røed

Overnatting: Se kretsens hjemmeside og Facebook side for nærmere info

Reise: Klubb/utøver sørger for bestilling av reise til og fra rennsted.

Påmelding: iSonen

LAGUTTAK Stafetter

Kong Haralds Ungdomsstafett 2026

Er terminfestet til enten lørdag 14. mars eller søndag 15 mars i Holmenkollen, alle etapper i fristil.

MRSK stiller med maks to miks lag bestående av hhv en jente og en gutt fra 15 års klassen og en jente og en gutt fra 16 års klassen, pr lag.

Lagsammensetning blir som følger:

- 1.Etappe: J 15 år 3,5 km fristil
- 2.Etappe: G 15 år 3,5 km fristil
- 3.Etappe: J 16 år 3,5 km fristil
- 4.Etappe: G 16 år 3,5 km fristil

Følgende renn legges til grunn for uttak:

18.01.26	SBM2/Sonerenn	Fristil fellesstart
25.01.26	SBM4/Sonerenn	Fristil Normaldistanse
15.02.26	Midt-Norsk Mesterskap	Fristil Fellesstart

Uttaket gjøres av LK og vil bli gjort med utgangspunkt innbyrdes plasseringer i ovenfor nevnte løp og etter følgende poengberegning.

100 poeng for 1. plass
80 poeng for 2. plass
60 poeng for 3. plass
50 poeng for 4. plass
40 poeng for 5. plass.

Dersom det blir lik poengsum mellom flere løpere, så er det siste av de tre rennene som avgjør.

Dersom ingen møter på det siste rennet og poengsummen mellom deltagerne er lik, så blir det loddtrekning.

Hovedlandsrennet stafett

Er terminfestet til søndag 01. mars Savalen

MRSK stiller her med så mange lag som antall deltagere tilsier. Det er også mulig å lage miks lag med utøvere fra andre kretser og målet er at alle som deltar på HL skal få gå stafett.

Lagsammensetning blir som følger:

- 1.Etappe: 15/16 år 3,75/5 km klassisk
- 2.Etappe: 15/16 år 3,75/5 km klassisk
- 3.Etappe: 15/16 år 3,75/5 km fristil
- 4.Etappe: 15/16 år 3,75/5 km fristil

Følgende renn legges til grunn for uttak:

- 27.02.2026 Hovedlandsrennet Klassisk Sprint
- 28.02.2026 Hovedlandsrennet fristil Normaldistanse

Uttaket gjøres av LK eller den som LK utnevner som leder for Hovedlandsrennet, og vil bli gjort med utgangspunkt innbyrdes plasseringer i ovenfor nevnte løp.

NM jr. stafett

Er terminfestet til søndag 16. mars Lygna

Lagsammensetning blir som følger:

- 1.Etappe: 17/20 år 3,75/5 km klassisk
- 2.Etappe: 17/20 år 3,75/5 km klassisk
- 3.Etappe: 17/20 år 3,75/5 km fristil

4.Etappe: 17/20 år 3,75/5 km fristil

MRSK stiller her med så mange lag som antall deltakere tilsier. Det er også mulig å lage miks lag med utøvere fra andre kretser og målet er at alle som deltar under NM får gå stafett

Uttaket gjøres av LK eller den som LK utnevner som leder for Hovedlandsrennet, og vil bli gjort med utgangspunkt innbyrdes plasseringer i ovenfor nevnte løp.

NM stafett

Er terminfestet til søndag 18. januar på Steinkjer

Uttak og påmelding gjøres av den enkelte klubb

NM Sprint stafett

Er terminfestet til fredag 27. mars i Harstad

Uttak og påmelding gjøres av den enkelte klubb

MRSK v/ Langrennskomiteen

14.11.2025