



# Hoved Lands rennet



24. - 26. februar 2023  
Meråker og Skogn

På vegne av Norges Skiforbund ønsker IL Varden Meråker og Skogn IL landets 15 - og 16 åringer velkommen til Hovedlandsrennet i Nordiske grener 2023.

Øvelsene i langrenn vil foregå i Grova skisenter i Meråker. Hoppøvelsene og kombicross vil foregå i Torsbustaden skisenter og langrennsøvelsen til kombinert vil foregå på Bumyra skistadion i Markabygda.

Informasjon om arrangementet publiseres fortløpende på hjemmesiden:  
[www.skiforbundet.no/hl2023](http://www.skiforbundet.no/hl2023)

## Påmelding

Påmeldingsfrist for alle individuelle øvelser er søndag 19. februar kl 23:59.  
Alle må ha gyldig NSF skilisens, NSF reglement 203.3. Engangslisens kan kjøpes på rennkantorene for de som ikke har årslisens.

### Langrenn

Online påmelding, nærmere info kommer.

Påmeldingslister blir lagt ut på hjemmesiden mandag 20.februar. Strykninger/etteranmelding gjøres senest onsdag 22. februar klokken 16:00.

Nytt i 2023 er at langrennscross er egen øvelse med egen påmelding.

Langrenn stafett:

Kretsvis påmelding av lag. Frist for påmelding og betaling er mandag 20 februar kl 23:5

### Hopp og kombinert

Online påmelding, nærmere info kommer.

## Felles smøreopplegg langrenn

Det organiseres et felles smøreopplegg for alle deltakere i alle øvelser i langrenn. Det er ikke anledning til å starte med "egensmurte" ski.

Se [hjemmesiden](#) for detaljert info om gjennomføringen.

Rennprogram langrenn

Torsdag: offisiell trening

Fredag: langrennscross F og sprint F

Lørdag: distanse K

Søndag: stafetter KKFF

Detaljert rennprogram ligger på [hjemmesiden](#)

## Løypekart/ løypeprofiler og arenakart

Legges ut på [hjemmesiden](#)

Meråker ligger 50 km øst for Stjørdal, Grova skistadion ligger 6 km fra Meråker sentrum. Det vil være merket både til stadion og garderober ved Meråker Videregående Skole fra og med onsdag formiddag.

## Startkontigent

Enkeltøvelser: 180 kr pr øvelse

Stafett: 180 kr x 4 = 720 kr pr lag

Laghopp: 180 kr x 3 = 540 kr pr lag

Brikkeleie: 50 kr pr dag. Betales med Vipps på rennkontoret

Alle startkontingenter må være betalt for at påmeldingen skal være gyldig.

Startkontingent mixlag stafett og laghopp betales på rennkontoret med Vipps.

## Reisefordelingsgebyr langrenn

Ved påmelding til alle langrennsøvelser, betales 150 kr ekstra per dag til reisefordeling. NSF

Langrenn fordeler reisefordelingen ut til skikretsene basert på vedtatt fordelingsnøkkel.

## Tidtakerbrikker

Egne EMIT tidtakerbrikker benyttes. For de som mangler brikker eller har lavere brikkenummer enn 3977320, får leiebrikke festet på startnummer. De som har glemt brikke, må henvende seg på rennkontoret. Brikker kan sjekkes på rennkontor gjennom helga.

## Startlister

Offisielle startlister legges ut på hjemmesiden [www.skiforbundet.no/hl2023](http://www.skiforbundet.no/hl2023)

## Utdeling av startnummer

Langrenn: Hentes av løper ved inngang til startområdet (15 min før start)

Hopp: Hentes i Torsbustadhytta

Kombinert: Hentes i Torsbustadhytta

## Resultatlister

Offisielle resultatlister legges ut på hjemmesiden [www.skiforbundet.no/hl2023](http://www.skiforbundet.no/hl2023)

## Premieutdeling

De tre beste i hver klasse blir tildelt NSF sin medalje. Det vil være 1/3 premiering i henhold til NSFs rennreglement. Premievinnere blir også tildelt NSF sitt diplom. Det er en deltakerpremie til alle.

For langrenn vil premieutdeling foregå for alle de tre individuelle øvelsene i Meråkerhallen ved Meråker videregående skole lørdag i tidsrommet 12.00 -16.00.

Premieutdeling stafetter vil foregå i Grova skisenter.

## Rennkontor

Åpningstider rennkontor legges ut på hjemmesida.

## Lagledermøter

Lagledermøte for langrenn i auditorium Meråker videregående skole alle dager kl 18.00, samt Teams.

## Parkering

Torsbustaden er det parkering ved alpinanlegget.

På Bumyra skistadion er det parkering ved skistadion.

I Meråker er det parkering ved skistadion i Grova.

Parkeringsavgift.

## Kafè og servering

Det blir enkelt salg i Grova og større kafeteria med varm lunsj og middagssalg i Meråkerhallen. Åpningstider og meny kommer på hjemmesida.

Salg i Torsbustadhytta med kaffe, kaffebrød og enkel varmmat.  
Enkelt salg på Bummyra skistadion.

## Garderobes og dusj

Ved Meråker videregående skole / Meråkerhallen. Kun toalett i Grova.

Skogn: Mulighet til garderobe i Torsbustadhytta. Dusjmuligheter i klubbhuset til Skogn IL på Reemyra stadion.

## Overnatting

Se hjemmesida for mer info.

## Treningsfaglig seminar

Det vil bli holdt et treningsfaglig seminar for både utøverne og trenerne/forledre ved Meråker videregående skole i forkant av lagledermøtet på fredag. Dette vil foregå i perioden 15.45-18.00. Seminaret vil også bli streamet.

## Teknisk delegert

TD langrenn: John Olav Fuglem  
ass TD langrenn: Trond Iversen

<b>HOVEDKOMITE</b>		
Leder	Elisabeth Aavik	924 08 017
Ass.leder	Rune Kjøsen Talsnes	994 30 935
Ass.leder	Tine Ringstad	959 74 184
Rennleder hopp	Tore Svendsen	909 64 435
Rennleder kombinert	Tore Svendsen	909 64 435
	Geir Svendgaard-Roe	918 05 318
Rennleder langrenn	Tor-Arne Hetland	917 99 290
E-postadresse:	hovedlandsrennet2023@gmail.com	