



Norges
Skiforbund

HOVEDLANDSRENNET

2026

TOLGA · TYNSET



Norges
Skiforbund

LAGLEDERMØTE FOR HOVEDLANDSRENNET 2026

Savalen, 26.februar 2026



AGENDA



Norges
Skiforbund

- Om Hovedlandsrennet 2026
- Presentasjon av organisasjon, jury og NSF-representant
- Arena- og områdekart
- Rennprogram, inkl tidsskjema og andre detaljer pr øvelse (løypekart, stadionflyt, etc)
- Informasjon om startnummer og trekning
- Værprognose
- Informasjon om felles smøring
- Skitest og oppvarming
- Åpningstider for løyper
- Preparering av løyper
- Informasjon fra TD
- Informasjon fra NSF



Om Hovedlandsrennet 2026



Norges
Skiforbund

Samarbeid mellom Tynset IF og Tolga IL

«Sammen om gode opplevelser»



Presentasjon av arrangør, jury og NSF-representant



Norges
Skiforbund

Arrangør:	
Hovedleder	Per Inge Sagmoen
Rennleder	Geir Schjølberg
Ass. rennleder	Marit Sollid Nordvang
Løypesjef sprint/dist.	Nils Odden
Løypesjef cross	Vegard Mikkelsen
Stadionsjef	Kjetil Vang
Tidtaking	Knut Harald Smevold / Kristian Stokke
Speaker	Sigbjørn Nygård
Start	Knut Brovold
Smøresjef	Jørgen Losgård Stræte + Swix
Rennkontor	Mari Gullbrekken Schjølberg

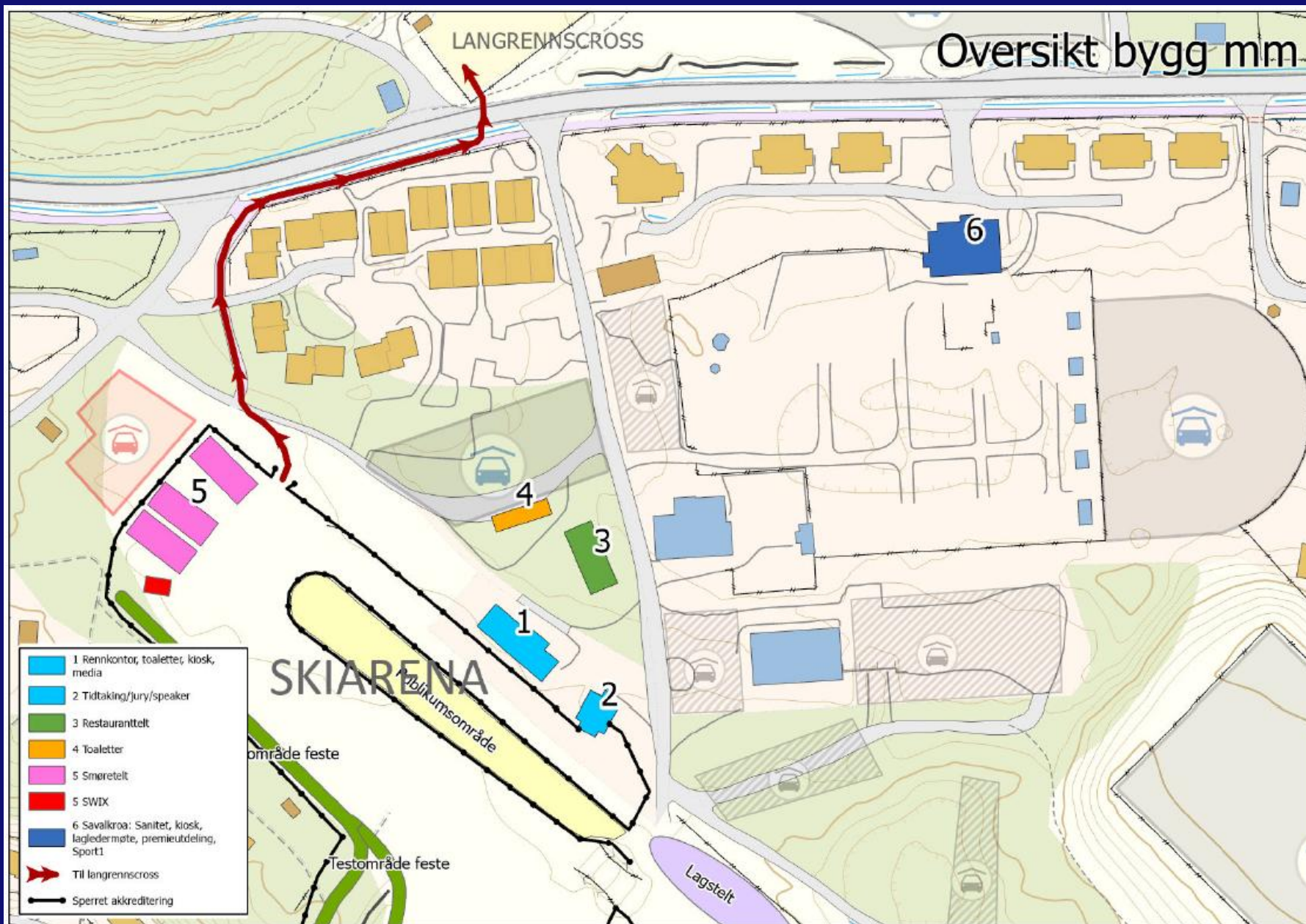
Jury:	
TD	Hans Jørgen Kvåle
Ass. TD	Arne Otto Vedvik
Ass. TD	Kaare Martin Ellevold
Rennleder	Geir Schjølberg
Utstyrskontrollør	Jørgen Losgård Stræte
NSF	Erik Husby



Oversiktskart Savalen



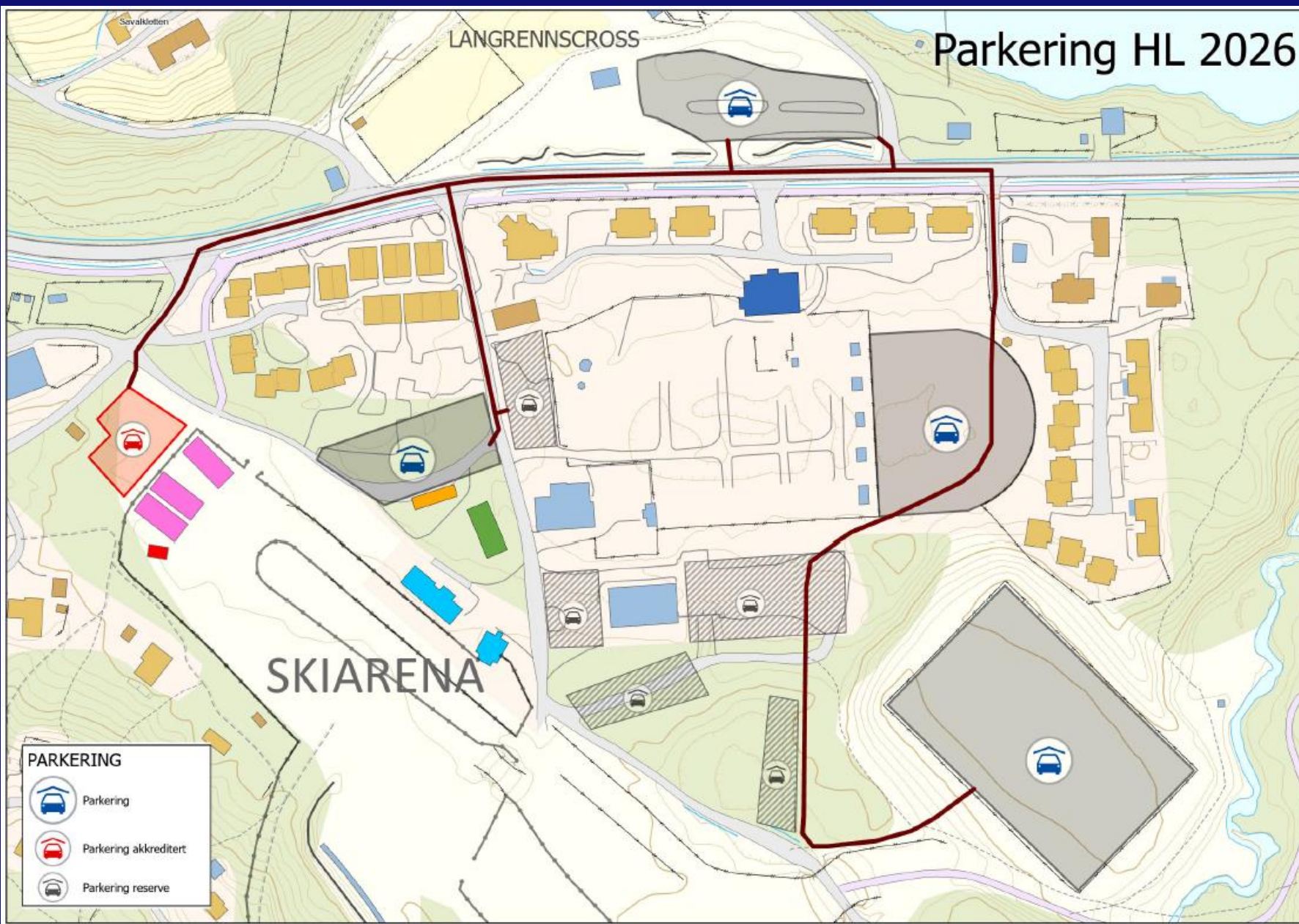
Norges
Skiforbund



Parkeringsplasser



Norges
Skiforbund



Rennprogram fredag 27.februar



Norges
Skiforbund

07.00 – 17.00	Rennkontor åpent
08.00 – 17.00	Kiosk/restaurant åpen
08.45	Offisiell åpning
08.55	Sprintløype stengt for trening
09.00	Start prolog sprint
10.40 – 10.55	Åpen løype for kvalifiserte løpere
11.00	Start kvartfinaler sprint
12.40	Start semifinaler sprint
13.20	Start finaler sprint
13.00	Start kombicross
14.00	Start langrennscross
16.00	Start premieutdeling kombicross/sprint/langrennscross
19.00	Løypene stenges



Detaljer sprint



Norges
Skiforbund

Prolog:

- 10 sekunders startintervall
- Utøver skal selv bringe ski tilbake til smøretelt etter prolog (se egen foil). Utøver henter da samtidig oppvarmingstøy etc.
- To teknikk-soner (se kart)

Heat:

- 50 stk videre til kvartfinale (se neste foil for fordeling)
- Samme startnummer som i prolog (NB! Skal også bruke samme startnummer i langrennscross!)
- Leggnummer på venstre legg i heat, hentes på samme sted som startnummer ble hentet (på vei inn til kvartfinale)
- 5 minutter mellom hvert heat i kvart-, semi- og finale
- Utøver skal selv bringe ski tilbake til smøretelt etter prolog (se egen foil). Utøver henter da samtidig oppvarmingstøy etc.



Sprintoppsett 50 stk



Norges
Skiforbund

Tildeling heat etter plassering i prolog:

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
1	4	5	2	3
10	7	6	9	8
11	14	15	12	13
20	17	16	19	18
21	24	25	22	23
30	27	26	29	28
31	34	35	32	33
40	37	36	39	38
41	44	45	42	43
50	47	46	49	48

**De 4 beste fra hvert kvartfinaleheat går videre til semifinale. De 4 beste fra Kvartfinale 1 og 2 går videre til Semifinale 1. De 4 beste fra kvartfinale 4 og 5 går til semifinale 2. I kvartfinale 3 går nummer 1 og 3 videre til semifinale 2, mens nummer 2 og 4 går semifinale 1*

Sprintoppsett 50 stk



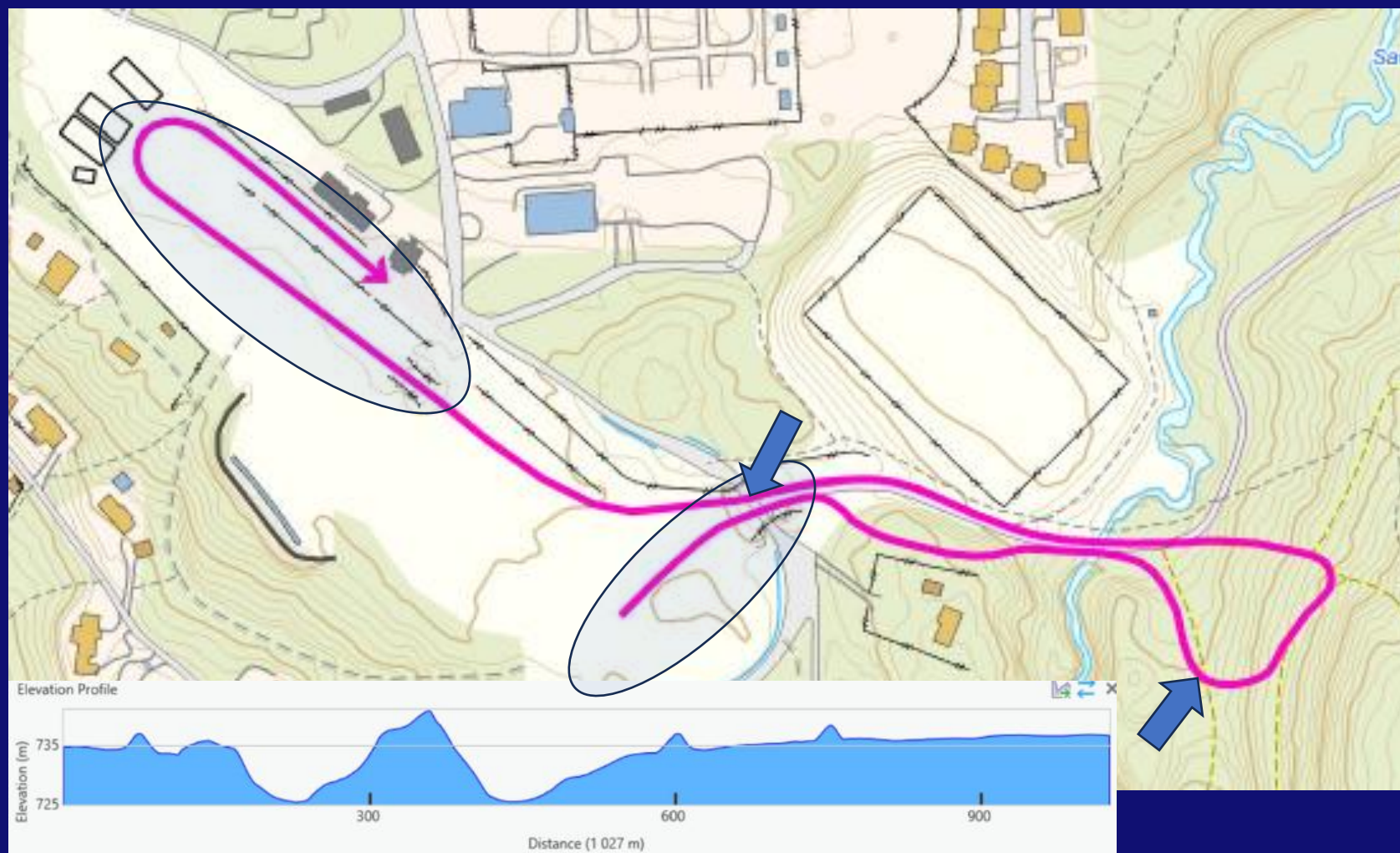
Norges
Skiforbund

Heat / klasse	Tid
Kvartfinaler / J15, 5 stk	11.00 – 11.05 – 11.10 – 11.15 – 11.20
Kvartfinaler / J16, 5 stk	11.25 – 11.30 – 11.35 – 11.40 – 11.45
Kvartfinaler / G15, 5 stk	11.50 – 11.55 – 12.00 – 12.05 – 12.10
Kvartfinaler / G16, 5 stk	12.15 – 12.20 – 12.25 – 12.30 – 12.35
Semifinaler / J15, 2 stk	12.40 – 12.45
Semifinaler / J16, 2 stk	12.50- 12.55
Semifinaler / G15, 2 stk	13.00 – 13.05
Semifinaler / G16, 2 stk	13.10 – 13.15
Finale / J15	13.20
Finale / J16	13.25
Finale / G15	13.30
Finale / G16	13.35

Løypekart sprint



Norges
Skiforbund



No-coaching

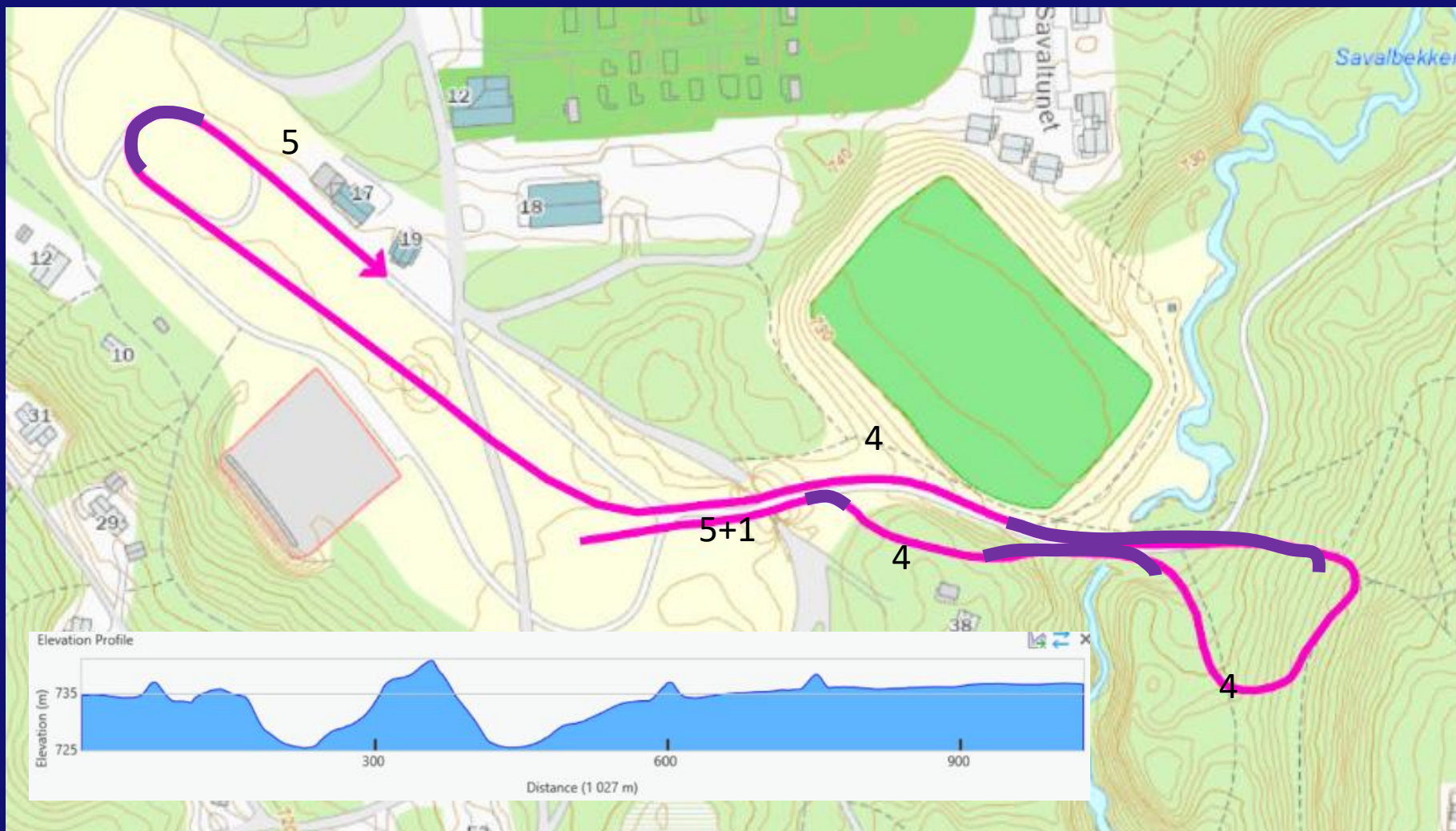
Teknikk-sone

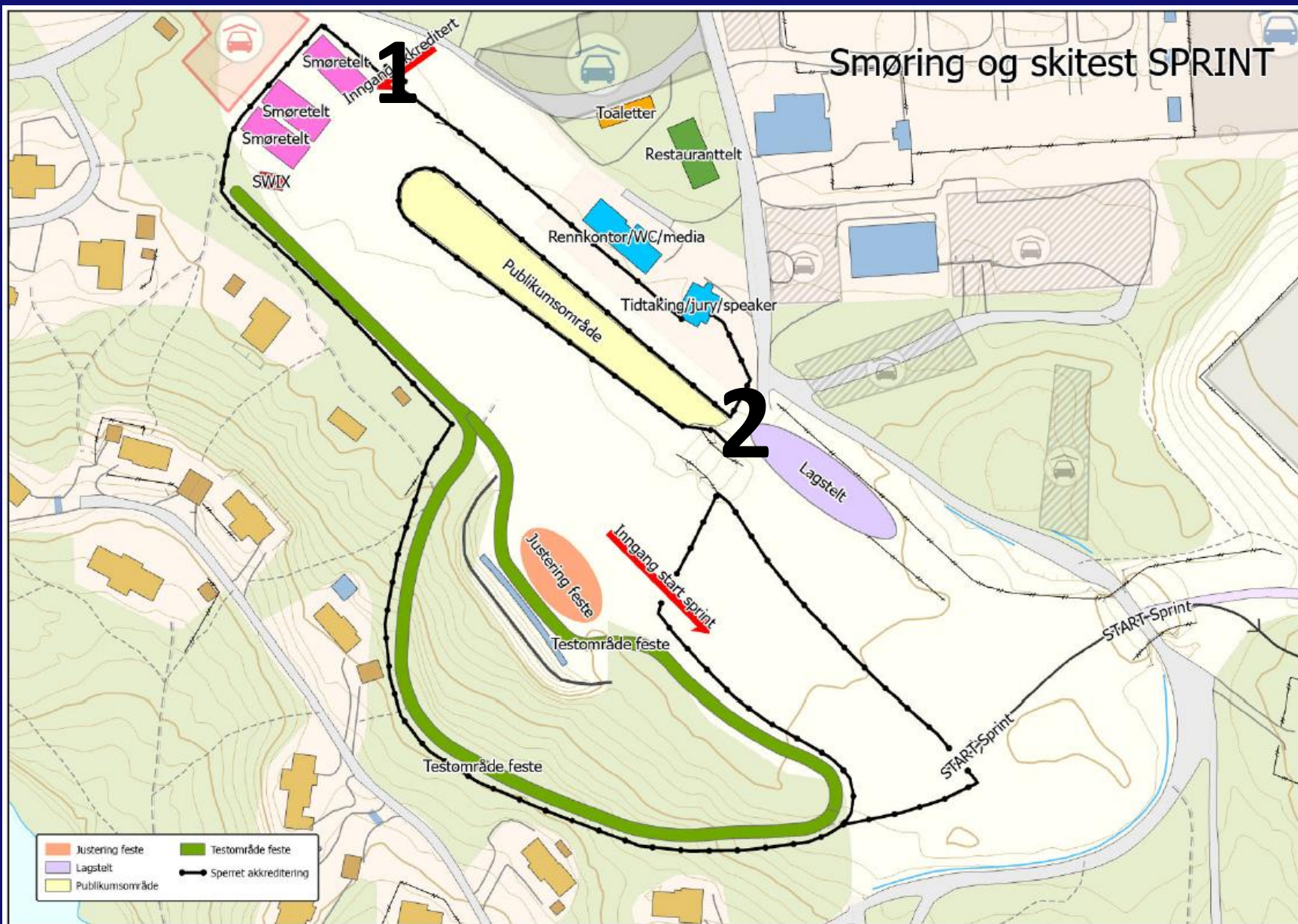
HOVEDLANDSRENNET
2026
TOLGA · TYNSET

Løypekart sprint



Norges
Skiforbund

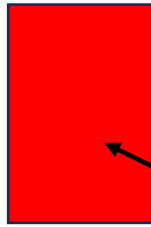




Norges
Skiforbund

Stadionflyt
sprint

Punkt 1 – før start



Rødt telt:
Brikkekontroll og
hente eget startnummer

Hvite smøretelt:
Hente ski på avtalt sted
(med egen krets)

Til start prolog og heat

Til skitest



Norges
Skiforbund

Stadionflyt
sprint -
til start

Punkt 2 – etter målgang



Norges
Skiforbund

Stadionflyt
sprint -
etter prolog
og heat



Mål! 😊

Utøvere går gjennom «tunnel»,
leverer ski til egen krets, tar med seg
oppvarmingstøy og forlater akkreditert
område samme sted som de kom inn

Inngående løype



Detaljer langrennscross



Norges
Skiforbund

- NB! Alle løpere beholder samme startnummer som i sprint!
- 10 sek startintervall
- Starttid som i prolog sprint + eksakt 5 timer
- Enkelte elementer har flere baner: hopp 2 stk, orgeltramp 2 stk, baklengsport 3 stk
- Cross-løype stengt for trening hele dagen
- Tilgang til startområdet: løpere + gule akkrediteringsvester



Løypekart langrennscross



Norges
Skiforbund



Stadionflyt langrennscross



Norges
Skiforbund

- Samme startnummer som i prolog!
- Hente og evt teste ski
- Til start – se kart
- Ski etter langrennscross;
levere det paret som skal brukes lørdag
(på sted avtalt med egen krets)



Rennprogram lørdag 28.februar



Norges
Skiforbund

08.00 – 18.30	Rennkontor åpent
09.00 – 17.00	Kiosk/restaurant åpen
09.55	Løype stengt for trening
10.00	Start 5 km J15
	Start 5 km J16
11.25 – 11.55	Løype åpen
12.00	Start 5 km G15
	Start 7,5 km G16
15.00	Start kombinert langrenn
11.40	Start premieutdeling J15 / J16
14.00	Start premieutdeling G15 / G16
19.00	Løypene stenges



Detaljer distanse



Norges
Skiforbund

- Startnummer hentes samme sted som på sprint
- 15 sek startintervall

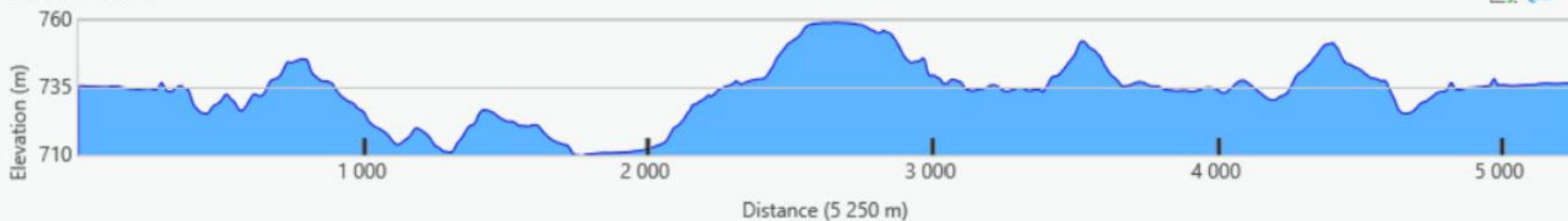
Løypekart distanse 5 km



Norges
Skiforbund

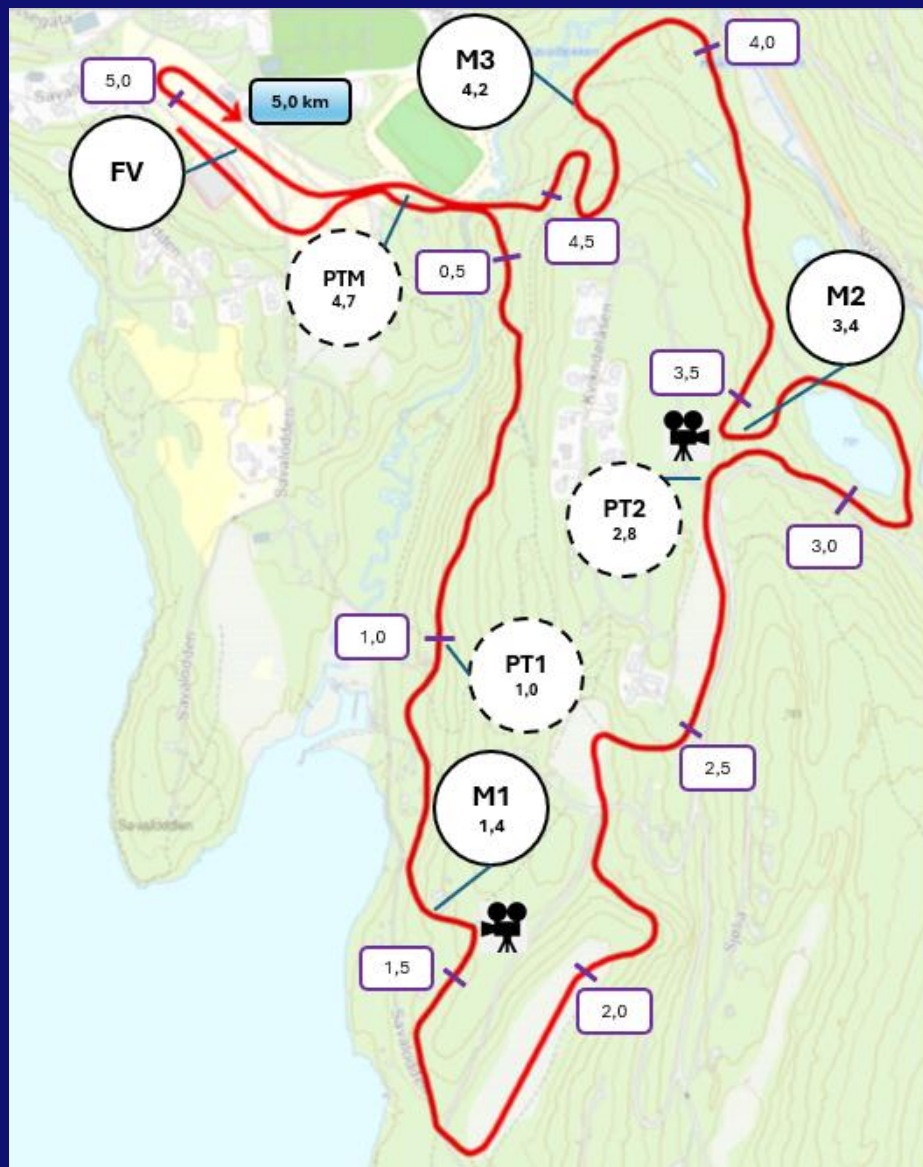


Elevation Profile



HOVEDLANDSRENNET
2026
TOLGA · TYNSET

Mellomtider 5 km

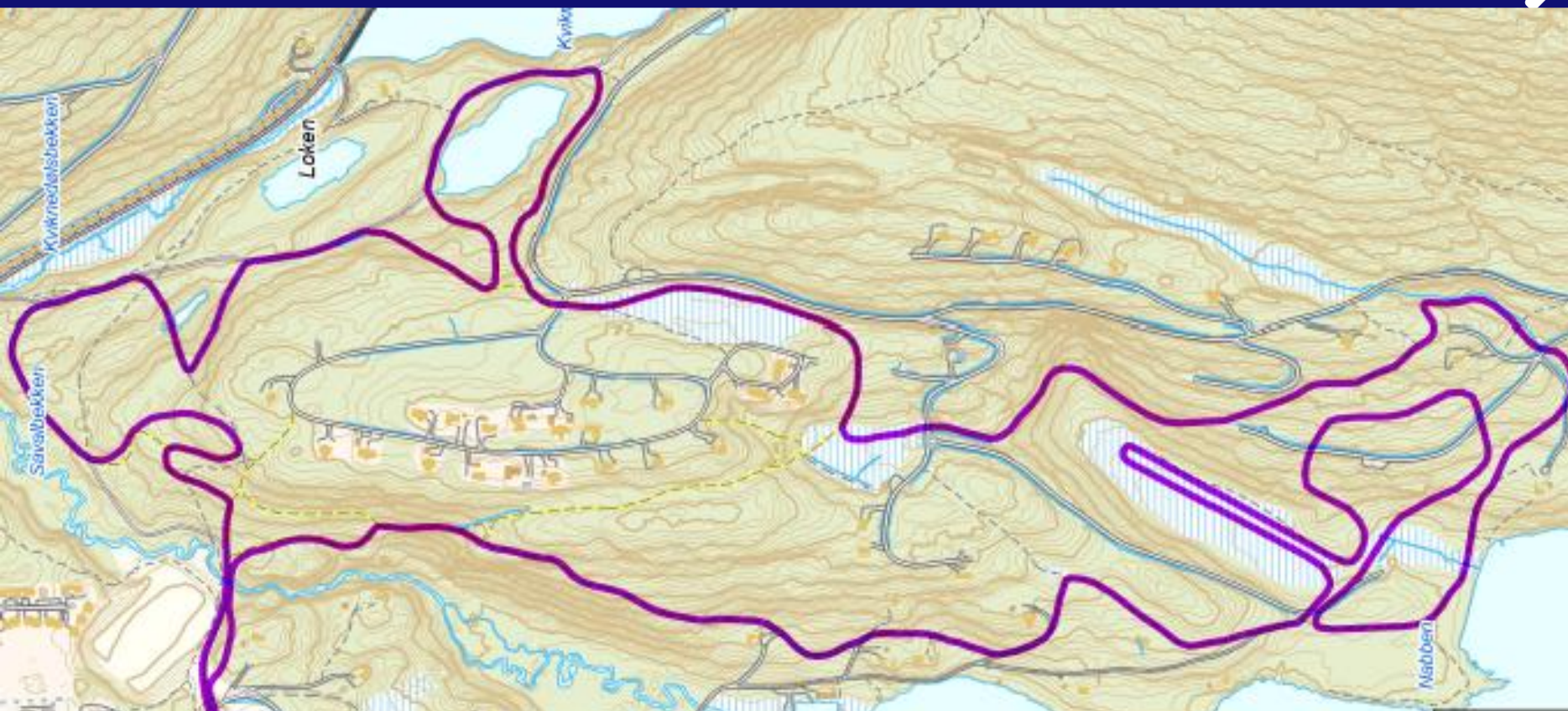


Norges
Skiforbund

Løypekart distanse, 7,5 km



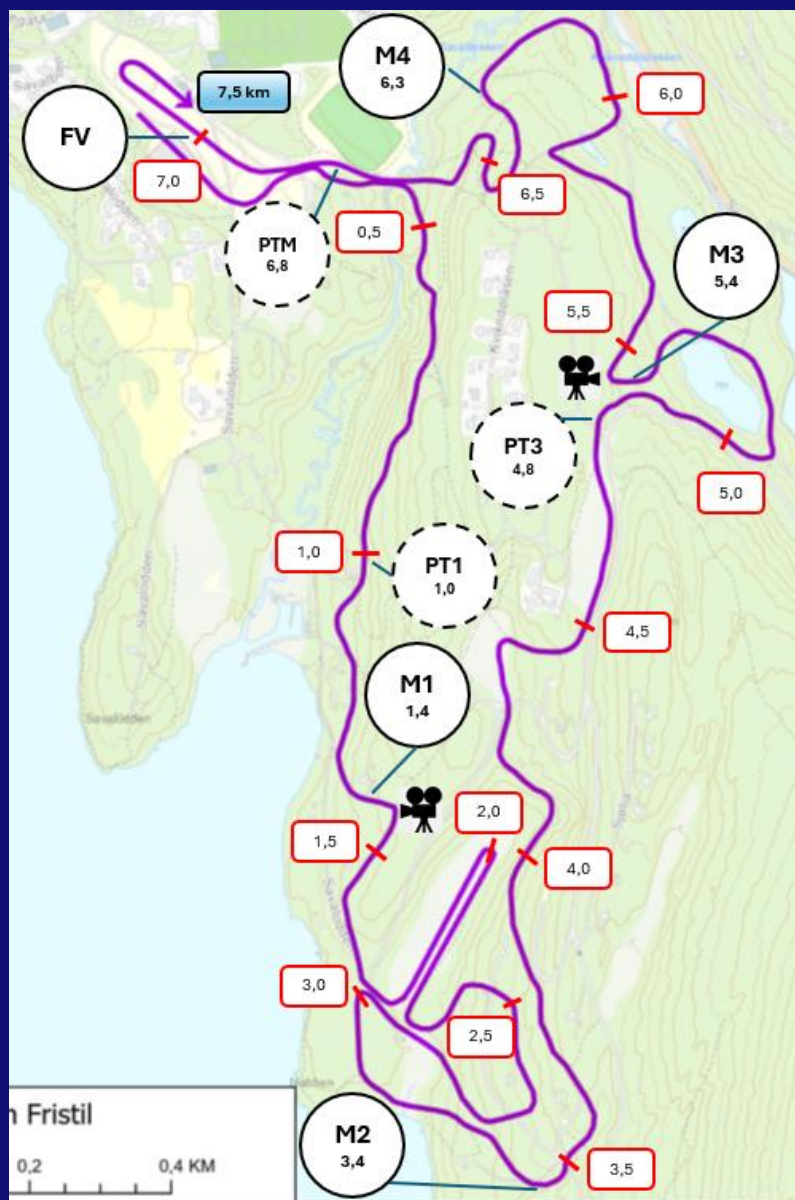
Norges
Skiforbund



Elevation Profile



Mellomtider 7,5 km

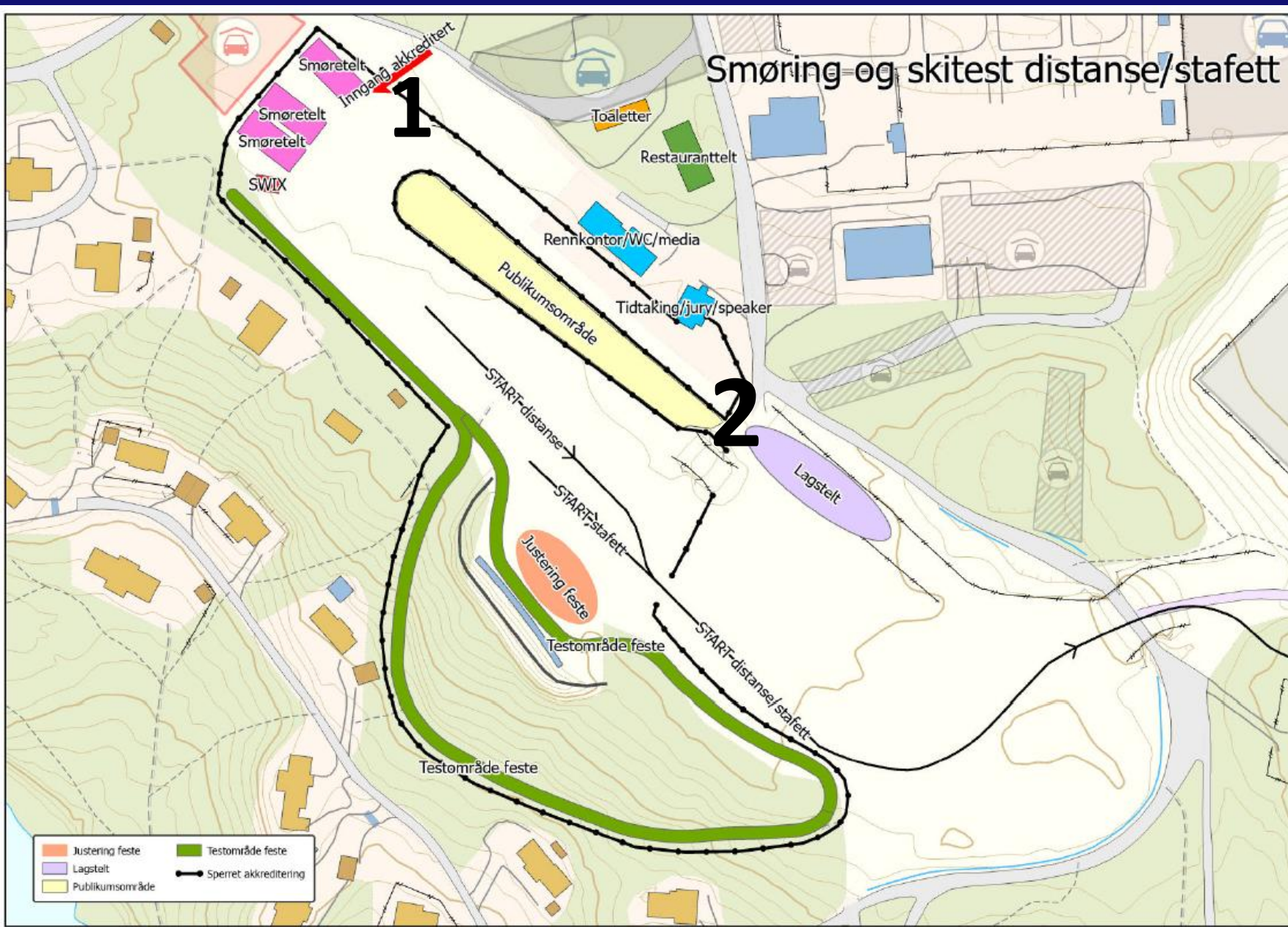


Norges
Skiforbund

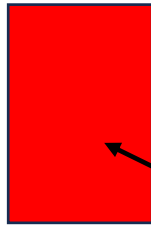


Norges
Skiforbund

Stadionflyt distanse



Punkt 1 – før start



Rødt telt:
Brikkekontroll og
hente eget startnummer

Hvite smøretelt:
Hente ski på avtalt sted
(med egen krets)

Til start distance

Til skitest



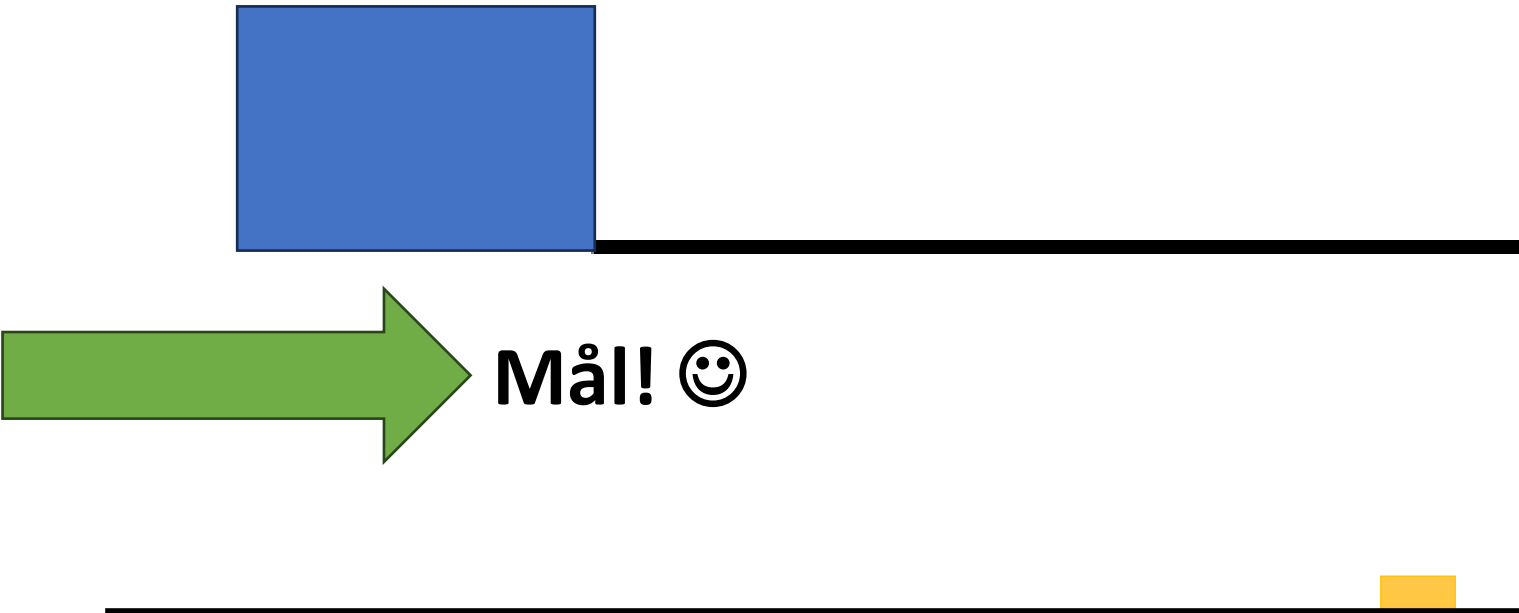
Norges
Skiforbund

Stadionflyt
distance -
til start

Punkt 2 – etter målgang



Stadionflyt
distanse -
etter
målgang



Utøvere går gjennom «tunnel»,
leverer ski til egen krets, tar med seg
oppvarmingstøy og forlater akkreditert
område samme sted som de kom inn

Inngående løype



Rennprogram søndag 1.mars



Norges
Skiforbund

07.00 – 13.00	Rennkontor åpent
08.00 – 13.00	Kiosk/restaurant åpen
08.55	Løype stengt for trening
09.00	Start stafett jenter
10.05-10-25	Løype åpen
10.30	Start stafett gutter
10.15	Premieutdeling jenter
11.55	Premieutdeling gutter

Detaljer stafett



Norges
Skiforbund

- Frist for endelig innmelding av lagoppstilling: lørdag kl 18.00
- Mix-lag: Møt på rennkontor kl 17.30 lørdag, avtaler mix-lag med andre kretser
- Startnummer hentes kretsvis på rennkontor søndag før start

Distanser:

- Jenter: 4 x 3,75 km (kl – kl – fri – fri)
- Gutter: 4 x 5 km (kl – kl – fri – fri)

Veksling (se skisse «stadionflyt»):

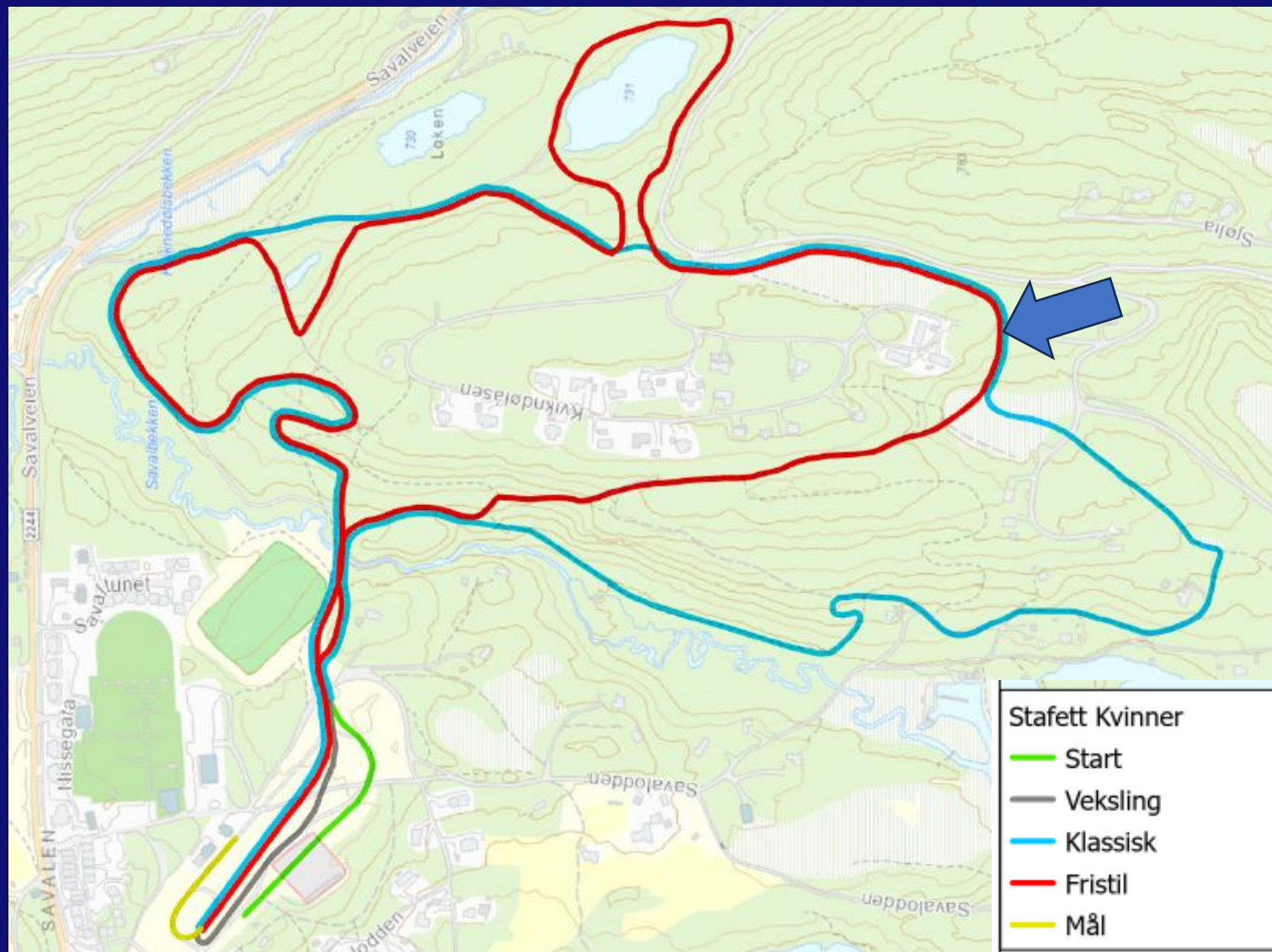
- Avsatte soner i vekslingsfelt pr krets (størrelse ut fra antall lag)



Løypekart stafett jenter



Norges
Skiforbund

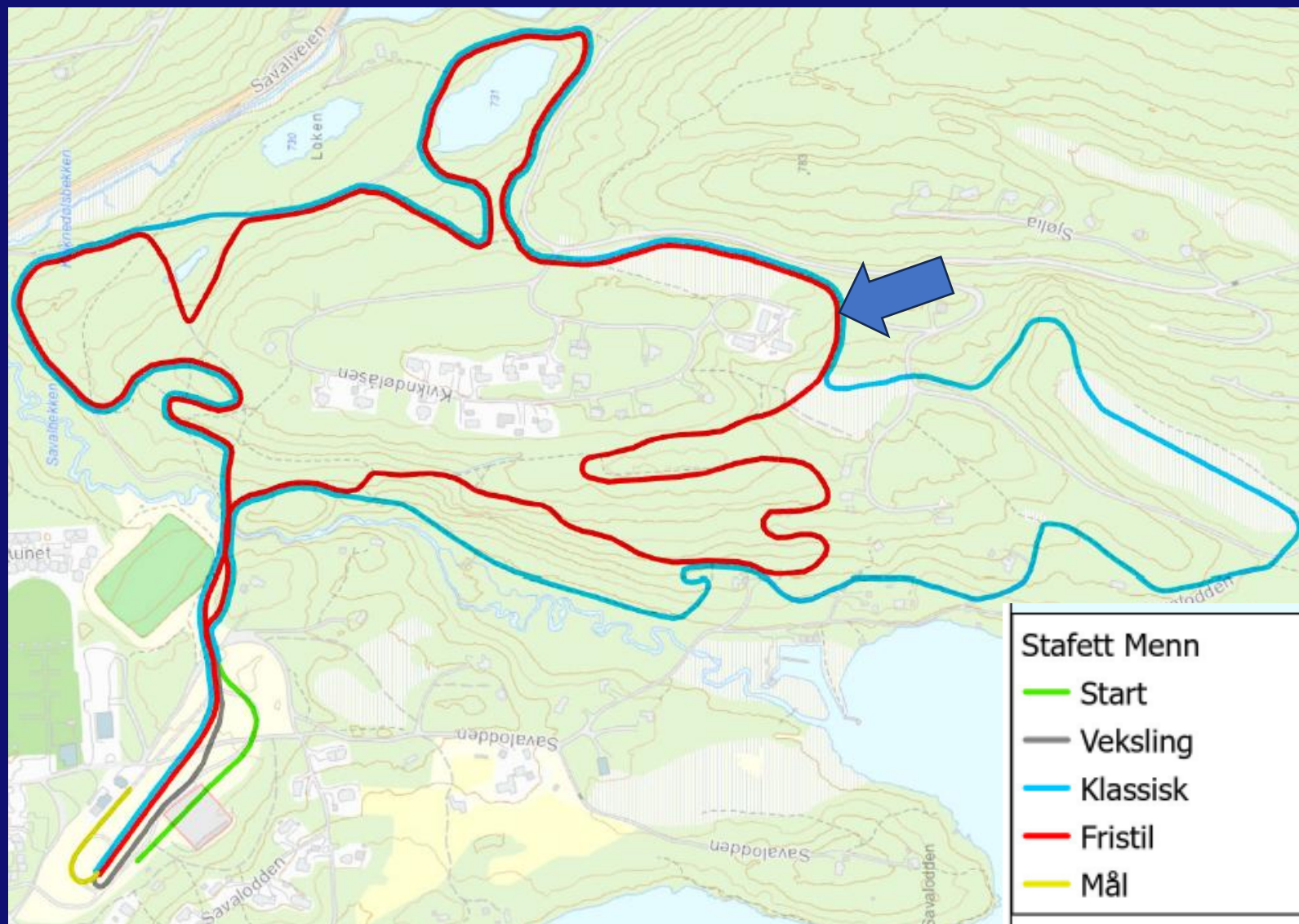


Teknikk-sone

Løypekart stafett gutter



Norges
Skiforbund

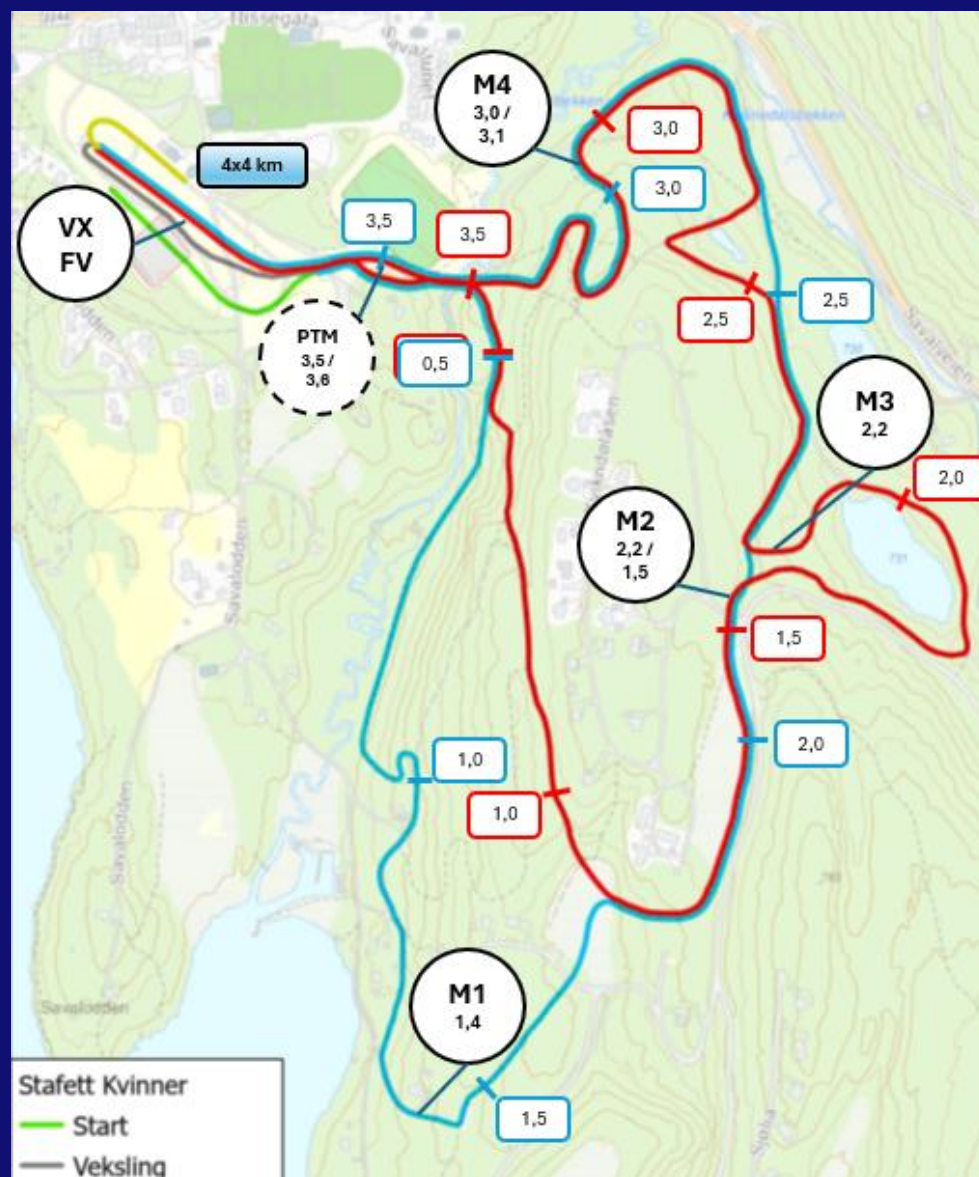


Teknikk-sone

Mellomtider stafett jenter



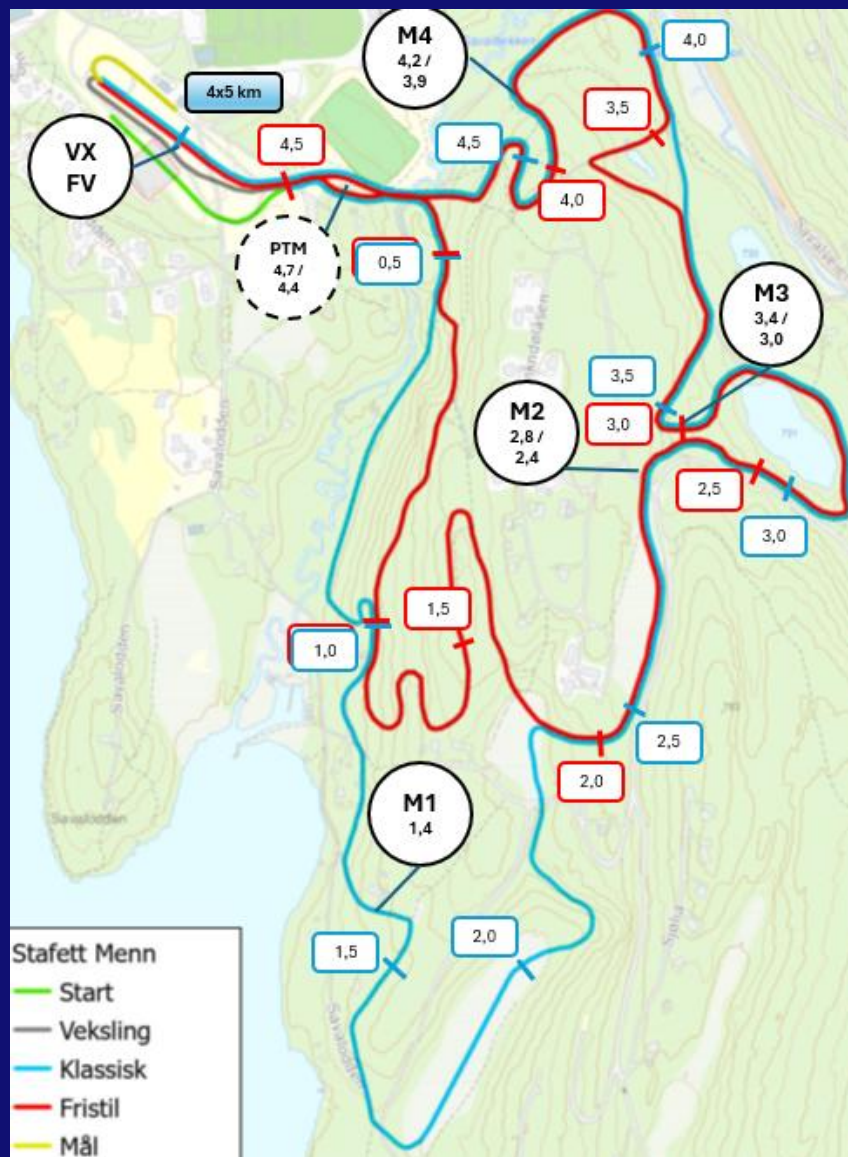
Norges
Skiforbund

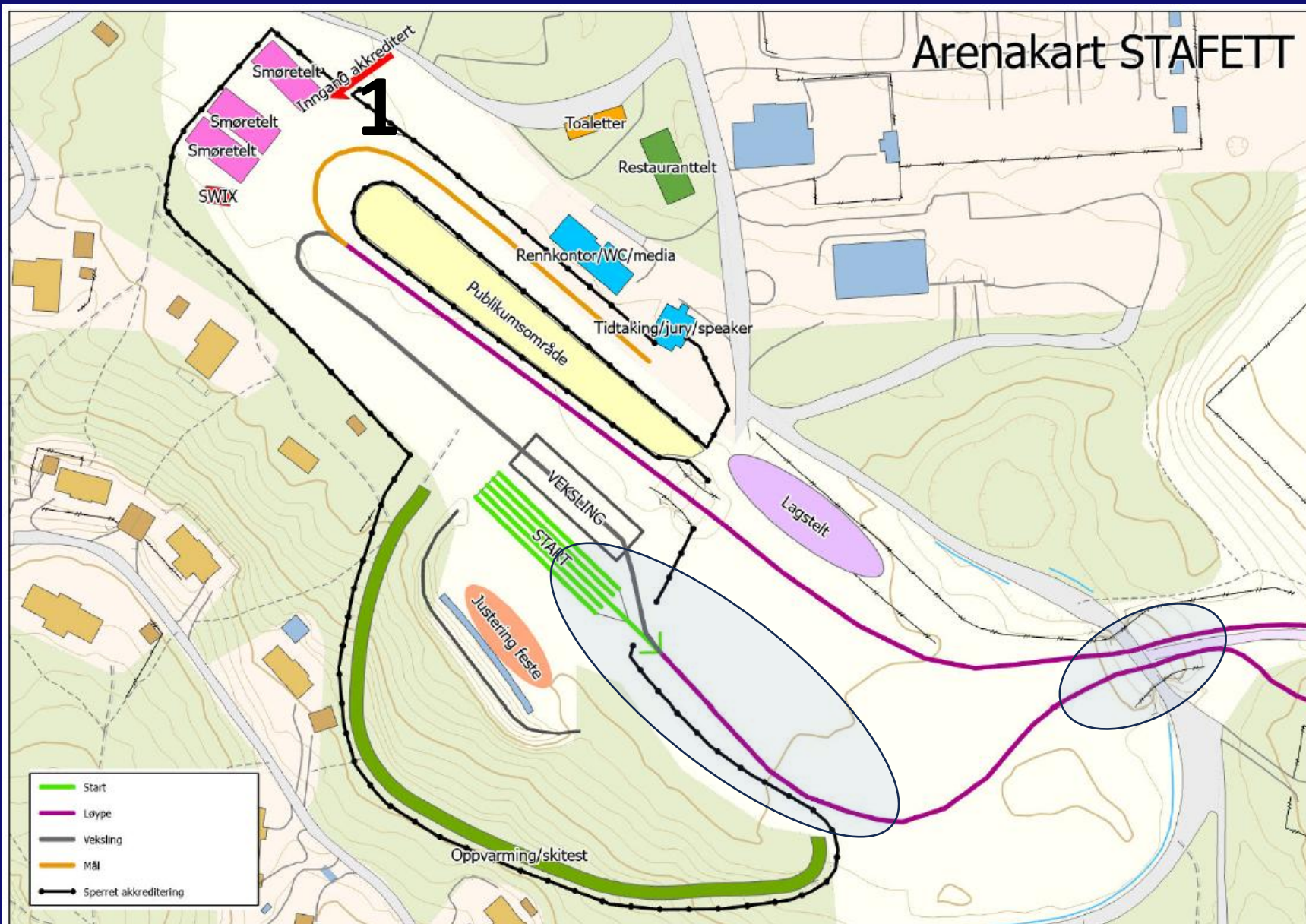


Mellomtider stafett gutter



Norges
Skiforbund



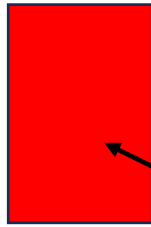


Norges
Skiforbund

Stadionflyt stafett

No-coaching

Punkt 1 – før start



Rødt telt:
Brikkekontroll

Hvite smøretelt:
Hente ski på avtalt sted
(med egen krets)

Til start og veksling

Til skitest



Norges
Skiforbund

Stadionflyt
stafett -
til start alle
etapper

Informasjon om startnummer og trekning



Norges
Skiforbund

Trekning av startlister: Alle lister finnes på arrangementets hjemmeside

- Sprint og langrennscross: Trukket torsdag formiddag. Ingen seeding.
- Distanse: Trekkes fredag morgen. Ingen seeding.
- Stafett: Alle 1.lag først (1-16, etter fjorårets resultat), deretter alle 2.lag (etter samme rekkefølge). Resterende etter fjorårets resultat. Startliste klar lørdag kveld

Startnummer fredag – sprint og langrennscross:

- NB! Samme startnummer beholdes hele dagen! Dvs prolog, heat og langrennscross.
- Utøver henter selv startnummer ved inngang til akkreditert område (smøring/start). Brikkekontroll ved henting av startnummer.
- Leggnummer (1 – 50) til heat hentes ved inngang til akkreditert område

Startnummer lørdag – distanse:

- Utøver henter selv startnummer ved inngang til akkreditert område (smøring/start). Brikkekontroll ved henting av startnummer.

Startnummer søndag – stafett:

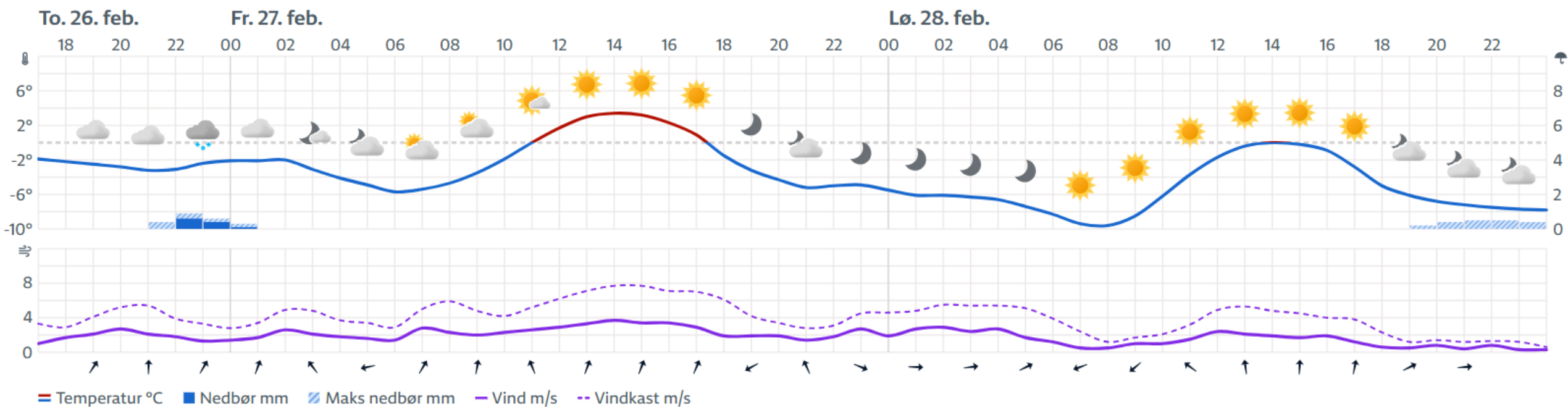
- Hentes kretsvis på rennkantor søndag morgen



Værprognose



Norges
Skiforbund



Informasjon felles smøring



Norges
Skiforbund

Ta inn hovedpunkter fra presentasjon fra smøremøte:

- hente ski
- teste ski
- levere ski

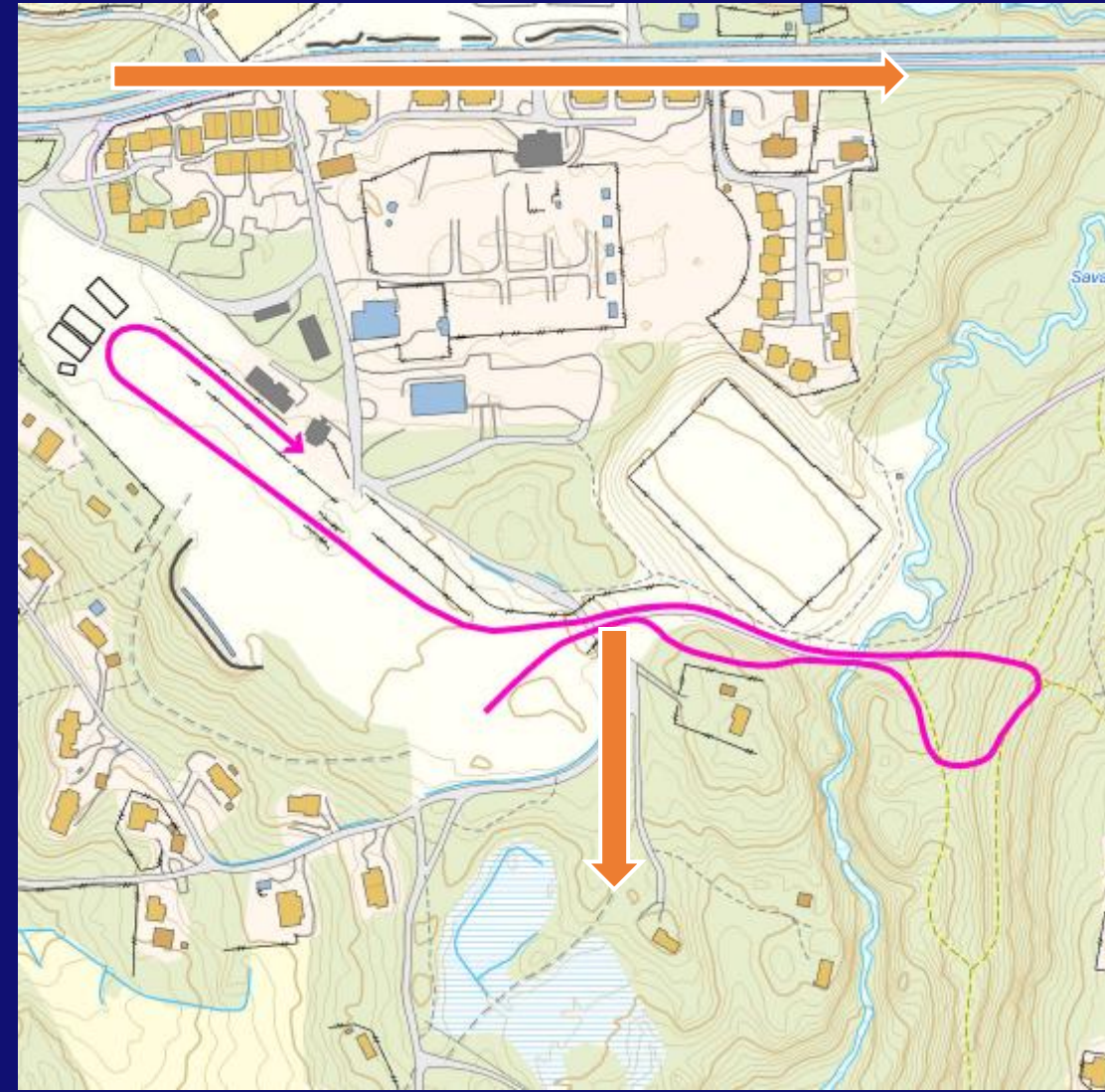


Skitesting og oppvarmingsløyper



Norges
Skiforbund

- Skitest på konkurranseski inne i akkreditert område
- Muligheter for oppvarming på ski øvrige steder:
 - løype langs veien inn mot Savalen
 - turløype nedover fra kulvert ved utgang fra stadion



Åpningstider for løyper



Norges
Skiforbund

Løyper stenger 5 minutter før første start hver dag.

Fredag – sprint:

- Løype åpen mellom prolog og heat: ca 10.40 – 10.55

Fredag – langrennscross:

- Løype ikke åpen før start

Lørdag – distanse:

- Løype åpen mellom J16 og G15 (ca 11.25 – 11.55)

Søndag – stafett:

- Løype åpen mellom jenter og gutter (ca 10.05 – 10.25)



Løypepreparering



Norges
Skiforbund

Løypepreparering – tidspunkter:

- Ut fra vær og føreforhold de ulike dager
 - Fredag kveld ca ved midtnatt

Arrangør har løypepatrulje



Norges
Skiforbund

Informasjon fra TD

- Løpers ansvar paragraf 343, her står det både om:
 - Obstruksjon ICR 343.10
 - I renn med intervallstart må løper som blir tatt igjen av andre, gi løype på første signal
 - I øvrige renn: felles ansvar for korrekt passering
 - Den løper som er først har rett til å velge spor/retning
 - Løper i front skal ikke obstruere løpere som kommer bakfra
 - Løper som har til hensikt å passere en annen løper skal det uten å hindre eller forstyrre den løperen som blir passert.
 - Løpere som går ved siden av hverandre har et felles ansvar for å ikke hindre andre løperes bevegelser
 - En passering ansees avsluttet når den passerende løperen har sin kropp foran skituppen til den løperen som blir passert.
 - Klassisk teknikk – Ikke svingteknikk der det er satt spor (ICR 343.8)
 - Veksling ICR 343.13.1, berøre kropp innenfor vekslingsfeltet
 - Ikke gå på ski imot fartsretningen (ICR 343.2)
- Lagledere plikter å etterkomme arrangørens anvisninger (ICR 344.1)
 - Sekundanter går til fots ut i løypa etter at løypa er stengt.
- Tidsstraff for ikke å gjennomføre element i skicross: + 30 sek



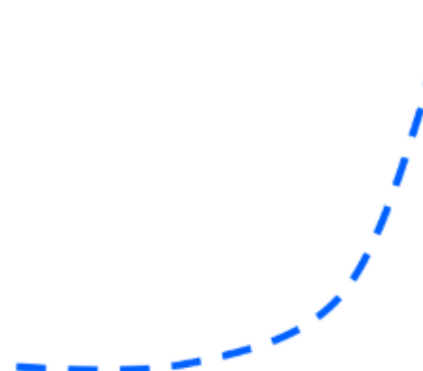
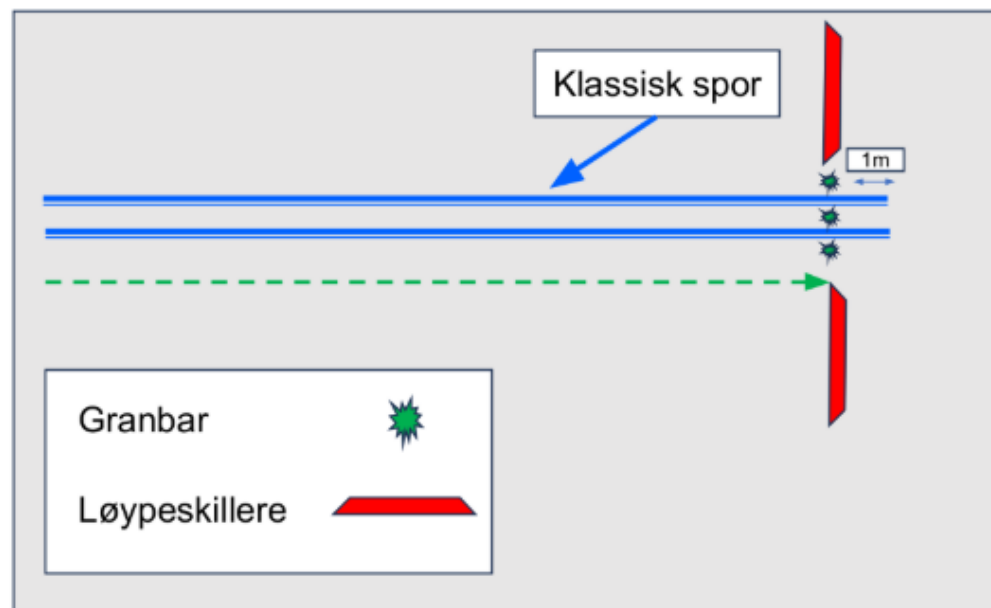
Informasjon fra TD



Norges
Skiforbund

Merking av svingteknikksoner

Start av svingteknikkzone



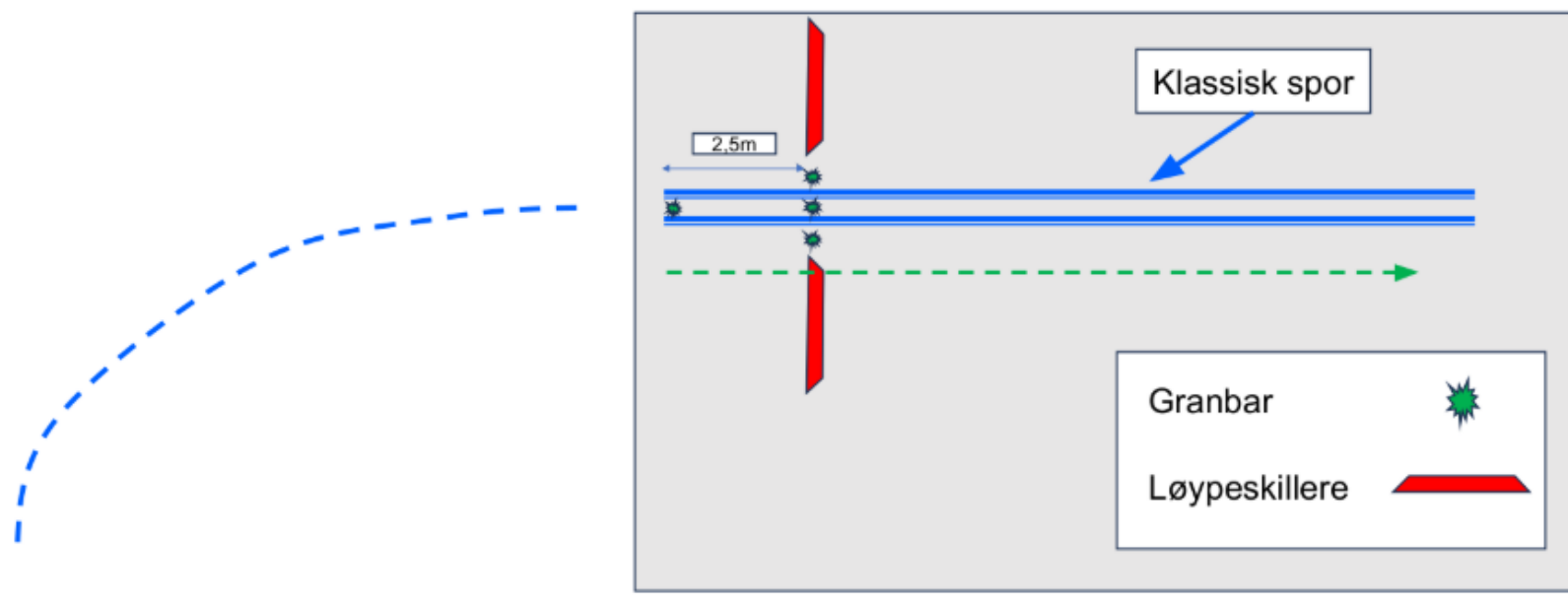
Informasjon fra TD



Norges
Skiforbund

Merking av svingteknikksoner

Slutt av svingteknikksonsone



Informasjon fra TD



Norges
Skiforbund

Svingteknikk i svingteknikkzone



Informasjon fra TD



Norges
Skiforbund

Svingteknikk i rettstrekk

Ikke tillatt:

- Å bruke svingteknikk på rettstrekk i svingteknikksoner



Informasjon fra TD

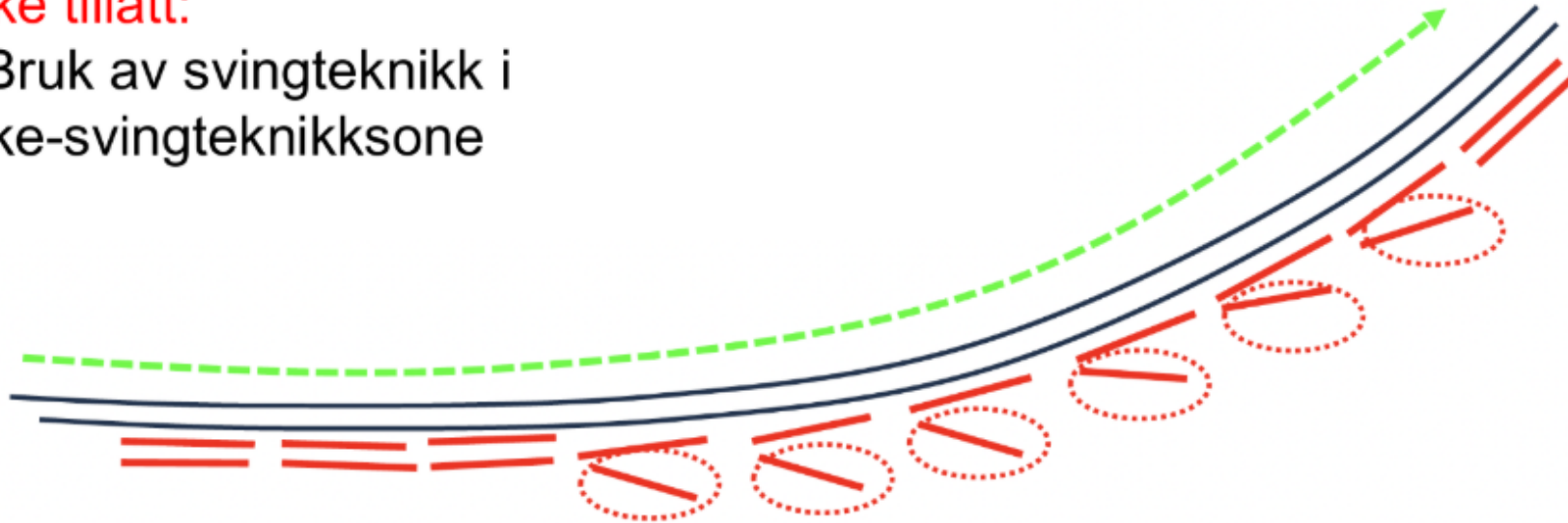


Norges
Skiforbund

Går utenfor sporet

Ikke tillatt:

- Bruk av svingteknikk i ikke-svingteknikkssone



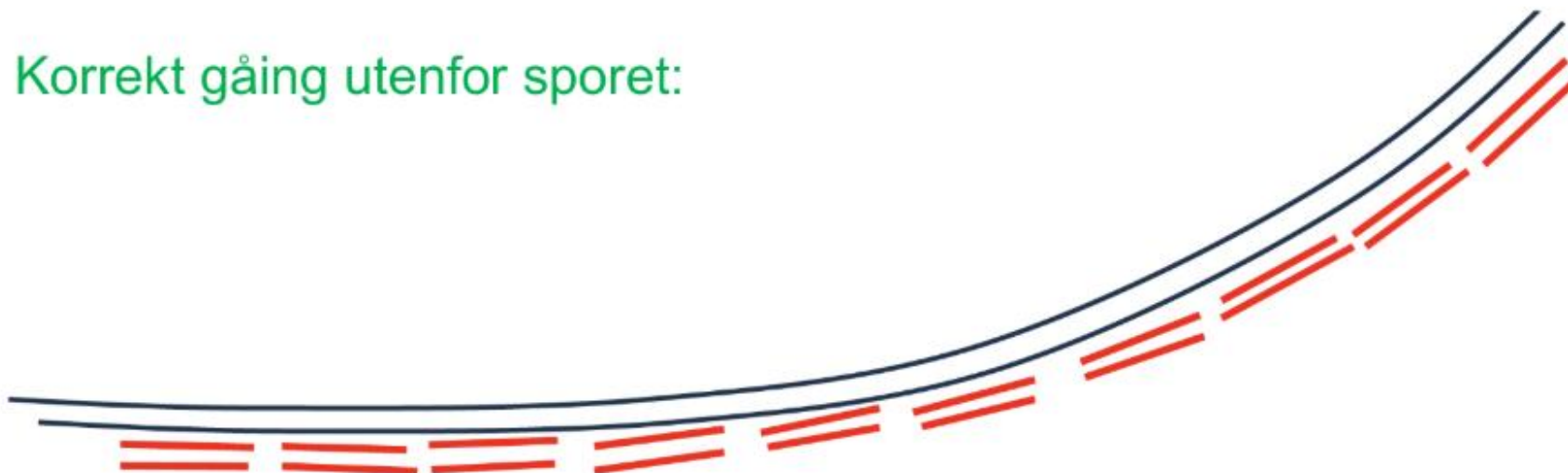
Informasjon fra TD



Norges
Skiforbund

Går utenfor sporet

Korrekt gåing utenfor sporet:



Informasjon fra NSF

Informasjon fra NSF legges inn her.



Norges
Skiforbund



Da er vi klar til start -
Lykke til alle sammen!

