

Gålå 2026



JUNIOR NM LANGRENN 13-15. MARS

Lagledermøte

Teams / Gålå kl 18:00 - 12. mars 2026



Norges
Skiforbund

Publiseres på arrangørens hjemmeside og med link fra Whatsapp gruppe
Evtentuelle oppdateringer / endringer legges ut hver kveld på Whatsapp gruppe.

Velkommen til NM jr!



- 2014 - NM del 2
- 2017 – NM del 2
- 2019 – HL
- 2024 – HL
- 2026 – NM jr

Agenda

- Opprop - kretser
- Arrangør, jury og NSF
- Dagsprogram
- Arena, oversikt
- Stadion og løyper fredag
- Stadion og løyper lørdag
- Stadion og løyper søndag
- Oppvarming
- Teknikksoner
- Værmelding
- Informasjon fra arrangør
- Informasjon fra TD
- Informasjon fra NSF
- Avslutning

Publiseres på arrangørens hjemmeside og med link fra Whatsapp gruppe.

Evtentuelle oppdateringer / endringer legges ut hver kveld på Whatsapp gruppe.



Opprop - kretser



- Akershus
- Agder og Rogaland
- Buskerud
- Finnmark
- Hedmark
- Hordaland
- Møre og Romsdal
- Nordland
- Nord-Trøndelag
- Oppland
- Oslo
- Sogn og Fjordane
- Sør-Trøndelag
- Vestfold og Telemark
- Troms
- Østfold

Kontaktinfo kretskontakter skal meldes rennkantor

Arrangør og Jury



Arrangør

| | |
|--------------------|--------------------------|
| Rennleder: | <i>Audun Skattebo</i> |
| Løypesjef: | <i>Torstein Skattebo</i> |
| Stadionsjef: | <i>Lars Tarud</i> |
| Rennkontor: | <i>Randi Myhr</i> |
| Service/Parkering: | <i>Bjørnar Bakken</i> |
| Beredskapsleder: | <i>Håvard Bakken</i> |
| Hovedkomiteleder: | <i>Pål Egil Rønn</i> |

NSF representant

Erik Husby

Jury, alle dager

| | |
|------------|---------------------------|
| TD: | <i>Geir Mauseth</i> |
| Ass TD: | <i>Sindre Torbergesen</i> |
| Fluor: | <i>Fridtjof Rannem</i> |
| Rennleder: | <i>Audun Skattebo</i> |

Dagsprogram fredag



Individuell distanse - Fri teknikk

kl 07:00 Løyper åpner for gjennomgang – Egne testområder

kl 08:55 Løyper stengt

kl 09:00 M 19/20 - 20 km (4x5 km blå)

kl 10:48 M 18 - 15 km (3x5 km blå)

kl 12:03 M 17 - 10 km (2x5 km blå)

kl 13:15 K 19/20 - 15 km (3x5 km blå)

kl 14:18 K 18 - 10 km (2x5 km blå)

kl 15:00 K 17 - 7,5 km (2x3,75 km blå)

kl 08:00 – 17:00 Rennkontor åpent

kl 17:00 – 20:00 Trening i løypene – sporsetting klassisk

Premieutdeling 6 beste på stadion etter offisielle resultater pr klasse.

Deltakerpremie for helga hentes på Triveligstugu lørdag 10:00 – 16:00.

Dagsprogram lørdag



Individuell distanse – Klassisk teknikk

kl 07:00 Løyper åpner for gjennomgang – Egne testområder

kl 09:25 Løyper stengt

kl 09:30 M 19/20 - 10 km (2x5 km sort)

kl 10:51 M 18 - 10 km (2x5 km sort)

kl 11:50 M 17 - 10 km (2x5 km sort)

kl 13:00 K 19/20 - 5 km (1x5 km sort)

kl 13:40 K 18 - 5 km (1x5 km sort)

kl 14:11 K 17 - 5 km (1x5 km sort)

kl 08:00 – 18:00 Rennkontor åpent

kl 16:00 – 20:00 Trening i løypene

Premieutdeling 6 beste på stadion etter offisielle resultater pr klasse.

Deltakerpremie for helga hentes på Triveligstugu lørdag 10:00 – 16:00

Dagsprogram søndag



Stafett

kl 07:00

Løyper åpner for gjennomgang – Egne testområder

kl 09:25

Løyper stengt

kl 09:30

Stafett gutter 4 x 5 km

2 etapper klassisk (rød løype)

2 etapper fri teknikk (sort løype)

kl 11:15

Stafett jenter 4 x 3,75 km

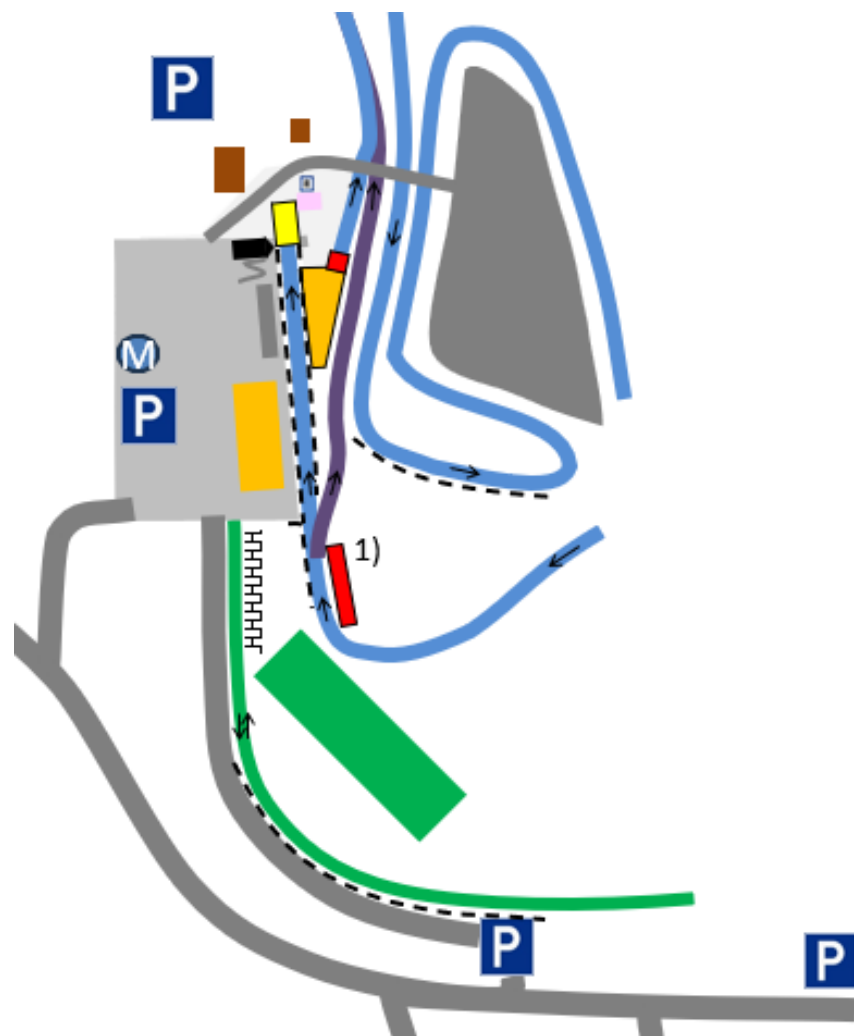
2 etapper klassisk (rød løype)

2 etapper fri teknikk (sort løype)

Premieutdeling 6 beste på stadion etter offisielle resultater og avsluttet begge stafettene (ca 12:30).

kl 08:00 – 14:00 Rennkontor åpent

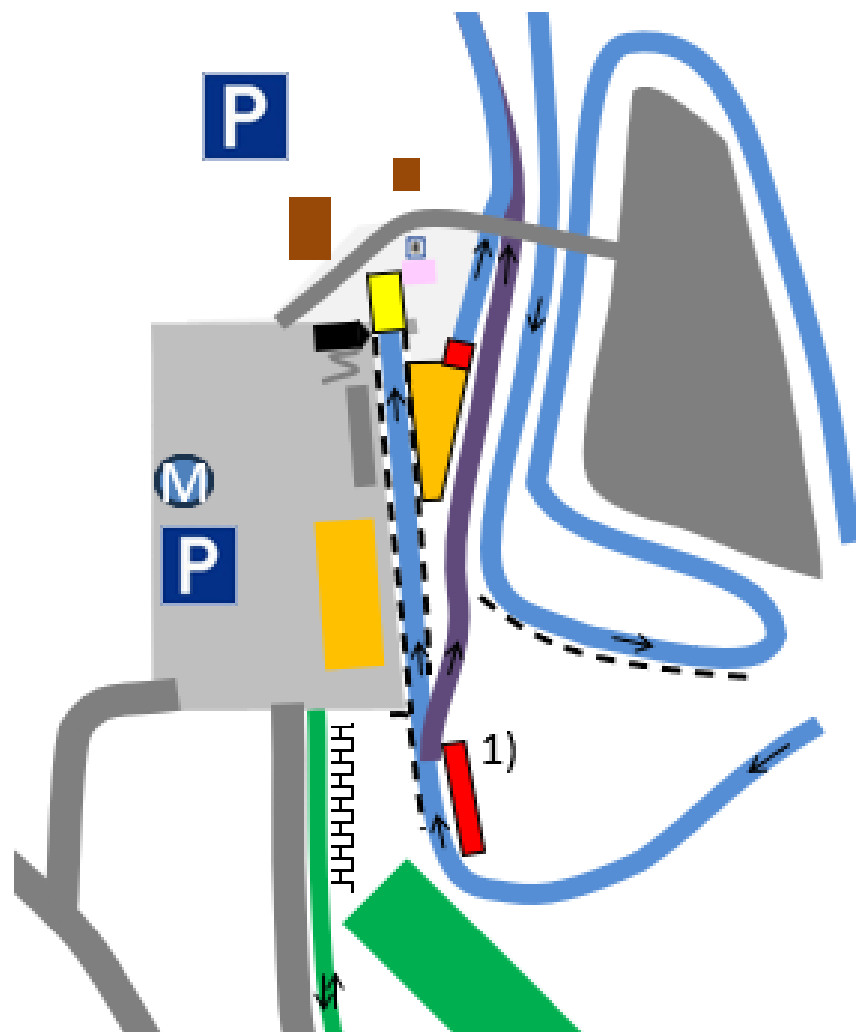
Arena - oversikt



- Rennkontor/ Garderobe
- WC
- Pressesenter
- Smørehall
- Parkering
- Oppvarming / glitest
- Resultatservice
- Passering
- Frivillige
- Servering
- Startnummer
- Mål / Mixed zone
- Publikum / overgang løyper
- Klubbtekt
- Prestart / Start
- 1) Kun brukt ved fellesstart
- Møteplass

NB!
Evt klubbtekt må
barduneres godt!

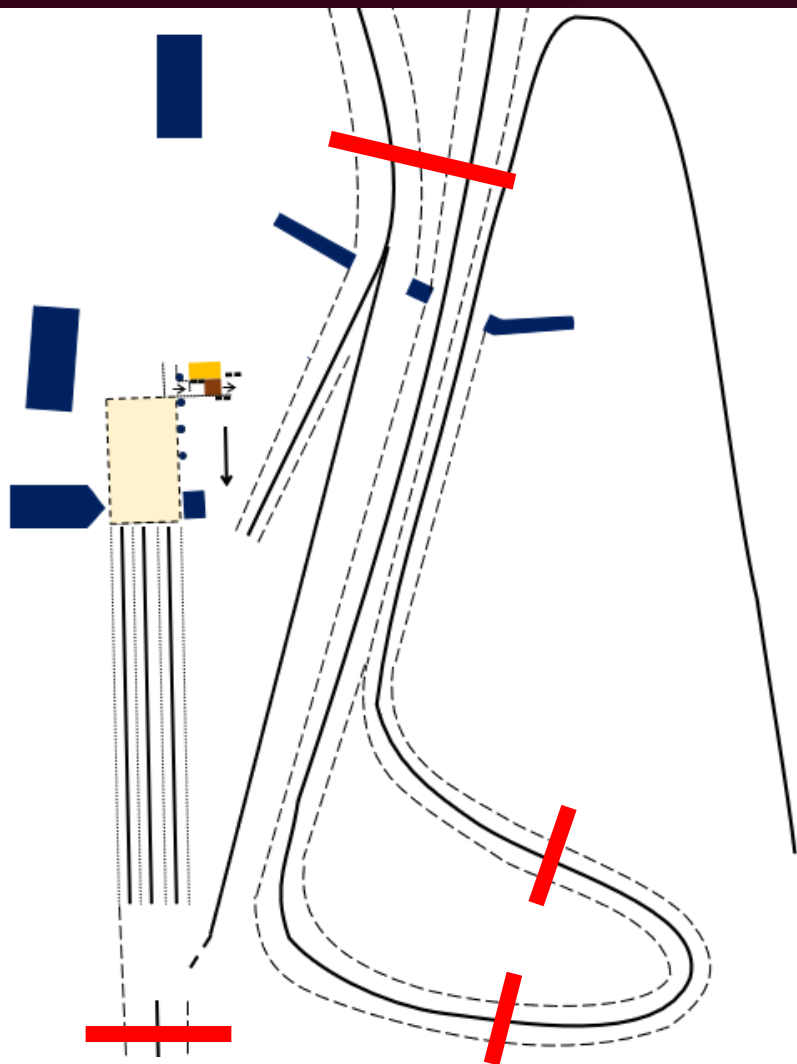
Arena - oversikt



- Rennkontor/ Garderobe
- WC
- Pressesenter
- Smørehall
- Parkering
- Oppvarming / glitest
- R Resultatservice
- Passering
- Frivillige
- Servering
- Startnummer
- Mål / Mixed zone
- Publikum / overgang løyper
- Klubbtekt
- Prestart / Start
- 1) Kun brukt ved fellesstart
- M Møteplass

NB!
Evt klubbtekt må
barduneres godt!

Stadion fredag



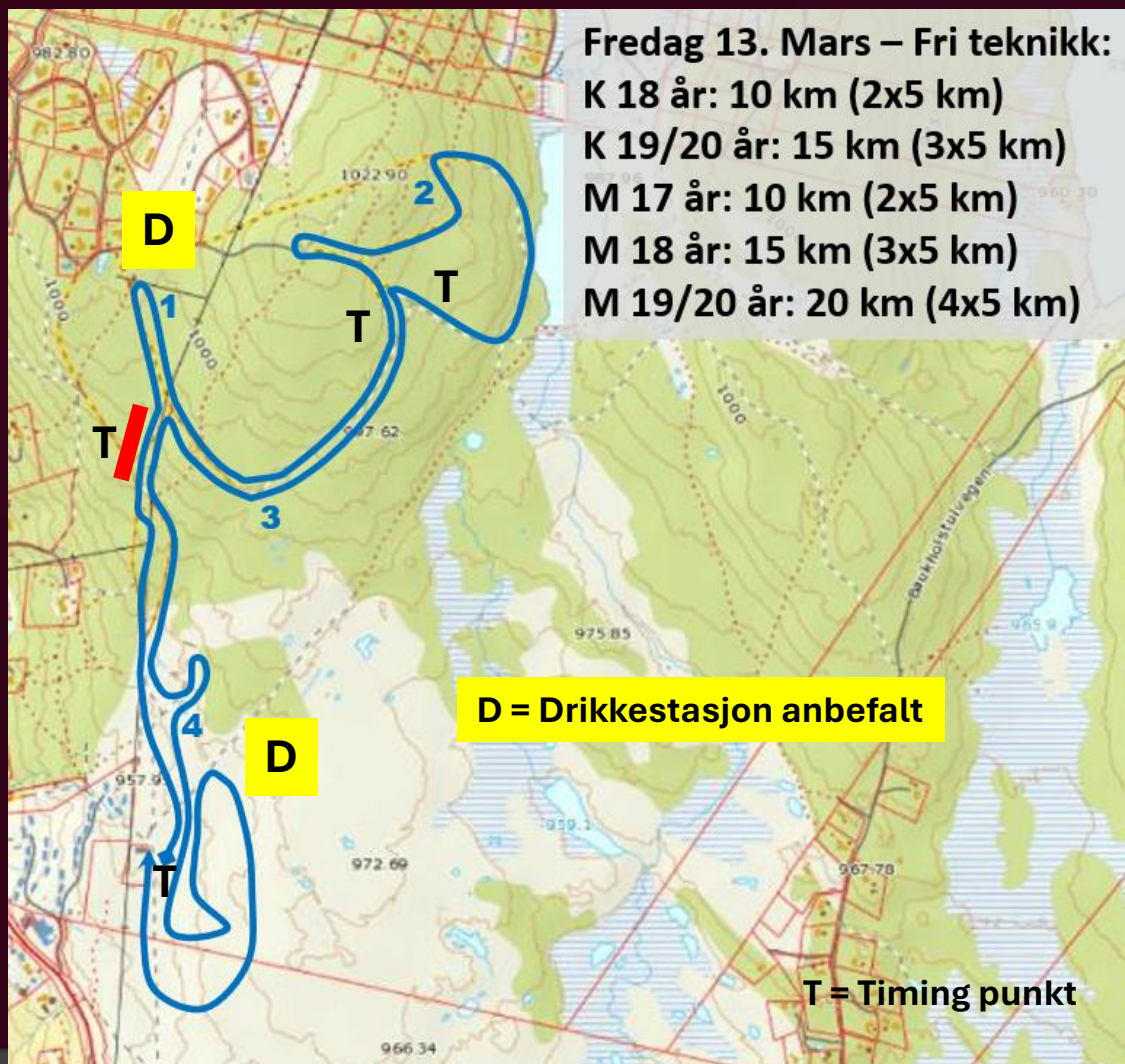
Markering:
No coaching zone
stadium

Ingen coaching i
stadion området!

Fluortest

Ski tas inn ved utgang
målgård og hentes andre
side rødt telt.

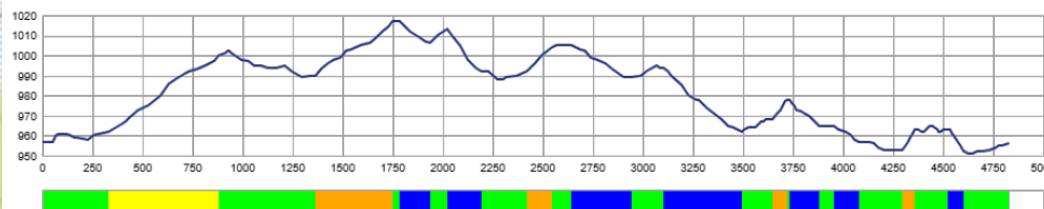
Løyper fredag 5 km blå



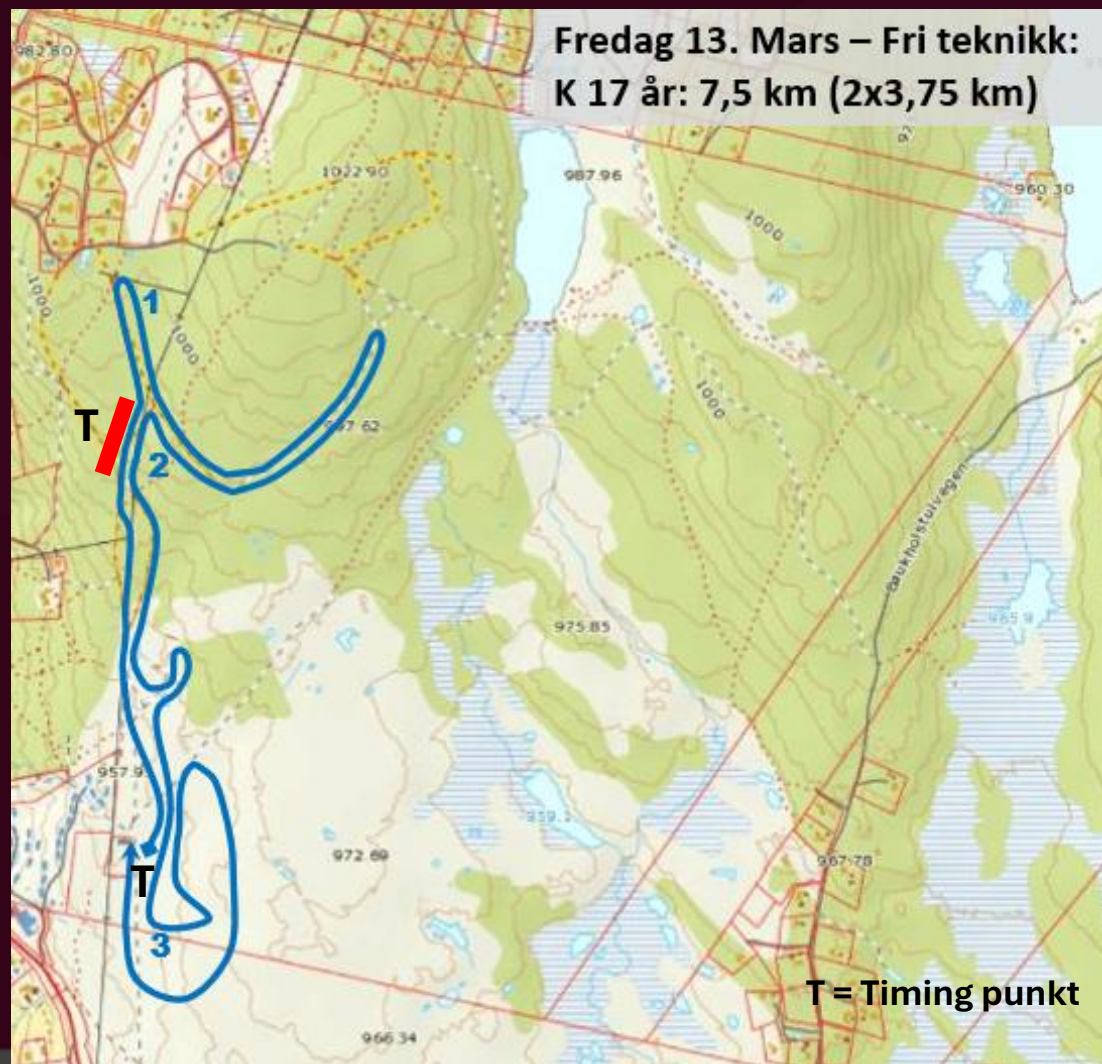
Løyper stengt 5 min. før første start – kl 08:55!
 Stengt til siste løper er i mål.
 Se egen info om oppvarming.

Markering: No coaching zone

| | | | | | |
|------------------|--------|-------------------------|------|----------------|--------|
| Course length: | 4,828m | Height difference (HD): | 66m | Lowest point: | 951m |
| Course category: | C | Maximum climb (MC): | 38m | Highest point: | 1,017m |
| | | Total climb (TC): | 142m | | |



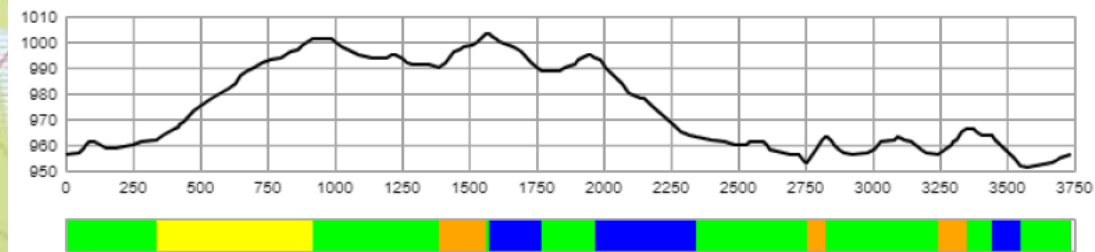
Løyper fredag 3,75 km blå



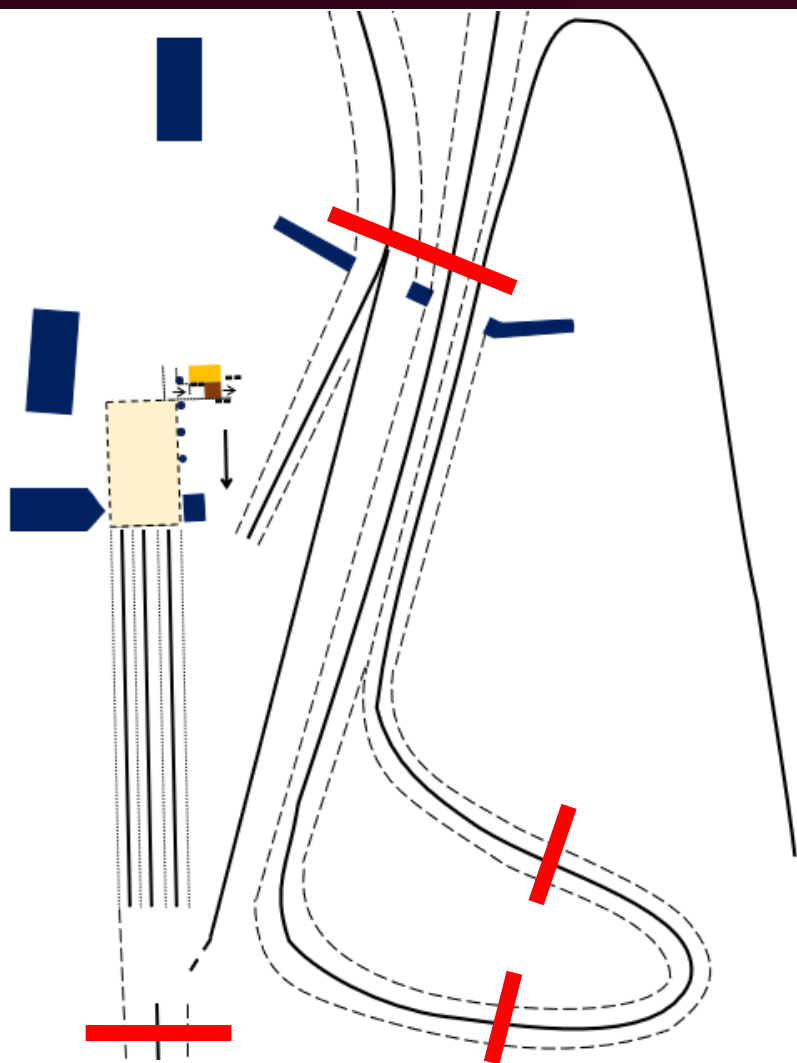
Løyper stengt 5 min. før første start – kl 08:55!
Stengt til siste løper er i mål.
Se egen info om oppvarming.

Markering: No coaching zone

| | | | | | |
|------------------|--------|-------------------------|------|----------------|--------|
| Course length: | 3,736m | Height difference (HD): | 52m | Lowest point: | 951m |
| Course category: | E | Maximum climb (MC): | 39m | Highest point: | 1,003m |
| | | Total climb (TC): | 100m | | |



Stadion lørdag



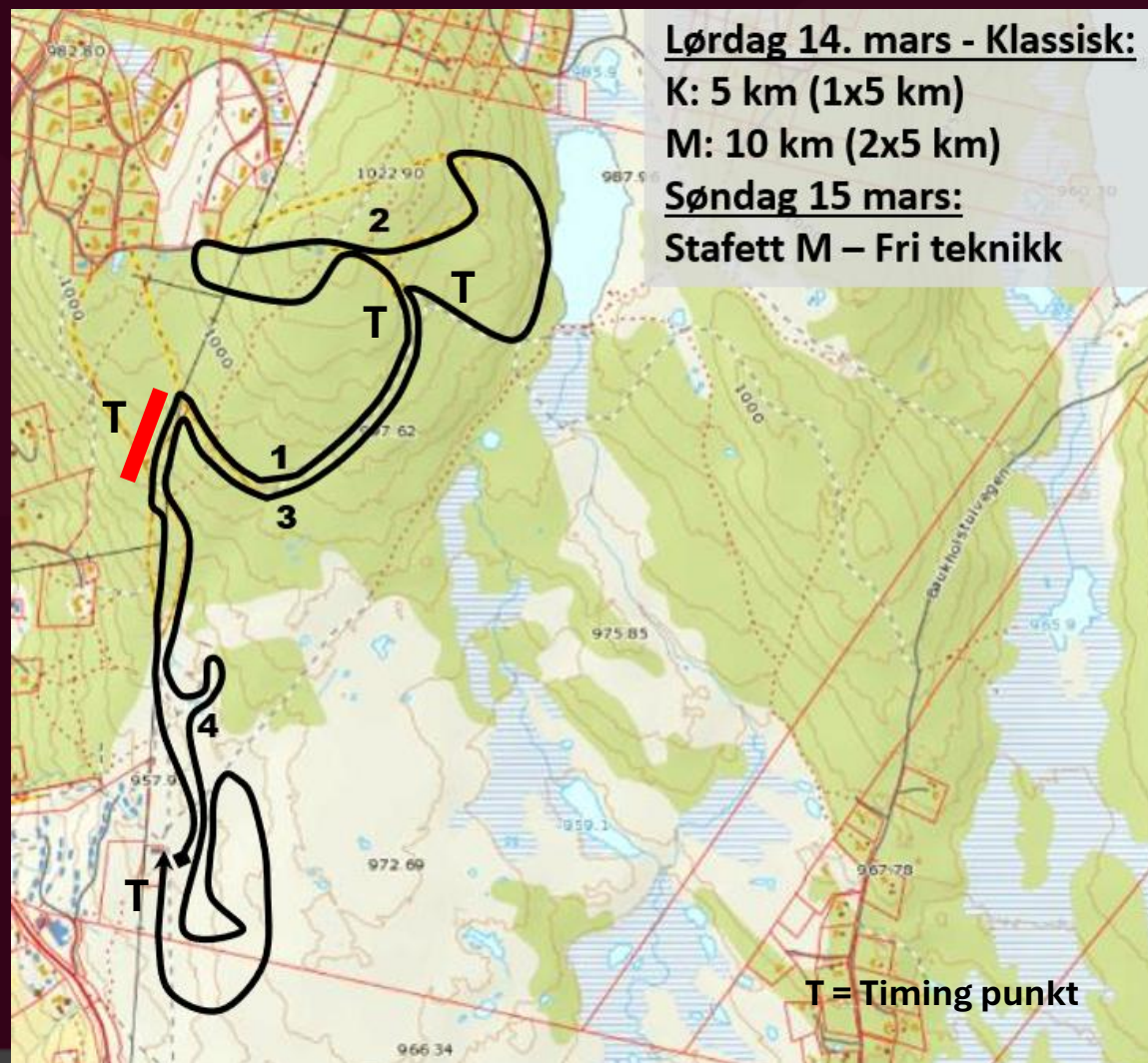
Markering:
No coaching zone
stadium

Ingen coaching i
stadion området!

Fluortest

Ski tas inn ved utgang
målgård og hentes andre
side rødt telt.

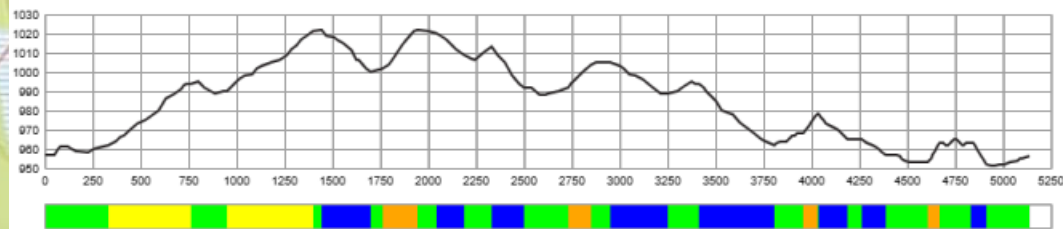
Løyper lørdag 5 km sort



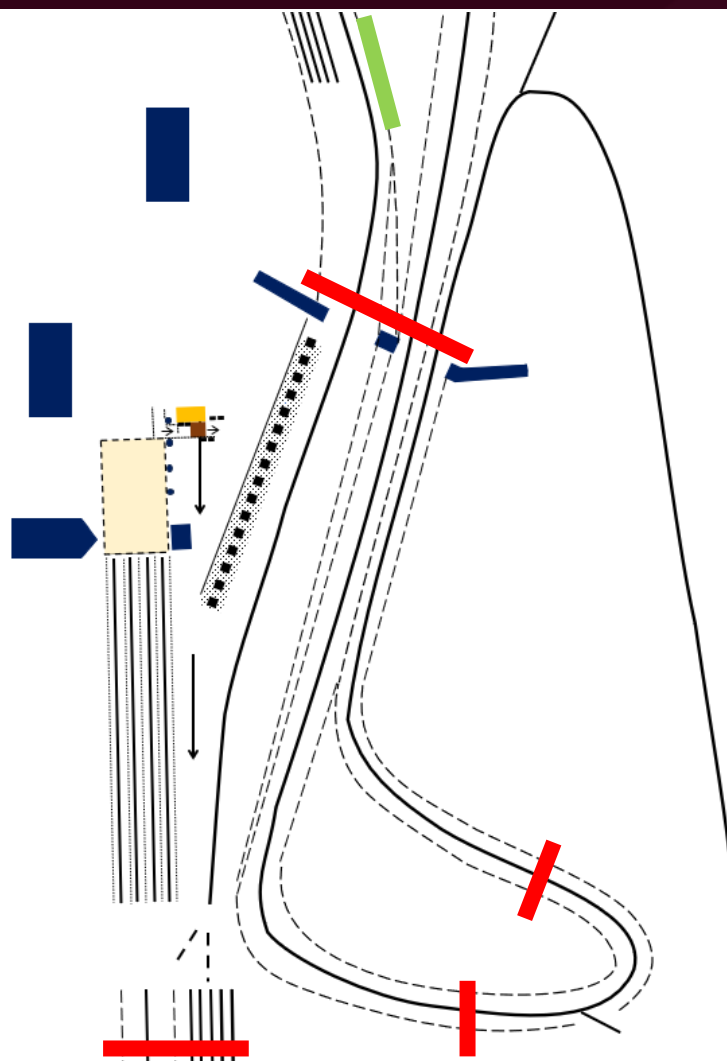
Løyper stengt 5 min. før første start – kl 09:25!
Stengt til siste løper er i mål.
Se egen info om oppvarming.

Markering: No coaching zone

| | | | | | |
|------------------|--------|-------------------------|------|----------------|--------|
| Course length: | 5,137m | Height difference (HD): | 71m | Lowest point: | 951m |
| Course category: | C | Maximum climb (MC): | 32m | Highest point: | 1,022m |
| | | Total climb (TC): | 161m | | |



Stadion søndag



Kretsbasier

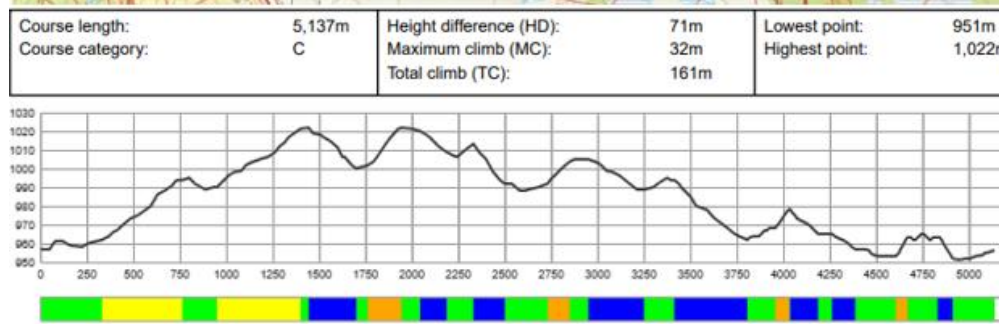
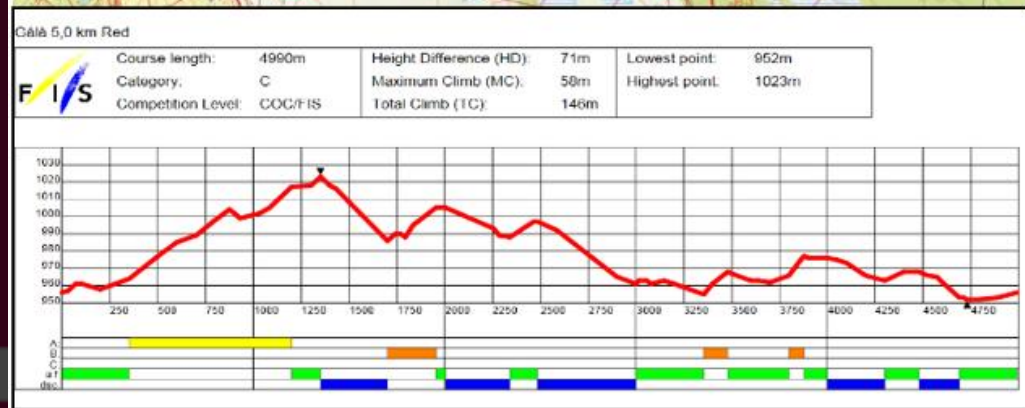
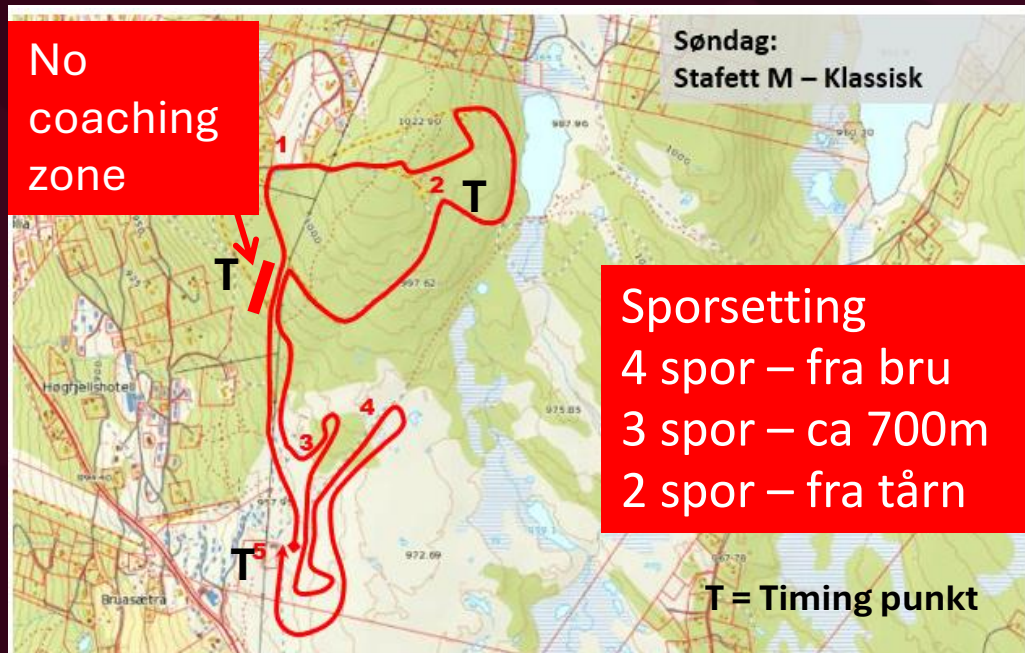
- Vestfold og Telemark
- Agder og Rogaland
- Østfold
- Finnmark
- Hedmark
- Hordaland
- Møre og Romsdal
- Buskerud
- Nordland
- Nord-Trøndelag
- Oppland
- Sogn og Fjordane
- Akershus
- Sør-Trøndelag
- Oslo
- Troms

**Markering No coaching zone
Ingen coaching i stadion
området**

**Stavpost område for kretser
Ingen sporsetting over stadion
etter start.
4 spor fra kul etter bru.
NB! Husk samla ben!
Trek til venstre etter veksling!
1 stk fra hver krets pr 30 løpere
tillatt med akkrediteringsvest
vest i vekslingsområdet**

Stafett Menn – 5 km – Søndag

Rød = klassisk / Sort = fri teknikk



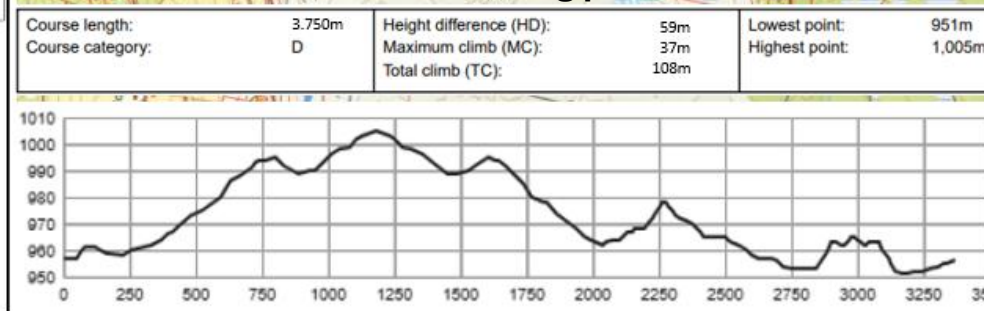
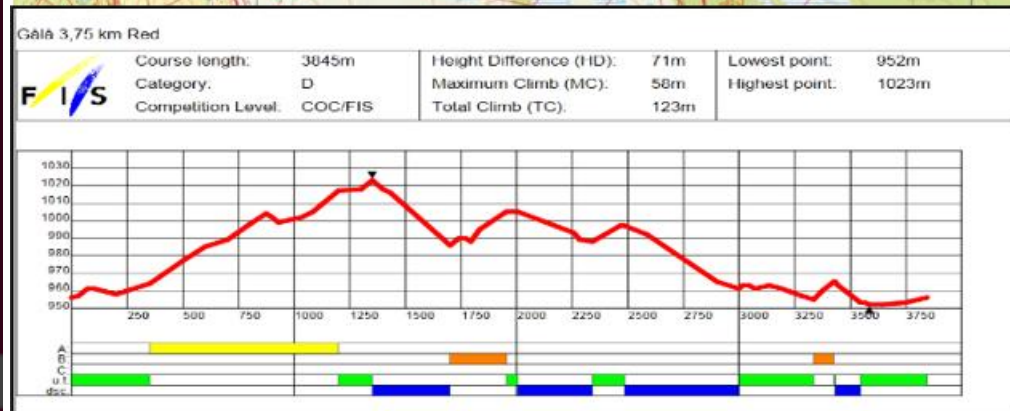
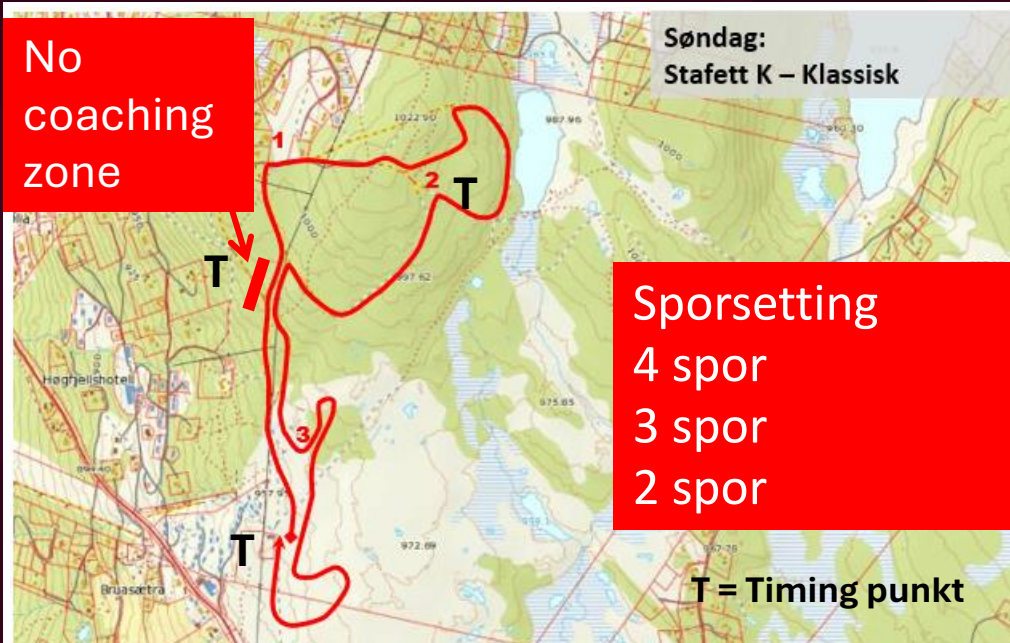
Løyper stengt 5 min. før første start!
Klassisk spor vil bli skilt av med mønepanner i flere områder. NB!
Møne- panner skal ikke krysses!

Stafett Kvinner – 3,75 km – Søndag

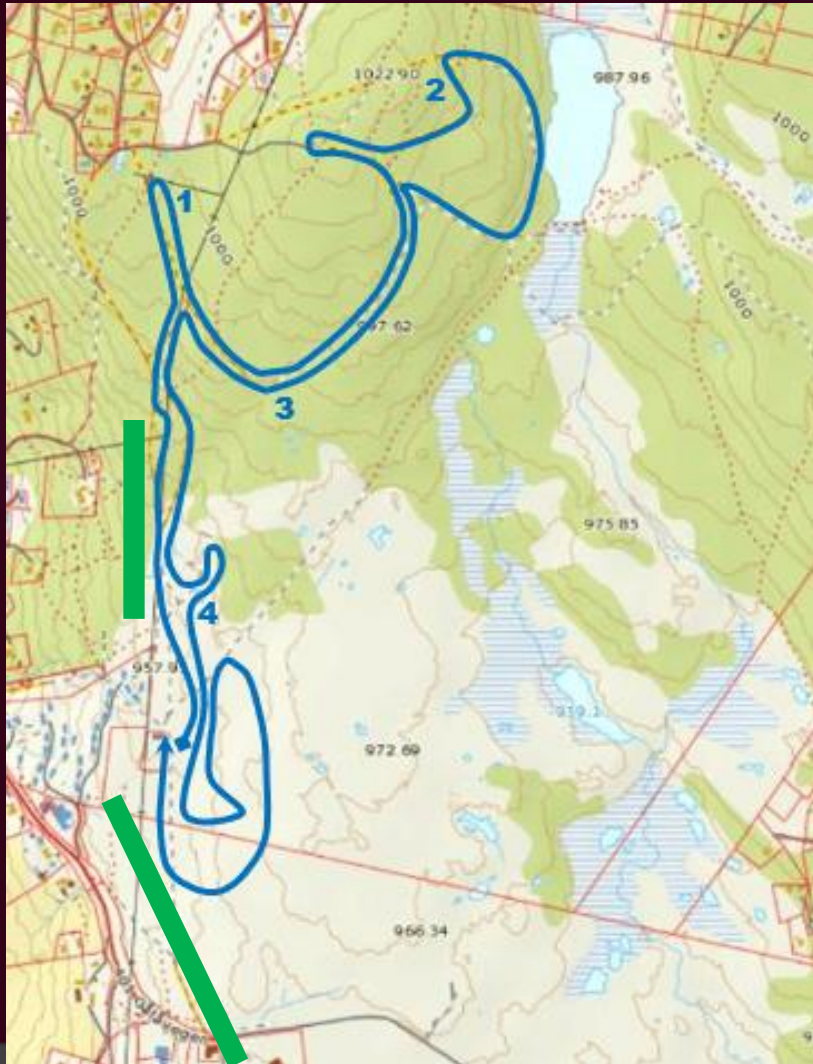
Rød = klassisk / Sort = fri teknikk



Norges Skiforbund



Oppvarming



Utenom når løyper er åpne brukes følgende oppvarmings-løyper:

Fredag:

- Venstre trase t/r utfra øvre parkering, 500m
- Sørøver fra parkering og videre turløyper.

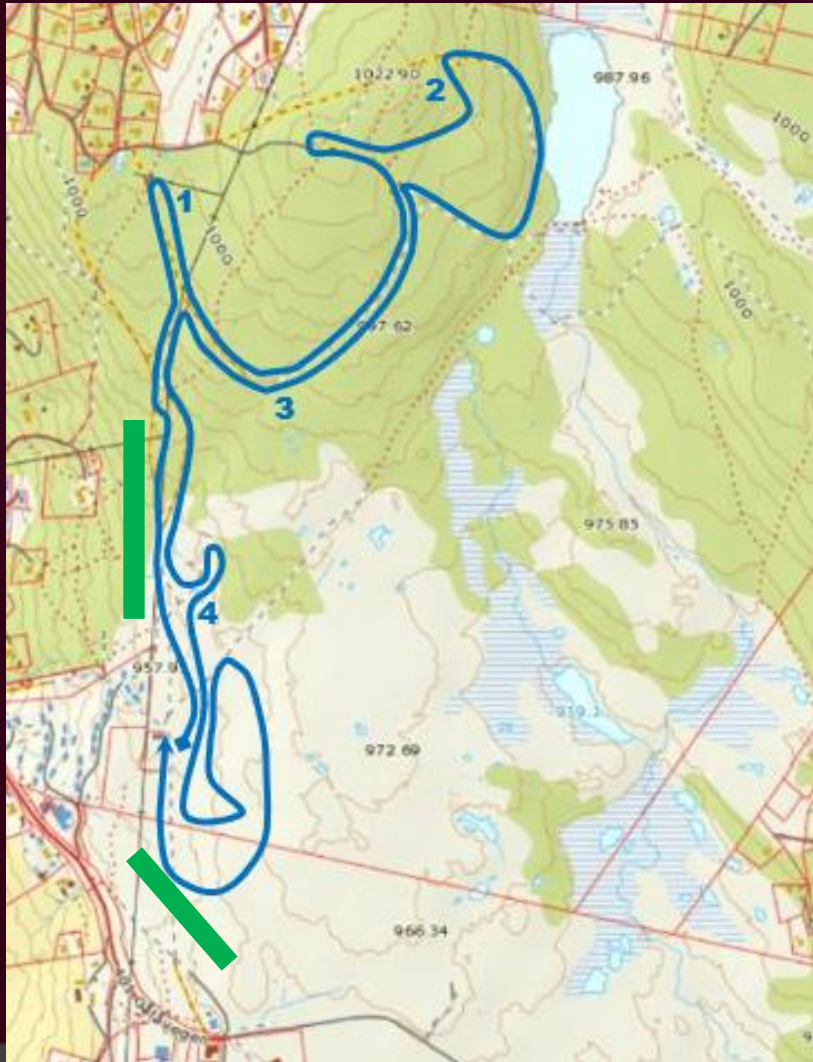
Lørdag:

- Venstre trase t/r utfra øvre parkering, 500m
 - Sørøver fra parkering og videre turløyper.
- stadion

Søndag:

- Sørøver fra parkering og videre turløyper.

Skitest



Skitest/Glittest-område

Det er skitest område fredag og lørdag som markert på kart.

Øvre område ikke tilgjengelig søndag.

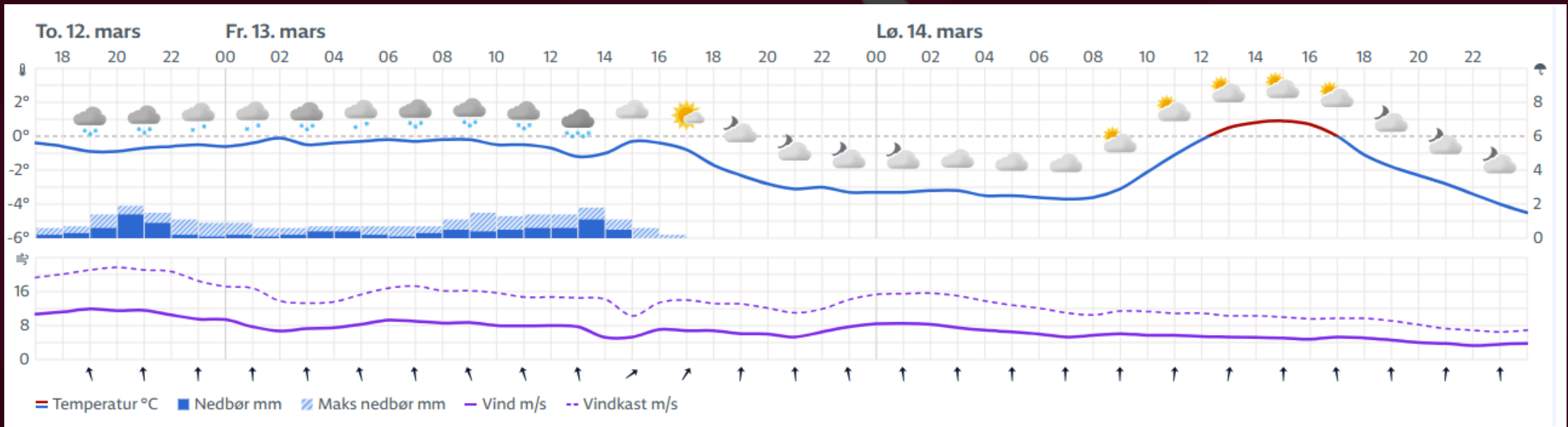
Det er ikke tillatt med skitest/glittest på stadion

Teknikk sone lørdag og søndag



Teknikk sone er markert gult på løypekart

Værmelding



Løypekjøring

- Vurderer værmelding fortløpende, foreløpig vurdering prepping
 - Fredag – midt natt, avslutning kl 05:00
 - Lørdag – tidlig natt, men vil vurdere vind/snødrev og evt senere sporsetting
 - Søndag – tidlig natt , men vil vurdere vind/snødrev og evt senere sporsetting

Informasjon fra arrangør

- Startnummer til fredag og lørdag hentes av løperen selv i telt på arena. Startnummer kan tidligst hentes 1 time før start.
- Startnummer til søndagens stafett hentes lagvis i telt på arena.
- Startnummer - Dersom startnummer ikke leveres tilbake – avgift kr 1000,-
- Alle som bryter må gi beskjed til rennkontoret og levere inn startnummer og evt. leiebrikke.
- Løypene stenges 5 min før første start. Se også egne kommentarer på informasjon om løyper.
- Startintervall fredag og lørdag 20 sek.

Informasjon fra arrangør

- Etter at siste løper er i mål er løypene stengt ca 1 time for prepping.
- Løypene er stengt fra kl 20.00.
- Transponderleie, kr 100,-/pr dag. Leies på rennkontoret. Bruker samme brikke hele helgen.
- Strykninger til rennkantor før 16:00 dagen før / gala@galaidrett.no
- Startlister seedes og trekkes iht sesonginformasjon
- Viktig at alle respekterer åpningstider løyper
- Ingen skitest/glitest i konkurranseløypene
- Amedia TV produksjon
- Kamerapunkt – respekter disse og ikke hindre sikt / reklame

Stafett - Informasjon fra arrangør

- 4 startspor
- **Frist for redigering av lag er lørdag 14.mars, klokken 17:00.** Redigering av lag gjøres i iSonen. Må ha rollen som påmeldingsansvarlig for skikretsen.
- Om kretsens ledere behøver hjelp til redigering, vil det være mulig på rennkontor mellom 16:00-17:00 lørdag.
- Juryen tillater også kretsene til å melde på mix-lag. Dette gjøres ved at lagledere møter på rennkontor 16:30 lørdag og melder inn hvilke løpere som ønsker mix-lag.
- Etter frist for endringer 17:00 lørdag: Innsetting av reserve er mulig i henhold til pkt 313.4 (sykdom). I stafetter med kretslag (junior NM og Hovedlandsrenn) tillates hver krets å gjøre inntil 3 endringer/rokkeringer. I tillegg vil lag som er ufullstendige også få starte. Frist for å melde endringer er 2 timer før start. Lagets startposisjon bevares ved innsetting av reserve.
- Oppdatert stafettinformasjon kommer lørdag ettermiddag

Akkreditering

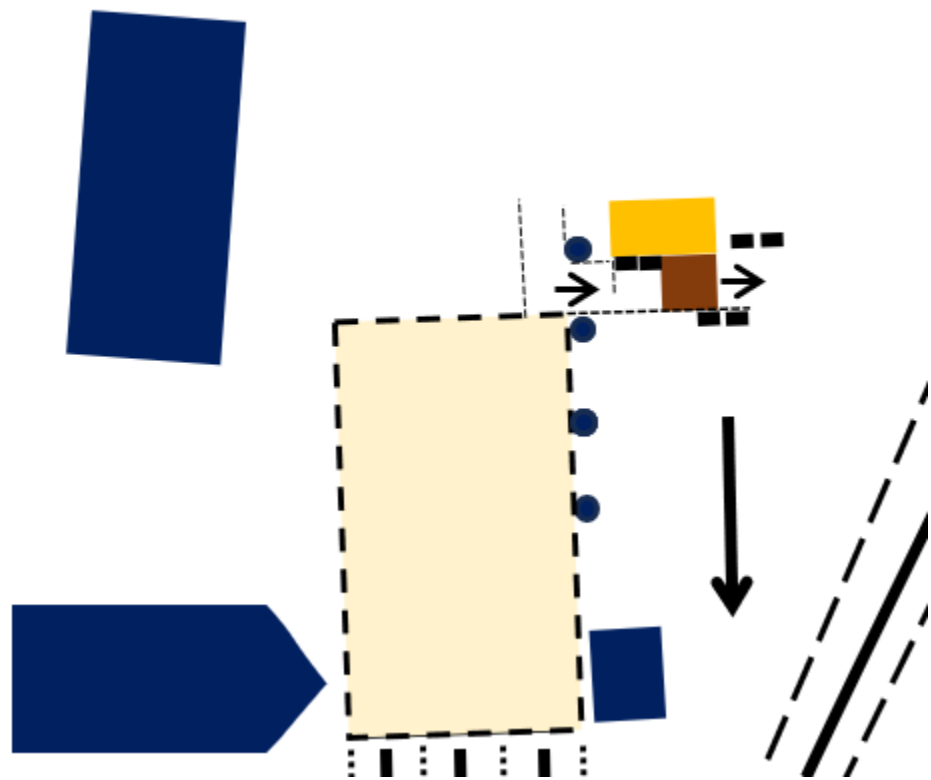
- Ingen adgang til startområde fredag og lørdag.
- 1 stk fra hver krets pr 30 løpere tillatt med akkrediteringsvest i vekslingsområdet under stafetten.
- Hentes rennkontor søndag morgen.

Fluor testing

- Testing etter målgang
- Ski kan bli plukket ut til test
- Utøvere er selv ansvarlig for å merke skiene med korrekt startnummer
- Behov for frivillig fluor test, ta kontakt med utstyrskontrollen



Fluor testing - Logistikk



Ski plukkes ut etter målgang

Ski testes og settes ut for henting på andre siden av rødt telt.

Informasjon fra TD

Generelt

- Gå IKKE mot fartsretningen
 - Respekter «NO-COACHING ZONE»
 - Respekter kamera posisjoner
 - Sekundanter - gå til fots ut i løypa
 - Merking av ski må gjøres – ikke gjort, 250 kr i bot!
-
- Oppvarming og skitesting på anvist område

Informasjon fra NSF

- TV/Streaming – [Direktesport.no](https://www.direktesport.no)
 - Hjelp oss og del sendetider i sosiale medier!
 - Vær obs på at dere ikke står mellom kamera og løpere/reklame. Med få kamera er vi sårbare om noen skjermer bildet.
- Premiepenger fra NSF og Langrennssportens venner
 - Topp 3, 19/20 fredag og lørdag
- Stafett:
 - Inntil én utenlandsk statsborger kan delta på hvert lag såfremt bestemmelsene i pkt. 203 er oppfylt (startberettigelse/skilisens).
 - Løpere som blir tatt igjen med en runde må vike til siden, men kan fortsette til mål/veksling.

Informasjon fra NSF

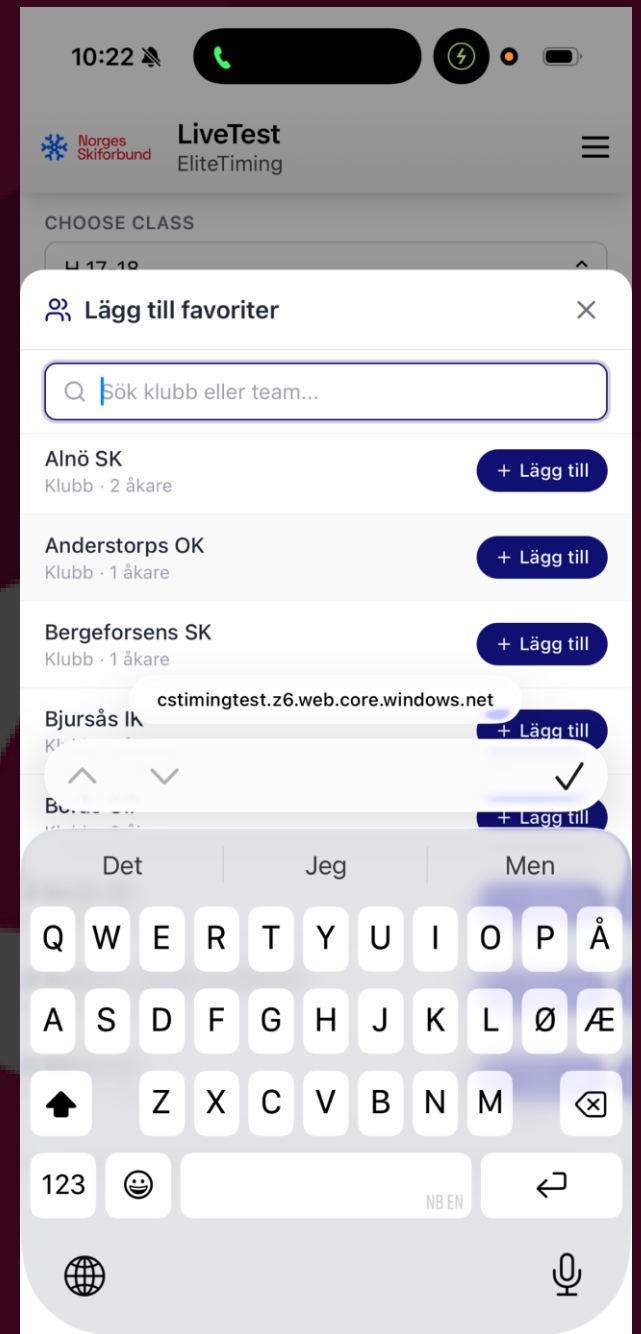
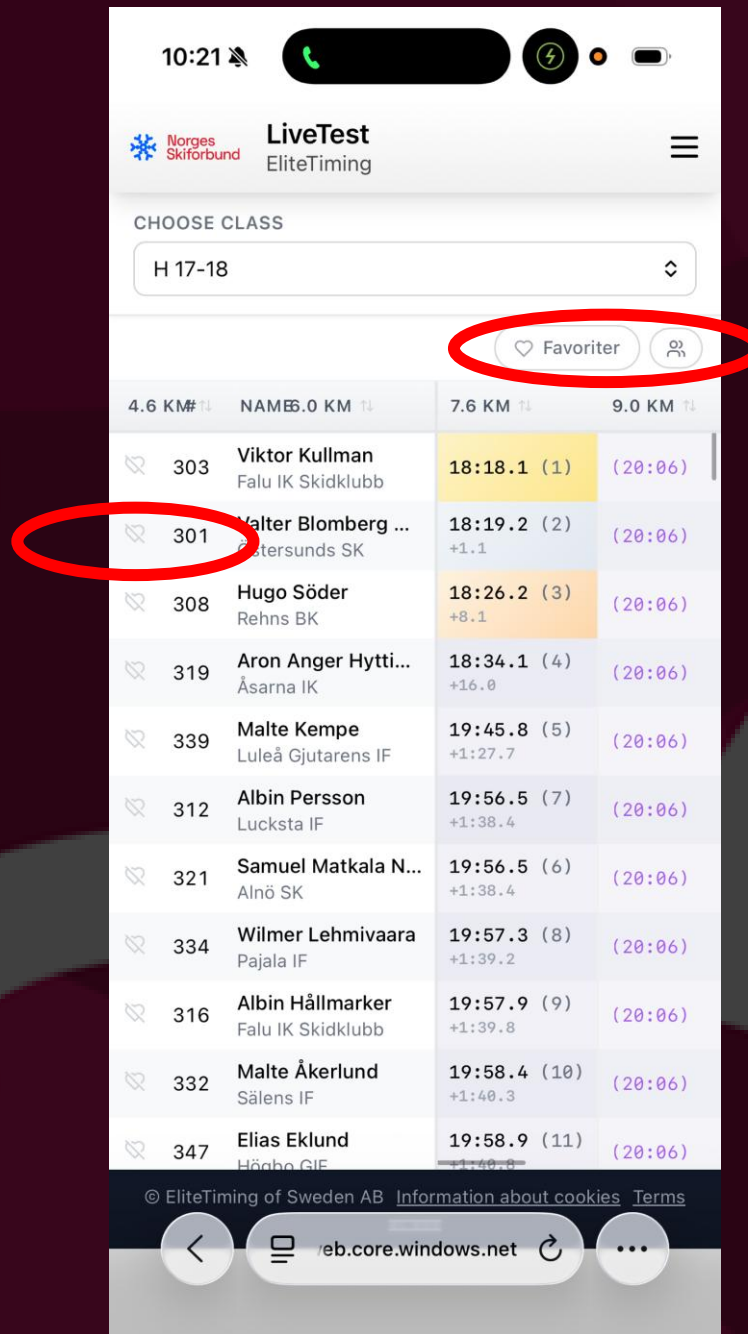
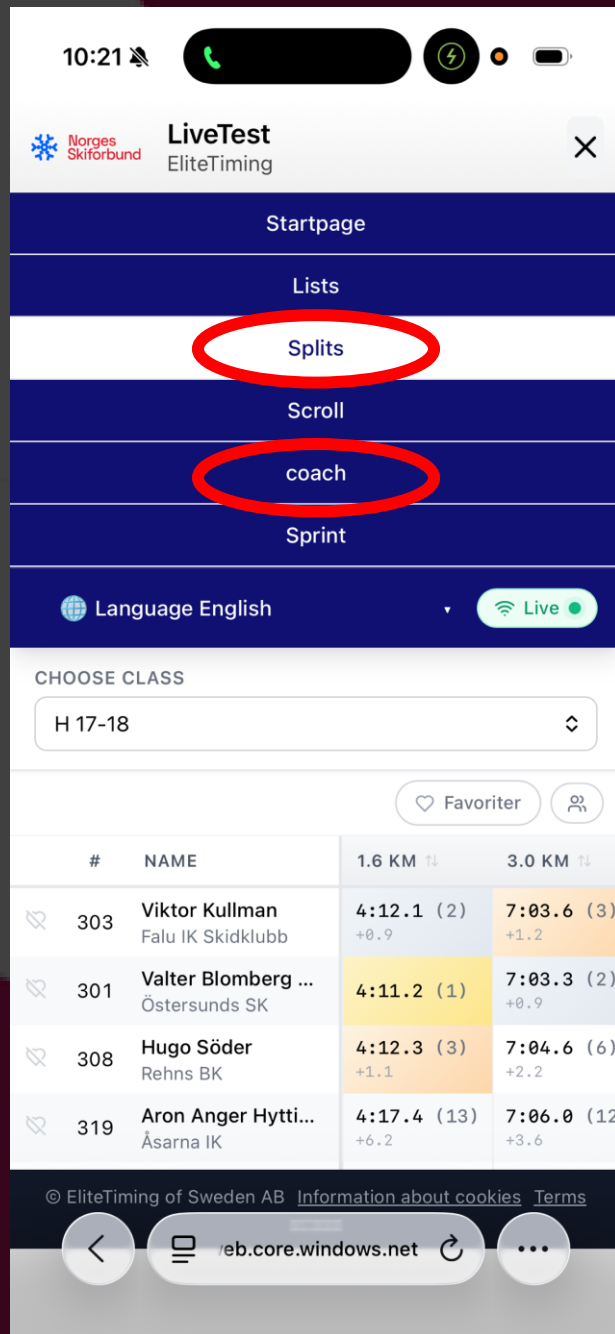
- NM Harstad
 - Det vil komme et tilbud om shuttlebuss på arrangørens hjemmeside med frist for bestilling fredag 20.mars.
- Status snø Harstad
 - Pr. 11.mars: 50-60cm hardpakket snødybde i traseen. Minus-grader om natta.
 - Det ser bra ut i løpetraseen i dag og vi er ikke urolig for løpene enda. Selv med den værmeldingen som meldes.
 - Startsletta er det mest kritiske stedet i løypa, men vi har et lite snødepot tilgjengelig for denne plassen.

Det vil legges ut ukentlige statuser nå frem mot NM på arrangørens hjemmeside.



Informasjon fra NSF

- NSF Live-Timing
 - Prioritert tidtakerprogramvare fram til nå
 - Vil framover legge mer vekt på utvikling av Live-Timing
 - Egne trenerfunksjoner (med full oversikt over egne utøvere) –
 - Analyseverktøy (for utøvere som ønsker å vurdere sin løpsstrategi) – for PC og Ipad
 - Tester i helgen en Beta-versjon med mål om å lansere dette straks den er klar. Deler link på hjemmesiden
 - Live-Timing vil ha større prioritet inn mot neste sesong



10:22 86% 2t, 21m

Norges Skiförbund **LiveTest** EliteTiming

CHOOSE CLASS
H 17-18

Favoriter 12

| # | NAME | 1.6 KM <small>TL</small> | 3.0 KM <small>TL</small> |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|
| 301 | Valter Blomberg ... Östersunds SK | 4:11.2 (1) | 7:03.3 (2) +0.9 |
| 328 | Vilmer Tronde Östersunds SK | 4:22.3 (20) +11.1 | 7:13.6 (20) +11.2 |
| 324 | Hugo Persson Östersunds SK | 4:23.1 (21) +11.9 | 7:20.4 (22) +18.0 |
| 305 | Theo Malm Östersunds SK | 4:13.3 (5) +2.1 | 7:04.1 (5) +1.7 |

© EliteTiming of Sweden AB [Information about cookies](#) [Terms](#)

10:23 86% 2t, 21m

Norges Skiförbund **LiveTest** EliteTiming

CHOOSE CLASS
H 17-18

Favoriter

| # | NAME | 1.6 KM <small>TL</small> | 3.0 KM <small>TL</small> |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|
| 301 | Valter Blomberg ... Östersunds SK | 4:11.2 (1) | 7:03.3 (2) +0.9 |
| 303 | Viktor Kullman Falu IK Skidklubb | 4:12.1 (2) +0.9 | 7:03.6 (3) +1.2 |
| 308 | Hugo Söder Rehns BK | 4:12.3 (3) +1.1 | 7:04.6 (6) +2.2 |
| 319 | Aron Anger Hytti... Åsarna IK | 4:17.4 (13) +6.2 | 7:06.0 (12) +3.6 |
| 311 | Vilmer Wingskog ... Ulricehamns IF | 4:16.6 (11) +5.4 | 7:05.5 (9) +3.1 |
| 305 | Theo Malm Östersunds SK | 4:13.3 (5) +2.1 | 7:04.1 (5) +1.7 |
| 302 | André Jonsson Strömnäs GIF Skidk... | 4:13.1 (4) +1.9 | 7:04.0 (4) +1.6 |
| 315 | Knut Ramström Norbergs SK | 4:13.8 (6) +2.6 | 7:05.1 (8) +2.7 |
| 310 | Olle Westervall Duveds IF | 4:15.2 (8) +4.0 | 7:05.8 (11) +3.4 |
| 306 | Hugo Danielsson Lycksele IF | 4:14.3 (7) +3.1 | 7:05.7 (10) +3.3 |
| 318 | Einar Blomberg Rehns BK | 4:18.6 (15) +7.4 | 7:06.5 (13) +4.1 |

© EliteTiming of Sweden AB [Information about cookies](#) [Terms](#)

10:23 86% 2t, 21m

Norges Skiförbund **LiveTest** EliteTiming

CHOOSE TIMINGPOINT
Dölj

Skogen Stadion Finish

CHOOSE CLASS
Visa

14 Vilmer Tronde 20:06.8 +6
Östersunds SK #328 7.6 km

Ledare: +1:48 Topp-3: +1:40
Topp-6: +0:10 Topp-10: +0:08

Före: +0:05 H. Anderberg #0 Efter: +0:00 G. Karonen #0

1.6 km:20 → 1.6 km:20 → 3.0 km:20 → 3.0 km:20 → 4.6 km:20 → 4.6 km:20 → 6.0 km:20 → 6.0 km:20 → 7.6 km

| RN. | NAME | TIME | DIFF. | TREND |
|-----|--|---------|--------|-------|
| 6 | Theo Malm Östersunds SK | 21:46.5 | 38.0 | -1 |
| 1 | Valter Blomberg Gerle Östersunds SK | 21:08.5 | 0.0 | 0 |
| 37 | Hugo Persson Östersunds SK | 21:03.5 | 2:45.4 | -16 |
| 14 | Vilmer Tronde Östersunds SK | 20:06.8 | 1:48.7 | +6 |
| 7 | Theo Malm Östersunds SK | 18:49.0 | 30.9 | -1 |
| 2 | Valter Blomberg Gerle Östersunds SK | 18:19.2 | 1.1 | 0 |

© EliteTiming of Sweden AB [Information about cookies](#) [Terms](#)



Lykke til!

Gålå Idrettsanlegg

Sør-Fron IL – Vinstra IL – Tormod Skilag – Ruste IL

