



HOVEDLANDSRENNET 2026 TOLGA · TYNSET

Invitasjon til Hovedlandsrenn 2026

Langrenn - Hopp - Kombinert

27. februar - 01. mars 2026

På vegne av Norges Skiforbund, Tynset IF og Tolga IL ønsker vi alle landets 15 og 16-åringer velkommen til Hovedlandsrenn i nordiske grener 2026. Konkurransene omfatter langrenn, hopp og kombinert. Langrennsøvelsene arrangeres på Savalen Skiarena og hoppøvelsene i Hamran hoppanlegg.

Informasjon om felles smøring (langrenn og kombinert) sendes ut som eget informasjonsskriv til kretsene.

Innhold

Program	3
Påmelding.....	6
Startkontingent.....	8
Tidtakerbrikke.....	8
Løypekart/løypeprofiler	8
Startlister	9
Utdeling av startnummer	9
Resultater	9
Premieutdeling	9
Rennkontor	10
Lagledermøter.....	10
Parkering.....	10
Kiosk og servering	11
Toaletter/garderober/dusj	11
Smøreboder	11
Informasjon under arrangementet.....	11
Teknisk delegert.....	11
Kontaktpersoner hos arrangør.....	12

Program

Trening og konkurranser langrenn

Sist oppdatert februar 2026, oppdateringer vil komme.

Torsdag	26.februar
09.30 – 16.30	Rennkontor åpent
11.00 – 16.30	Kiosk åpen
10.00 – 23.00	Smøretelt åpent
12.00 – 16.00	Åpen flurtesting (frivillig)
12.00 – 16.00	Offisiell trening, sprint- og distanseløyper
14.00 – 16.00	Offisiell trening langrennscross
15.00	Møte smøreledere
18.00	Lagledermøte langrenn (alle øvelser)
19.00	Løypene stenges
Fredag	27.februar
07.00 – 17.00	Rennkontor åpent
08.00 – 17.00	Kiosk åpen
06.00 – 23.00	Smøretelt åpent
08.45	Sprintløype stengt for trening
08.45	Offisiell åpning
09.00	Start prolog sprint
11.30	Start kvartfinaler sprint
12.50	Start semifinaler sprint
13.23	Start finaler sprint
13.00	Start kombicross
14.00	Start langrennscross
16.15	Start premieutdeling kombicross, sprint og langrennscross
16.00	Møte smøreledere
19.00	Løypene stenges
Lørdag	28.februar
08.00 – 18.30	Rennkontor åpent
09.00 – 17.00	Kiosk åpen
07.00 – 23.00	Smøretelt åpent
09.45	Løype stengt for trening
10.00	Start distanserenn, jenter
12.30	Start distanserenn, gutter
15.00	Start kombinert langrenn
12.00	Premieutdeling jenter
15.00	Premieutdeling gutter
16.00	Premieutdeling kombinert
16.00	Møte smøreledere
18.00	Frist innmelding lagoppstilling stafett

19.00	Løypene stenges
Søndag	1.mars
07.00 – 13.00	Rennkontor åpent
08.30 – 13.00	Kiosk åpen
06.00 – 14.00	Smøretelt åpent
08.45	Løype stengt for trening
09.00	Start stafett jenter
10.30	Start stafett gutter
10.15	Premieutdeling jenter
11.55	Premieutdeling gutter

Sprint klassisk (fredag)

1000 meter. Klassisk stil, det vil være 1-2 diagonalsoner.

10 sek startintervall i prolog.

50 stk videre til kvartfinale. 10 stk i hvert heat i kvart-, semi- og finale.

Langrennscross fristil (fredag)

1000 meter, fristil.

10 sek startintervall, etter samme startliste som prolog sprint (+ 5 timer).

Distanse fristil (lørdag)

Distanser:

- J15, J16, G15 år: 5 km, fristil
- G16 år: 7,5 km, fristil

15 sek startintervall.

Stafett klassisk/fristil (søndag)

- Jenter: 4 x 3,75 km (KKFF)
- Gutter: 4 x 5 km (KKFF)

Kretsstafett. Mulighet for mix-lag (blandede lag fra flere kretser) eller ufullstendige lag, slik at alle som ønsker får lov til å gå stafetten.

Trening og konkurranser for hopp og kombinert

Torsdag	26.februar
13.00 – 18.00	Rennkontor åpent
13.00 – 18.00	Kiosk åpen
14.00 – 15.00	Fri trening K40 og K60, heisavgift kr 150,-
16.00	Lagledermøte kombinert i Hamranstua
17.30	Off. trening kombinert 2 omg
Fredag	27.februar
08.00 – 18.00	Rennkontor åpent
08.00 – 18.00	Kiosk åpen
09.00	Prøveomgang kombinert hopp
09.30	Kombinert hopp til skicross med påfølgende
	Kombinert hopp til Gundersen lørdag
Savalen:	
12.00	Trening/oppvarming kombicross
13.00 – 13.45	Kombicross
14.30 – 16.00	Offisiell trening langrenn
16.15	Premieutdeling kombicross
Hamran:	
14.00 – 16.00	Fri trening K40 og K60, heisavgift kr 150,-
16.00	Lagledermøte hopp i Hamranstua
17.30	Off trening hopp, 2 omg
Lørdag	28.februar
07.30 – 13.00	Rennkontor åpent
07.30 – 13.00	Kiosk åpen
09.30	Prøveomgang hopp
10.15	Hopp 2 omg, 1.omg tellende til Gundersen 5 km
13.00	Frist innmelding lagkonkurranse
Savalen:	
15.00	Start kombinert langrenn
16.00	Premieutdeling kombinert
Søndag	1.mars
07.30 – 11.00	Rennkontor åpent
07.30 – 11.00	Kiosk åpen
09.00	Lagkonkurranse hopp (trening + 2 omg)
11.00	Premieutdeling hopp (lørdag) deretter laghopp

Kombicross (torsdag/fredag)

Langrennsdelen arrangeres på Savalen på ettermiddagen.

Kombinert individuelt (lørdag)

Langrennsdistanse er 5 km (2 x 2,5 km). Det blir en tredje dømmende omgang (PCR) etter offisiell trening fredag morgen, som blir gjeldende hvis hopprenn lørdag blir avlyst, f.eks. pga. vind.

Hopp individuelt (lørdag)

K60 og uoffisiell konkurranse i K40 klasse 15/16 år.

Laghopp (søndag)

Lagkonkurranse i K60 med 2 utøvere pr. skikrets. Egen lagkonkurranse for jenter. Lag kan settes sammen av både 15- og 16- åringer. Det er ingen begrensning på antall 16-åringer på lagene. Regler: 2 hoppere på hvert lag. Lagene starter i rekkefølge etter resultatlisten i siste HL. Lag som ikke deltok i fjor trekkes først på startlisten. Kretsene kan stille med så mange lag de har løpere til. En jente kan stille på guttelag under forutsetning av at kretsen ikke mister muligheten til å stille med jentelag. I tillegg er det mulig å stille lag på tvers av kretsene, blandede lag. Blandede lag stiller utenfor konkurransen.

Påmelding

Individuelle øvelser langrenn

All påmelding skal skje i iSonen. Påmeldingen er åpen,

Link til påmelding iSonen langrenn:

Påmeldingsfrist mandag 23.februar kl. 23:59

All påmelding er bindende.

Påmeldingslister legges ut på hjemmesiden tirsdag 24.februar for kontroll. *"Korrigeringer og/eller feil meldes til arrangør innen onsdag 25.februar kl 20.00 via web:*

<https://smevold.com/helpdesk/>, alternativt via epost: hl2026@smevold.no".

Sjekk at brikkenummeret er korrekt.

Ingen mulighet for etteranmelding etter dette.

Det skal trekkes startlister. Startlister blir lagt ut på hjemmesiden etter trekning.

Påmeldte løpere må ha gyldig lisens

Stafett langrenn (søndag)

Kretsvis påmelding av lag iSonen. Dette gjøres av kretsens lagleder/påmeldingsansvarlige.

Frist for påmelding av antall lag og betaling av disse: tirsdag 24.februar.

Innmelding av endelig lagoppstilling:

Frist lørdag kl 18.00. Kretsens lagleder/påmeldingsansvarlige som har meldt på laget i isonen får tilsendt en link fra arrangør hvor lagoppsettet skal legges inn for alle lag i respektive krets. Det er viktig at kretsens påmeldingsansvarlig har lagt inn riktig mailadresse da link bare sendes til denne adressen. Om det er andre enn den som har meldt på laget som skal melde på løperne til etappen, må dette meldes til rennkontoret. Ny link vil bli sendt til denne personen. Evt kan mottaker av den opprinnelig linken også videresende den til andre for hjelp til å legge inn løperne.

For mix-lag vil påmeldingsansvarlig for det opprinnelige laget måtte gjøre endringen/sette opp laget også for den som ikke tilhører kretsen (mix-løper). Løpere uten lag kan meldes på rennkontoret frem til lørdag kl 17. Mellom kl 17 og 18 på lørdag møter påmeldingsansvarlig for kretsene som ønsker mix lag på rennkontoret for å avklare lagoppsett og melder disse inn med opprinnelig link til EQtiming. Ta evt. kontakt med arrangør om noe er uklart. Frist for påmelding, betaling og lagoppstilling for eventuelle mixlag på tvers av kretser: lørdag 28. februar kl. 18:00 (gjøres på rennkontoret).

Individuelle øvelser hopp og kombinert

All påmelding skal skje i iSonen. Påmeldingen er åpen,

Link til påmelding iSonen kombinert:

Link til påmelding iSonen hopp:

Påmeldingsfrist mandag 23.februar kl. 23:59

All påmelding er bindende.

Påmeldingslister legges ut på hjemmesiden tirsdag 24.februar for kontroll. Korrigeringer og/eller feil meldes til arrangør (kontaktinfo kommer) innen onsdag 25.februar kl 20.00. Sjekk at brikkenummeret er korrekt (for kombinert).

Ingen mulighet for etteranmelding etter dette.

Det skal trekkes startlister. Startlister blir lagt ut på hjemmesiden etter trekning.

Påmeldte løpere må ha gyldig lisens

Laghopp

Frist for påmelding til laghopp: lørdag 28.februar kl 13.00. Påmelding i iSonen.

Startkontingent

Enkeltøvelser: kr 180,- per øvelse

Stafett: kr 180,- x 4 deltagere = kr 720,- pr lag

Laghopp: kr 180,- x 2 deltakere = kr 360,- pr lag

Tillegg smøreavgift (langrenn og kombinert) til NSF: kr 150,- per øvelse

Tillegg reisefordeling langrenn (*) til NSF: kr 150,- per øvelse

Brikkeleie: kr. 50,- pr dag. Betales på arena (Vipps nr 544127) ved utlevering (rennkontoret).

(*) Reisefordeling (langrenn) videreføres for deltakere på Hovedlandsrenn sesong 2025-2026. Avgiften på kr 150,- per øvelse tas ved påmelding og fordeles ut igjen via krets og klubb basert på fordelingsnøkkel vedtatt av skikretsene. Mer info her:

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/for-utoever/reisefordeling/>

Tidtakerbrikke

Det vil bli benyttet standard EMIT løperbrikke i langrennsøvelsene. Sjekk korrekt brikkenummer ved påmelding. Husk å ta med din brikke. Brikke kan evt leies på rennkontoret og betales med vipps. De som leier brikke, bruker samme brikke alle dager. Leiebrikker som ikke er returnert etter arrangementet faktureres skikrets med kr. xxx. Alle emiTag-brikker som har seriene lavere enn 4196410 skal byttes inn før vintersesongen 2025-2026.

Løypekart/løypeprofiler

Løypekart ligger på hjemmesiden: <https://www.skiforbundet.no/arrangement/2025-2026/hl2026/arena---og-loypekart/>

Startlister

Offisielle startlister blir lagt ut på arrangementets nettside.

Utdeling av startnummer

Langrenn

Fredag og lørdag:

Startnummer hentes av løperen ved inngang til akkreditert område.

Søndag:

Startnummer til stafettene hentes kretsvis på rennkontoret fra 07.00.

Hopp/Kombinert

Startnummer for hopp og kombinert hopp deles ut på rennkontor i Hamran.

Startnummer for kombinert langrenn/kombicross deles ut på rennkontor på Savalen.

Resultater

Langrenn:

Resultater publiseres på EQ timing. Offisielle resultater publiseres på hjemmesiden.

Hopp/Kombinert:

Resultater publiseres live i K-Jump. Offisielle resultater publiseres på hjemmesiden.

Premieutdeling

Det vil være deltakerpremie til alle deltakere i Hovedlandsrennet. Deltakerpremie hentes på rennkontoret. I langrennsøvelsene er det i tillegg premiering til de 10 beste i hver klasse. I hopp og kombinert er det $\frac{1}{3}$ premiering i alle øvelser. Vinnere blir også tildelt NSF sitt diplom. Arrangør ettersender IKKE premier.

Se program/tidsplan i invitasjon og på hjemmesiden for tid/sted for premieutdeling for de ulike øvelser.

Rennkontor

Åpningstider for rennkontor: Se program/tidsplan.

Lagledermøter

Langrenn:

Torsdag 26.februar kl 18.00, Savalen

Kombinert:

Torsdag 26.februar kl 15.30, Hamran

Hopp:

Fredag 27.februar kl 15.30, Hamran

Presentasjoner fra lagledermøtene legges ut på hjemmesiden umiddelbart etter at lagledermøtene er avsluttet. Her vil også nyttig informasjon fra juryen bli publisert.

Parkering

P-plasser i umiddelbar nærhet av arenaer, følg anvisning fra vakter.

Pris per dag for personbil: kr 100. Alle fire dager kr 350.

Betaling for parkering skjer på Vipps til nummer: 544127. Betal gjerne på forhånd for å unngå kødannelser.

Kiosk og servering

Det blir servering i begge arenaene fra torsdag 27. februar. Åpningstider blir kunngjort på hjemmesiden. Vi lover mye god mat.

Toaletter/garderober/dusj

Toaletter på stadion.

Det vil ikke være tilgang til garderober/dusj på arena.

Smøreboder

NSF har besluttet at det under Hovedlandsrennet i 2026 skal være opplegg for felles smøring under hele arrangementet (for langrenn og kombinert). Det vil bli sendt ut et eget informasjonsskriv til kretsene om smøring. Smøringen av ski til konkurranse vil foregå i smøretelt på stadion. Hver krets vil bli tildelt plass i smøretelt basert på antall påmeldte deltakere. I etterkant av arrangementet vil hver krets bli fakturert for det antall smørestasjoner de har blitt tildelt.

Informasjon under arrangementet

Hjemmesiden vil bli oppdatert med viktig informasjon før, under og etter arrangementet. Vi legger også ut informasjon på arrangementets facebook side. Det vil bli etablert en egen Whatsapp-gruppe for løpende informasjon fra arrangør til kretsens støtteapparat under arrangementet. Detaljer om hvordan koble seg til denne vil bli presentert på lagledermøtet.

Teknisk delegert

Langrenn

- TD: Hans Jørgen Kvåle
- Ass.TD: Arne Otto Vedvik
- Ass.TD: Torgrim Finsrud

Kombinert

- TD: Kjell Ove Kjøllestad

Hopp

- TD: Kjell Ove Kjøllestad

Kontaktpersoner hos arrangør

Leder hovedkomite: Per Inge Sagmoen

- Tlf: 951 32 880
- E-post: peringe@spraak.no

Rennleder langrenn: Geir Schjølberg

- Tlf: 418 53 814
- E-post: gschjolberg@gmail.com

Rennleder kombinert: Trond Lund

- Tlf: 991 07 731
- E-post: trond.lund@rorosmeieriet.no

Rennleder hopp: Harald Sørli

- Tlf: 974 31 178
- E-post: harald.sorli@tolga.kommune.no

Ansvarlig felles smøring (langrenn/kombinert):

- Arrangør: Jørgen Losgård Stræte, joergen.straete@gmail.com / 916 95 453
- Swix: Henrik Johnsen, henrik.johnsen@brav.com / 900 21 796

Velkommen til Hovedlandsrennet 2026!



Hovedsponsor

