

# HOVEDLANDSRENNET

# 2026

## TOLGA · TYNSET



**INFORMASJON OM HOVEDLANDSRENNET 2026 OG OPPLEGG**

- Asker Skiklubb Langrenn 15-16år

# OVERORDNET PROGRAM



## Torsdag 26. februar: Løypegjennomgang

12:00-12:30	Skitest på stadion
12:30-14:00	Rennforberedene økt og løypegjennomgang
14:00-16:00	Offisiell trening langrennscross (Syver blir med de som ønsker å gå)
14:00-15:30	Innlevering av ski til felles smøreopplegg

## Fredag 27. februar: Individuell distanse (klassisk)

09:00	Jenter 15 sprint prolog Jenter 16 sprint prolog Gutter 15 sprint prolog Gutter 16 sprint prolog
11:30	<i>Kvartfinaler</i>
12:50	<i>Semifinaler</i>
13:20	<i>Finaler</i>
14:00	<i>Langrennscross</i>
16:15	<i>Premieutdeling sprint og langrennscross</i>
14:00-15:30	Innlevering av ski til felles smøreopplegg

## Lørdag 28. februar: Sprint og Cross (fristil)

10:00	<i>Distanse skøyting, jenter</i>
12:00	Premieutdeling jenter
12:30	Distanse skøyting, gutter
15:00	Premieutdeling gutter
14:00-15:30	Innlevering av ski til felles smøreopplegg

## Søndag 1. mars: Stafett kretslag fra Akershus skikrets

09:30	Stafett jenter 4 x 3,75 km (K-K-F-F)
10:45	Premieutdeling jenter
11:00	Stafett gutter 4 x 5 km (K-K-F-F)
12:25	Premieutdeling gutter

# SMØREOPPLEGG



## Kort om opplegget:

- Swix er smøreleverandør
- Full åpenhet og samarbeid mellom kretser/klubber
- Likt for alle, kun «dagens produkter» er lov å bruke
- Swix gjennomfører tester jevnlig for å finne passende produkter
- Kun tildelt rilleutsyr er lov å bruke

## Smøreopplegg (Ansvarlig: Audun Foss Knudsen), Logistikk (Ansvarlig: Jens Erik Mortensen):

Det er etablert felles smøreopplegg av Akershus Skikrets. Våre logistikkansvarlige organiserer innlevering av ski for alle utøverne fra Asker skiklubb hver ettermiddag. Flere av foreldrene må stille i smøreteamet til Akershus skikrets, enten for å bidra med smøring av ski eller logistikk

# SMØREPROSESS



## GLID:

### Stasjon 1: Rensing (ca 3 min pr par)

1. Glidsone renses med 94 Pro Cleaner
2. Børste med fin stålbørste 2 ganger
3. Tørk over med tørr fiberlene

Tørke ca 10 min i romtemp

### Stasjon 2: Flytende glider (ca 5 min pr par)

1. Børste 2 drag med stålbørste
2. Spray på et tynt lag med dagsaktuell flytende glider
3. Jevnes ut med filtkork

Tørke ca 10 min i romtemp

### Stasjon 3: Fleece (ca 2 min pr par)

1. Rotofleece og børste med blå nylon.
2. Tørke over med fiberlene
3. Skiene klare til utlevering eller festesmøring

### Stasjon 4: Rill (fellesstasjon) (ca 2 min pr par)

## FESTE:

Utføres på morgenen i forkant av rennstart. Vi må vurdere om grunnvoks/grunnklister legges kvelden før, sammen med glidprosess. Dette avhenger av vær og føre.

- Tar forbehold om at smøreprosessen kan tilpasses ulike føreforhold.
- Smøreprosses og produktanbefalinger vil bli kontinuerlig oppdatert og tilpasset de rådende forhold.

*Vi tar forbehold om justeringer i forkant av arrangementet.*

# INN- OG UMLEVERING AV SKI

## Akershus organiserer inn- og utlevering av ski på følgende måte:

ALLE SKI LEVERES INN på angitte tidspunkt i/utenfor de respektive smøreteltene (det vil være en til to logistikkpersoner fra Asker Sk som tar imot). Disse må merkes godt med utøverens info (navn, startnr, klubb). Kun utøvere og akkrediterte har lov til å gå i smøreområdet, og kun utøvere har lov til å hente ut sine ski. Det vil være akkrediterte foreldre som kan hjelpe dere i dette området.

Torsdag:

- Ett par klassisk og ett par skate leveres inn

Fredag:

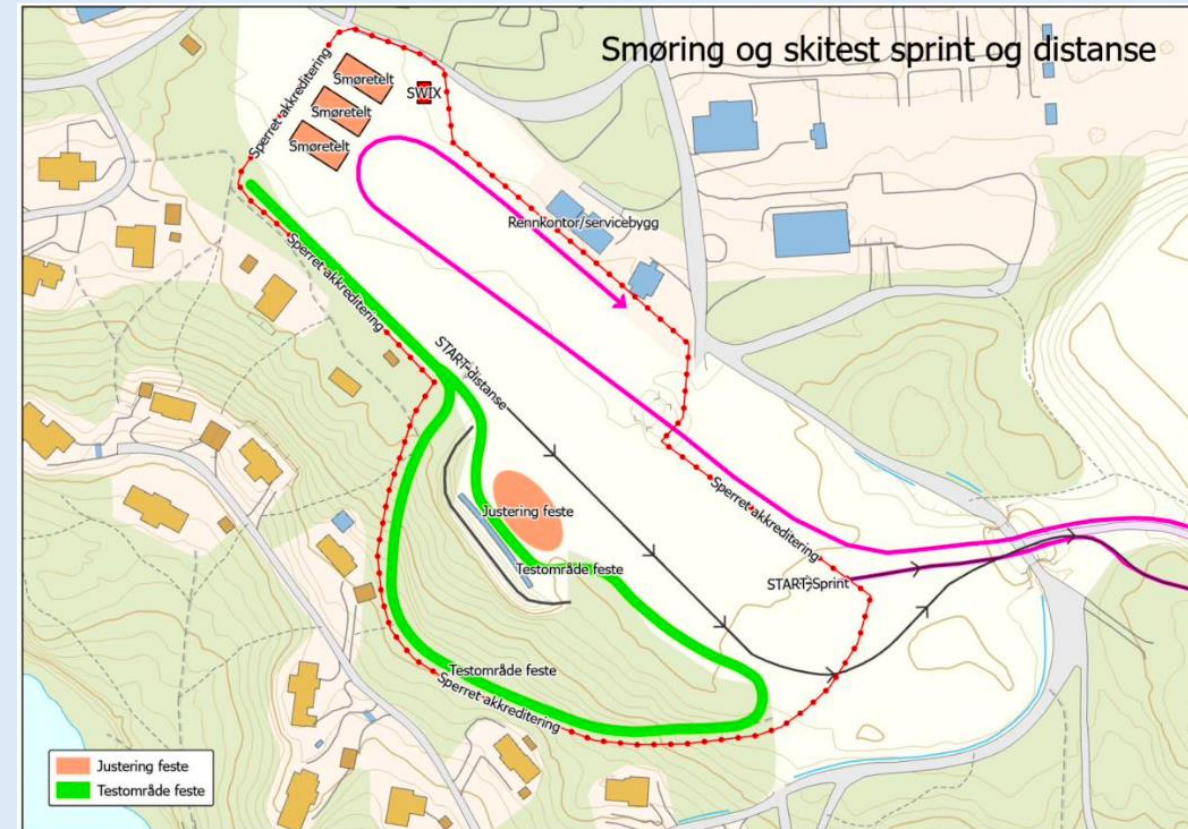
- Ett par skate (mest sannsynlig samme som på skicross)

Lørdag:

- Ett par av stilarten du skal gå på stafetten

*Det er forbudt å ha med seg treningsski inn i akkreditert område*

*Det er forbudt å ta rennski ut av akkreditert område før start*



# STARTLISTER, STARTNUMMER, PREMIEUTDELING



## Startlister for våre utøvere:

Startlister vil bli lagt ut på hjemmesidene til hovedlandsrennet når de er klare:

- <https://www.skiforbundet.no/arrangement/2025-2026/hl2026/>
- <https://live.nsftiming.no>

## Utdeling av startnummer:

**Fredag og lørdag:** Startnummer hentes av løperen ved inngang til akkreditert område.

**Søndag:** Startnummer til stafettene hentes kretsvis på rennkontoret fra kl. 07:00 - 09:00

## Premieutdeling:

Deltakerpremier til alle er startnummertrøyen, den beholdes. ???

**Fredag:** fortløpende etter distanserenn

**Lørdag:** på kvelden for begge distanser, etter skicross

**Søndag:** etter at offisielle resultater foreligger i arenaen.

# OPPHOLD RUNDT STADION OG OPPVARMING



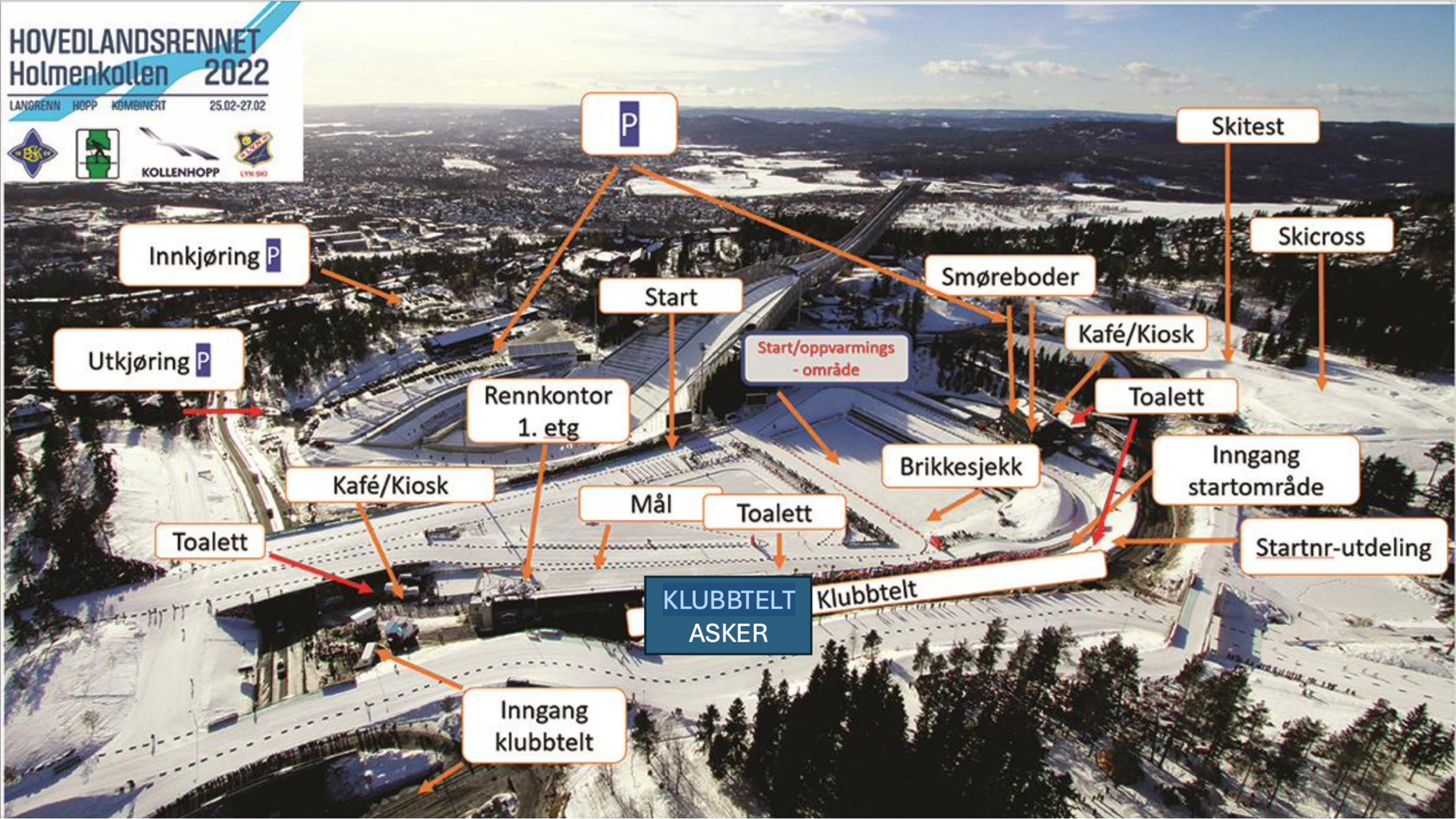
## Oppvarming:

Utøverne må være på stadion 1,5 - 2 timer før eget starttidspunkt. Oppvarming og nedjogging er utøvernes eget ansvar, men gjerne spør Syver om tips dersom man ikke har faste rutiner.

## Opphold i startområdet:

En voksen fra Asker Sk blir akkreditert til å følge utøverne inne på startområdet. Her har ikke foreldre adgang. Løperne går fra samlingsplassen på skistadion (Asker Skiklubb vimpel/telt) og bort til startområdet.





P

Skitest

Skicross

Innkjøring P

Smøreboder

Start

Kafé/Kiosk

Utkjøring P

Start/oppvarmings  
- område

Toalett

Rennkontor  
1. etg

Brikkesjekk

Inngang  
startområde

Kafé/Kiosk

Mål

Toalett

Startnr-utdeling

Toalett

KLUBBTILT  
ASKER

Klubbtekt

Inngang  
klubbtekt



# SEKUNDERING OG HEIING



## Sekundering (ansvarlig Syver):

- Sekundering fra Asker Sk
- Sekundering fra Akershus Skikrets?

## Heiagjenger - God alene - Best sammen:

- Anbefalte heieplasser
- Bli værende og heia på alle (hvert fall ut egen klasse)
- Klubbtilhørighet
- Følg opp utøverne frem til start og deretter bli ute i løypa.

# DU MÅ GJØRE DIN SEKUNDERING GOD



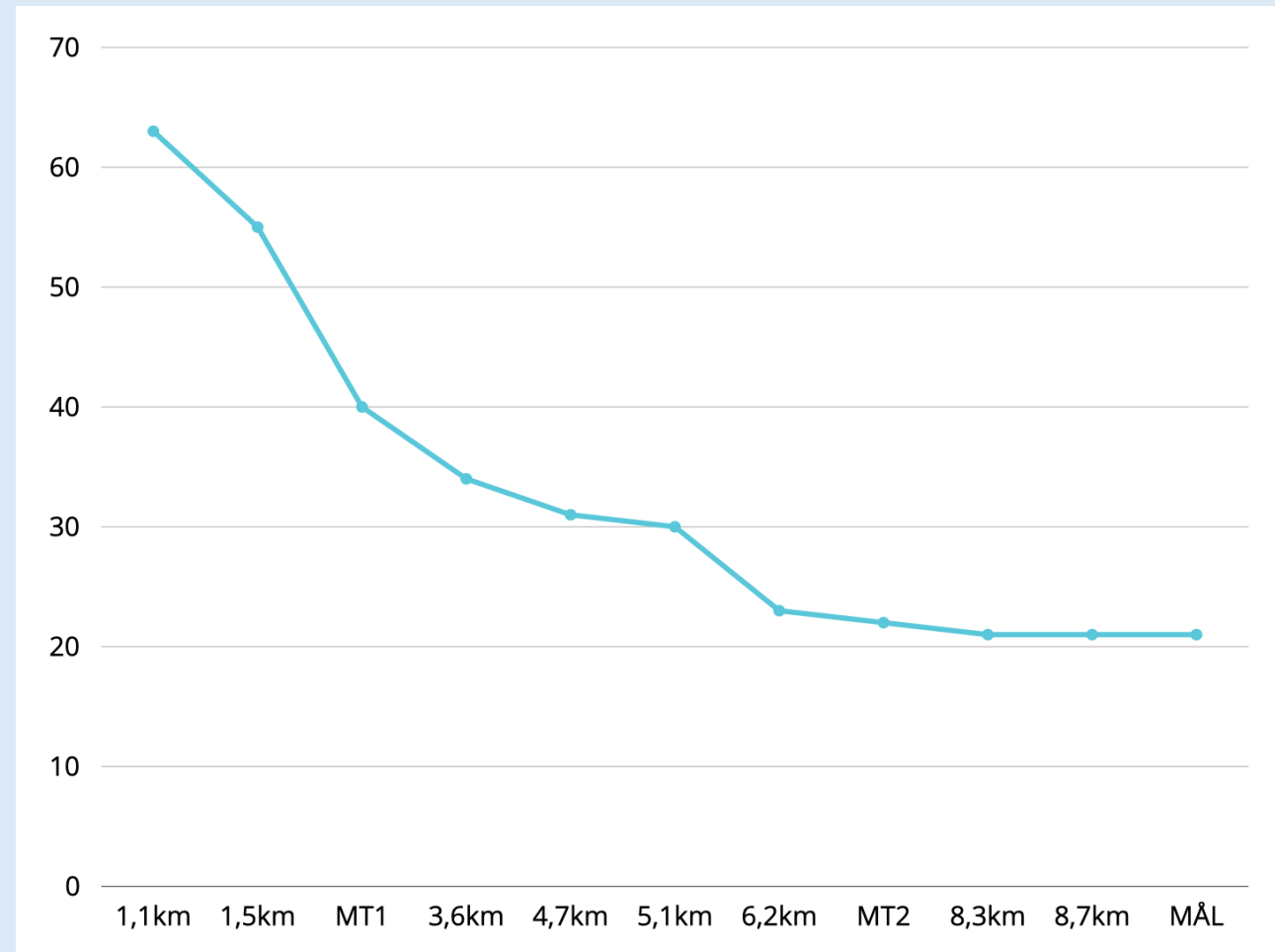
**1,1KM:** Nr 63, 26,7sek bak  
(gjennomsnittlig tap pr km 19,1sek)

**MT1 (3,3km):** Nr 40

**5,1km:** Nr 30

**MÅL:** Nr 21

- Undersøk dine tendenser
- Sekundering skal gi en siste boost, uaktuelt å gi opp om man går dårlig eller tolker en sekundering feil.
- Vit at feltet er stort og det kan komme mange bak, altså sekunderingen er et estimat. De gjenstående kan være dårligere enn de før.





# ULIKE TYPER SEKUNDERING

## Prosent/Brøkdel:

- Beste 1/3 (33 av 99 passerte)
- Beste 50%
- Topp 80% (48 av 60 passerte)
- Gir er godt estimat på sluttresultat, gitt at feltet er godt spredt nivåmessig

## Plassering:

- Nr 120
- Topp 30
- Anbefales ikke, da det er vanskelig å tolke når man ikke vet hvor mange som kommer bak. Kan likevel være fin om man starter blant de siste.

## Sekunder bak:

- 15sek bak «navn»
- Krever mest research. Hvor langt bak er man vanligvis bak personen på gitte punkter?
- Kanskje mest presise om researchen er gjort riktig. OBS! ulike faktorer kan påvirke

NB! Unntak kan skje underveis om jeg tenker det vil skape en enda bedre «effekt»



## **Informasjon fra Asker underveis i helgen:**

Interne oppdateringer vil skje i WhatsApp:

- [https://chat.whatsapp.com/J0yUqHPB5DPBahd02gYRKo?mode=gi\\_t](https://chat.whatsapp.com/J0yUqHPB5DPBahd02gYRKo?mode=gi_t)

## **Bruk av trenerresurs (Syver):**

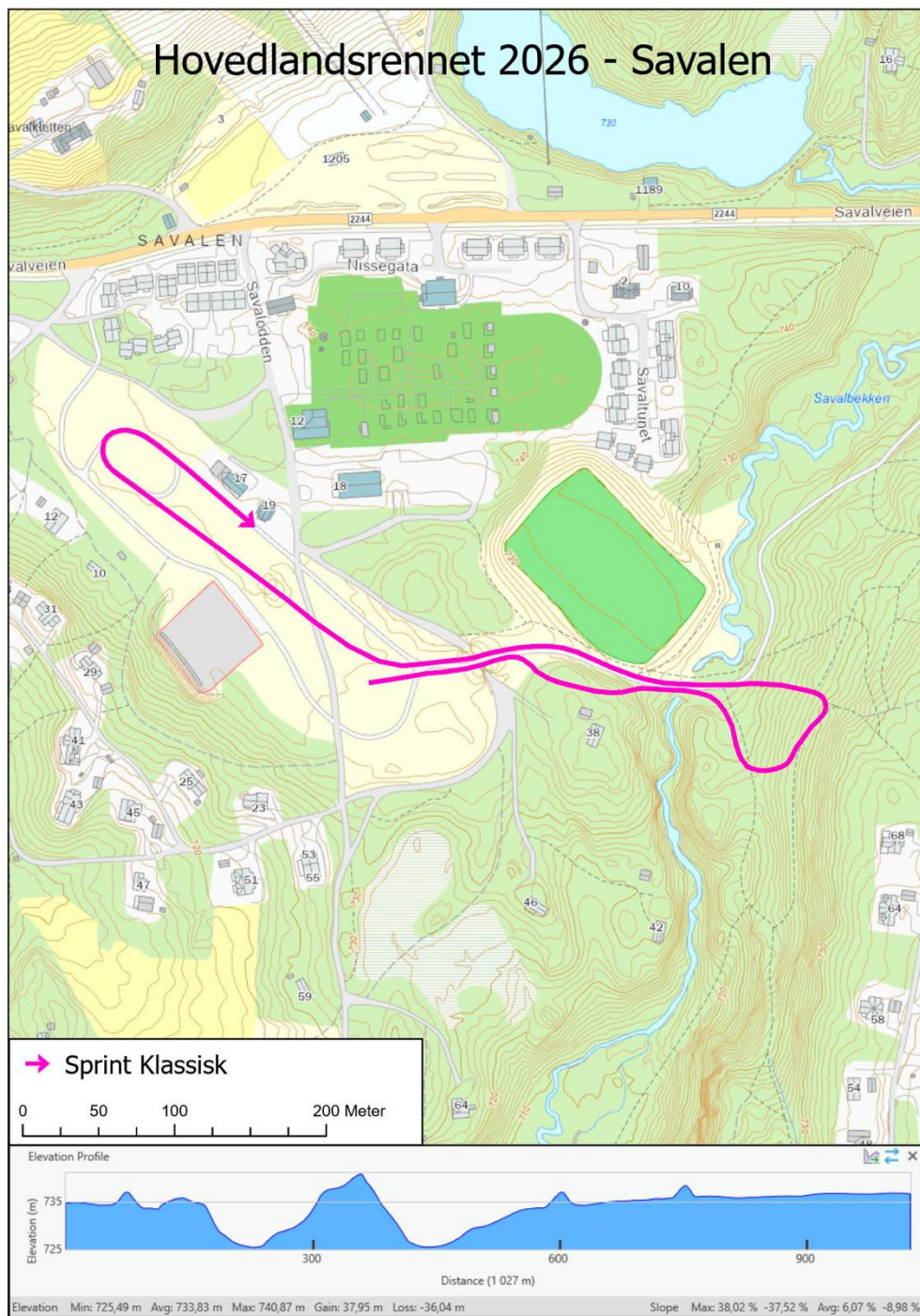
- Jeg ønsker å bidra til alle for skape gode opplevelser og nå sine mål
- På grunn av store folkemengder og at vi er mange utøvere, så må DERE oppsøke MEG
- Finner dere meg ikke, send meg melding via SMS (ikke Spond). Telefon: 971 63 205
- Bruk meg som ressurs aktivt! Finnes ikke dumme spørsmål

## **Foto/video:**

Jens kommer til å ta bilder og video underveis, Endre også? Veldig hyggelig om flere tar bilder og videoer og deler!

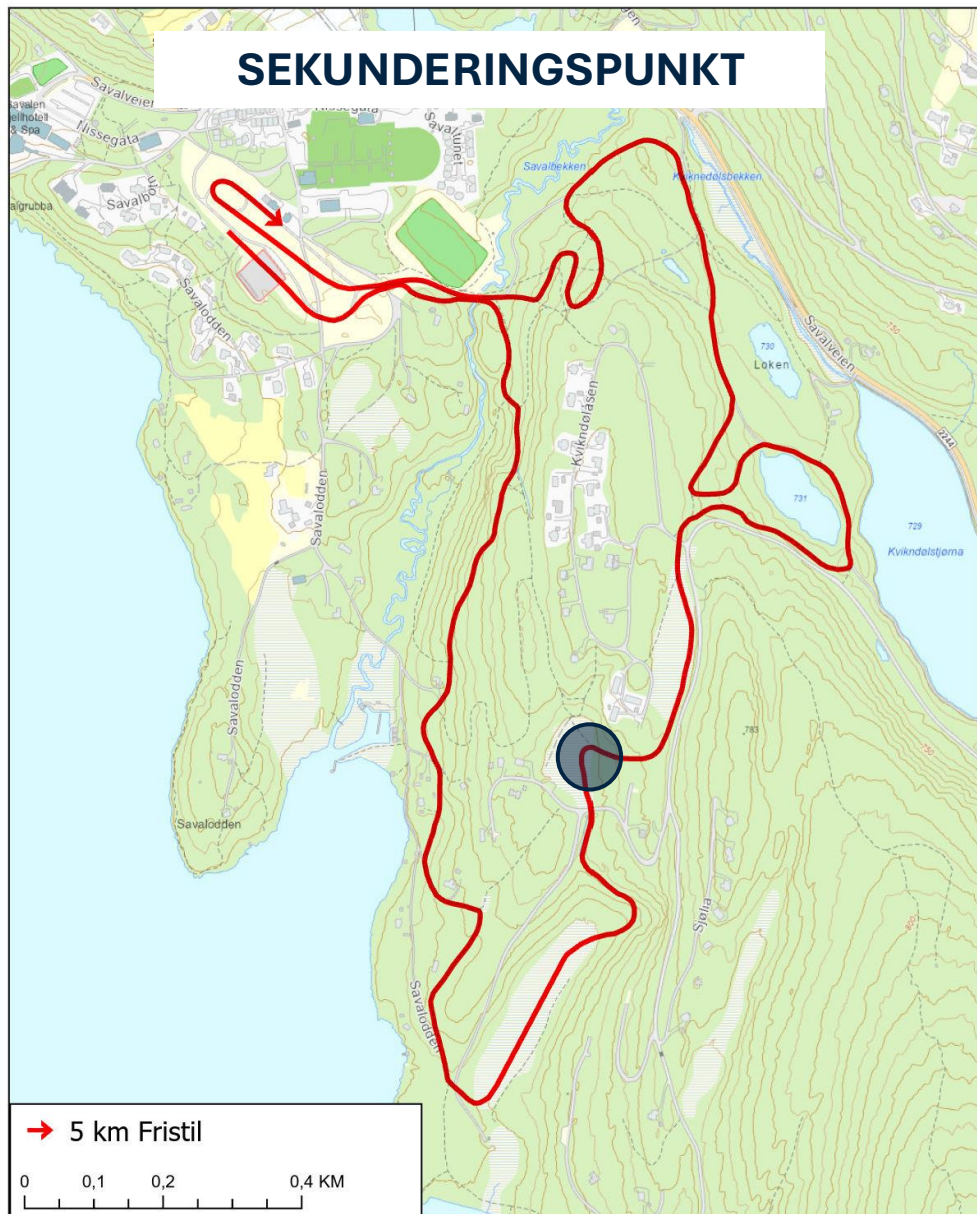






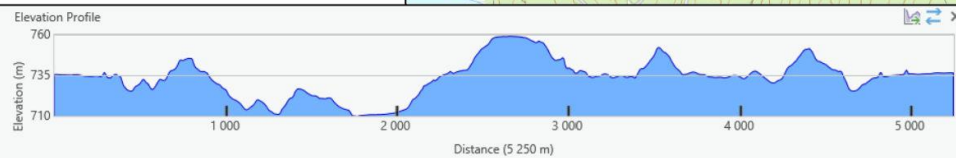


## SEKUNDERINGSPUNKT



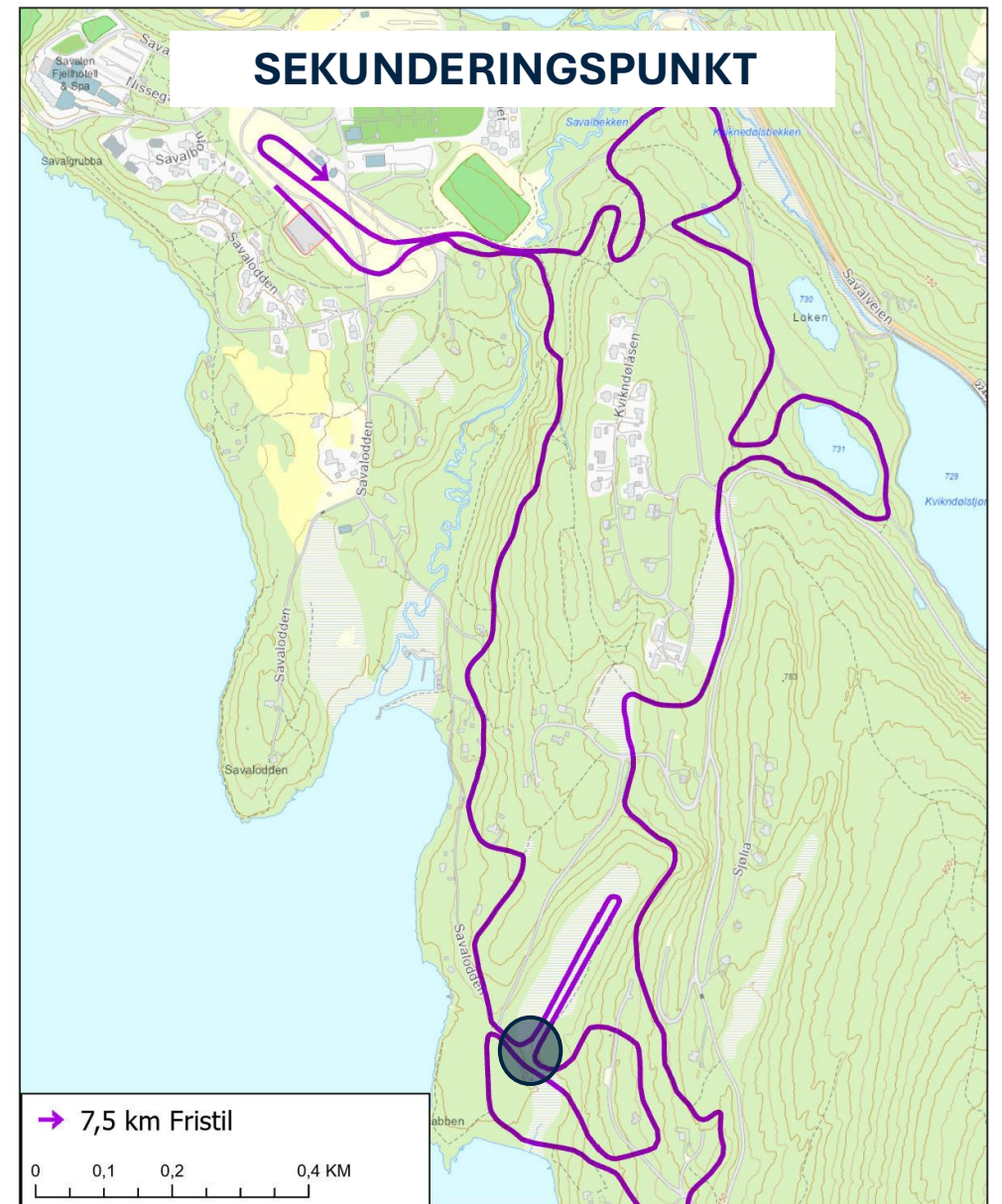
→ 5 km Fristil

0 0,1 0,2 0,4 KM



Elevation Min: 710,04 m Avg: 733,84 m Max: 759,26 m Gain: 181,26 m Loss: -180,29 m Slope Max: 29,30 % -53,18 % Avg: 6,81 % -6,97 %

## SEKUNDERINGSPUNKT



→ 7,5 km Fristil

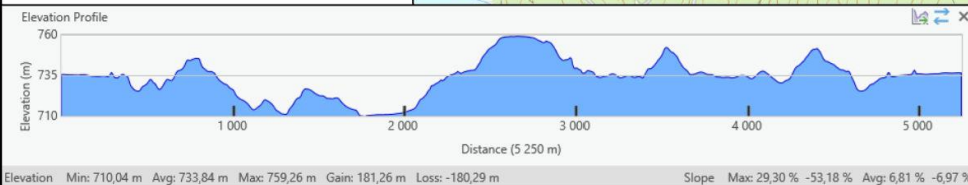
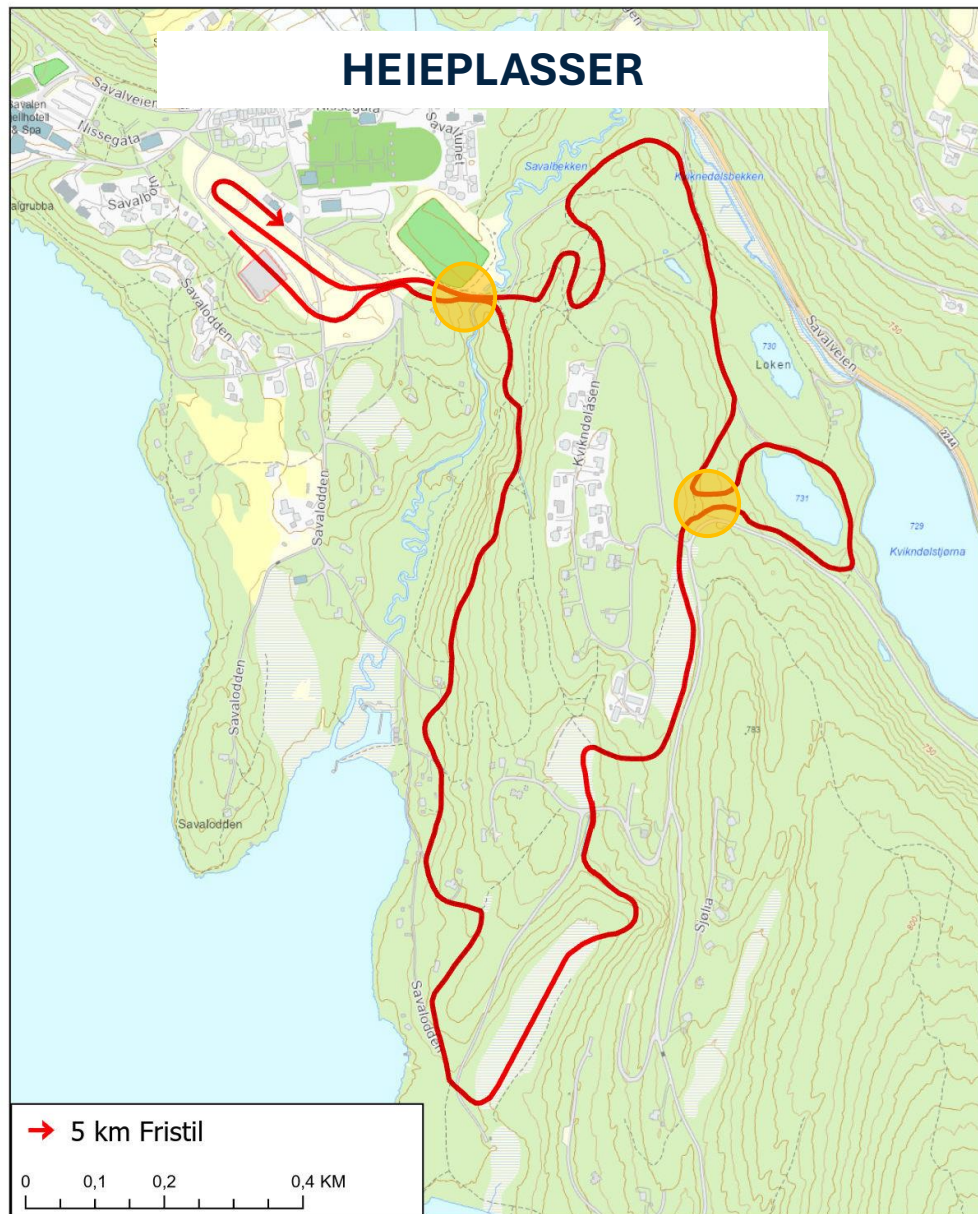
0 0,1 0,2 0,4 KM



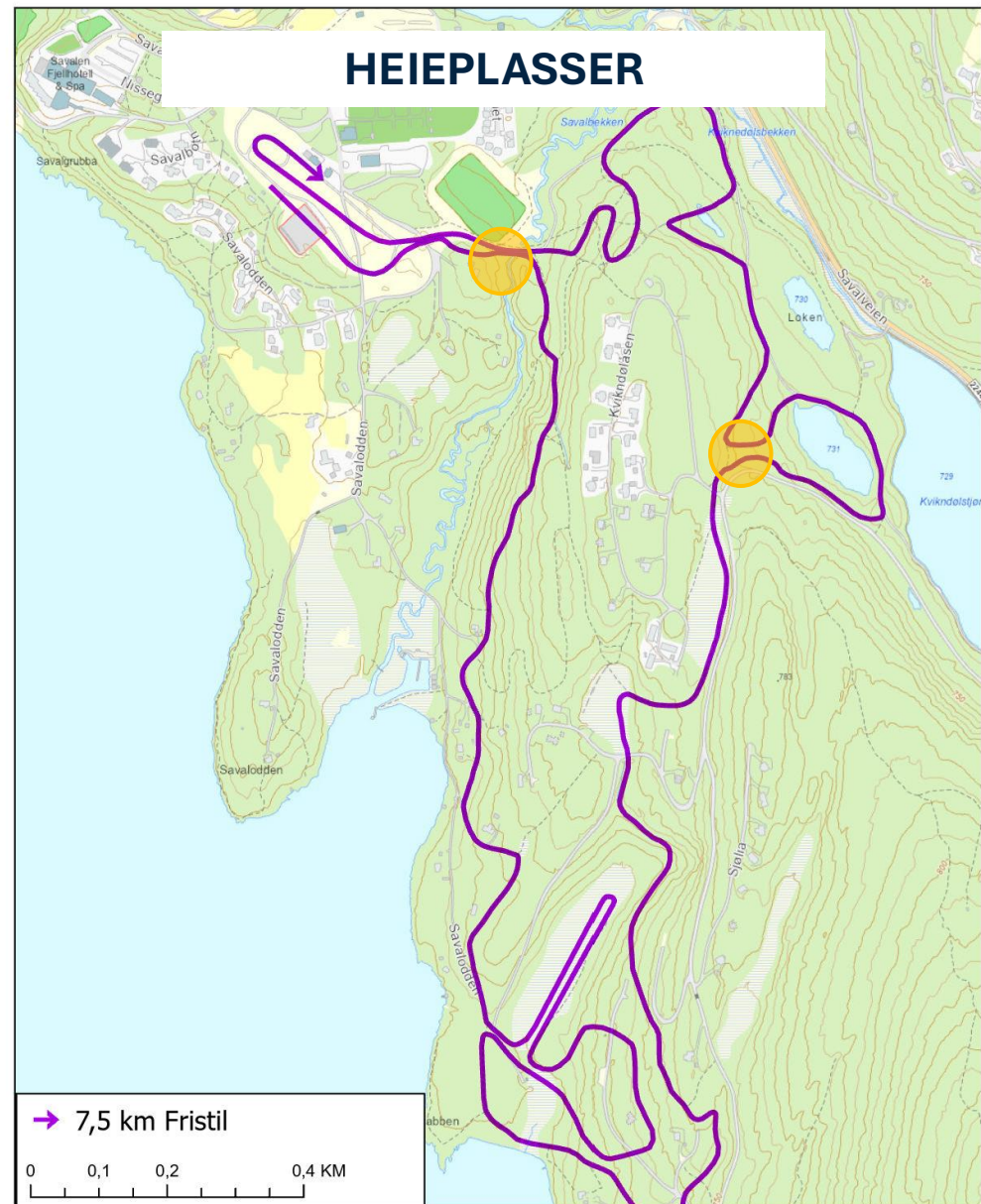
Elevation Min: 707,92 m Avg: 731,71 m Max: 759,25 m Gain: 265,43 m Loss: -264,45 m Slope Max: 36,24 % -44,26 % Avg: 7,29 % -7,24 %



## HEIEPLASSER

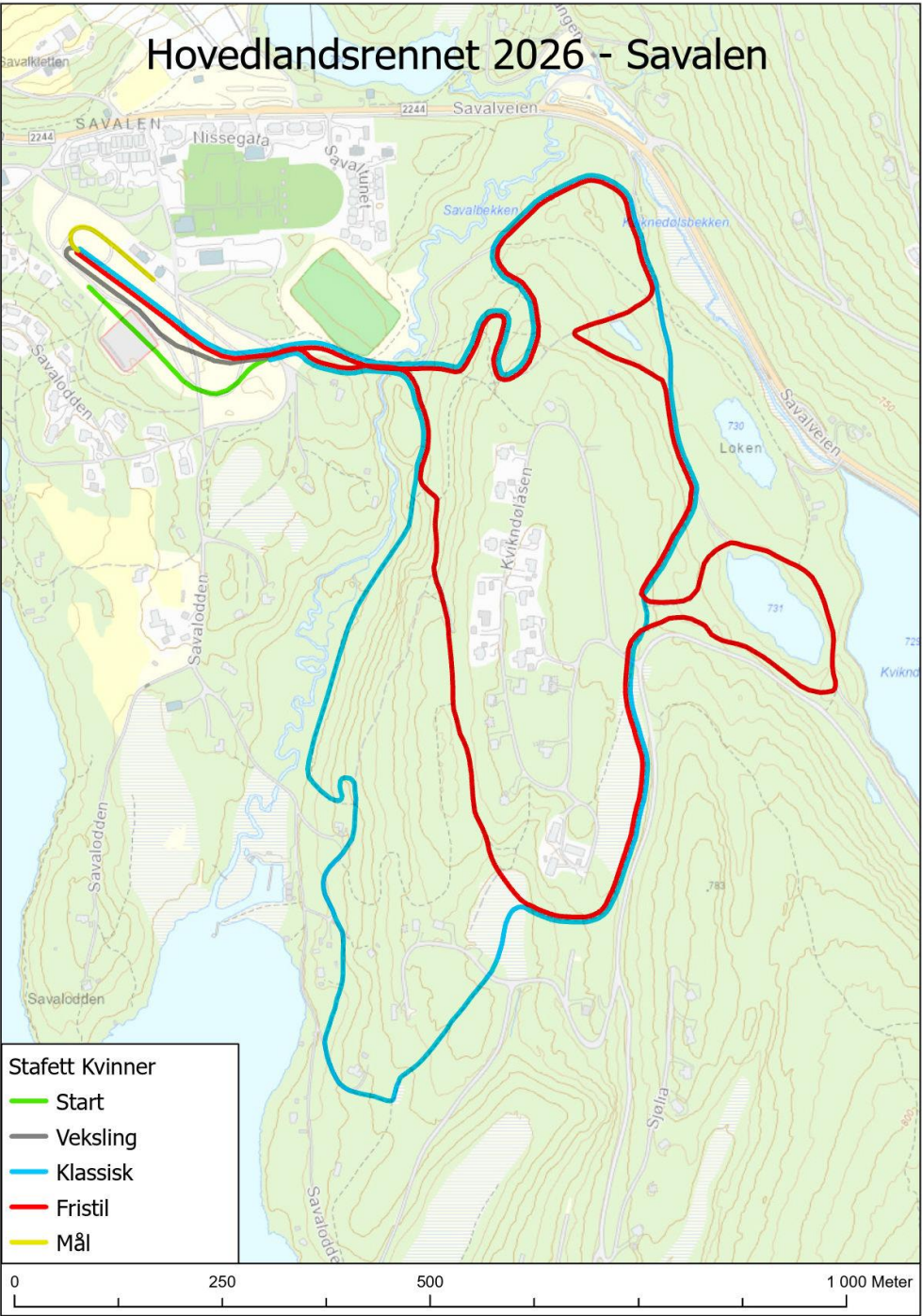


## HEIEPLASSER

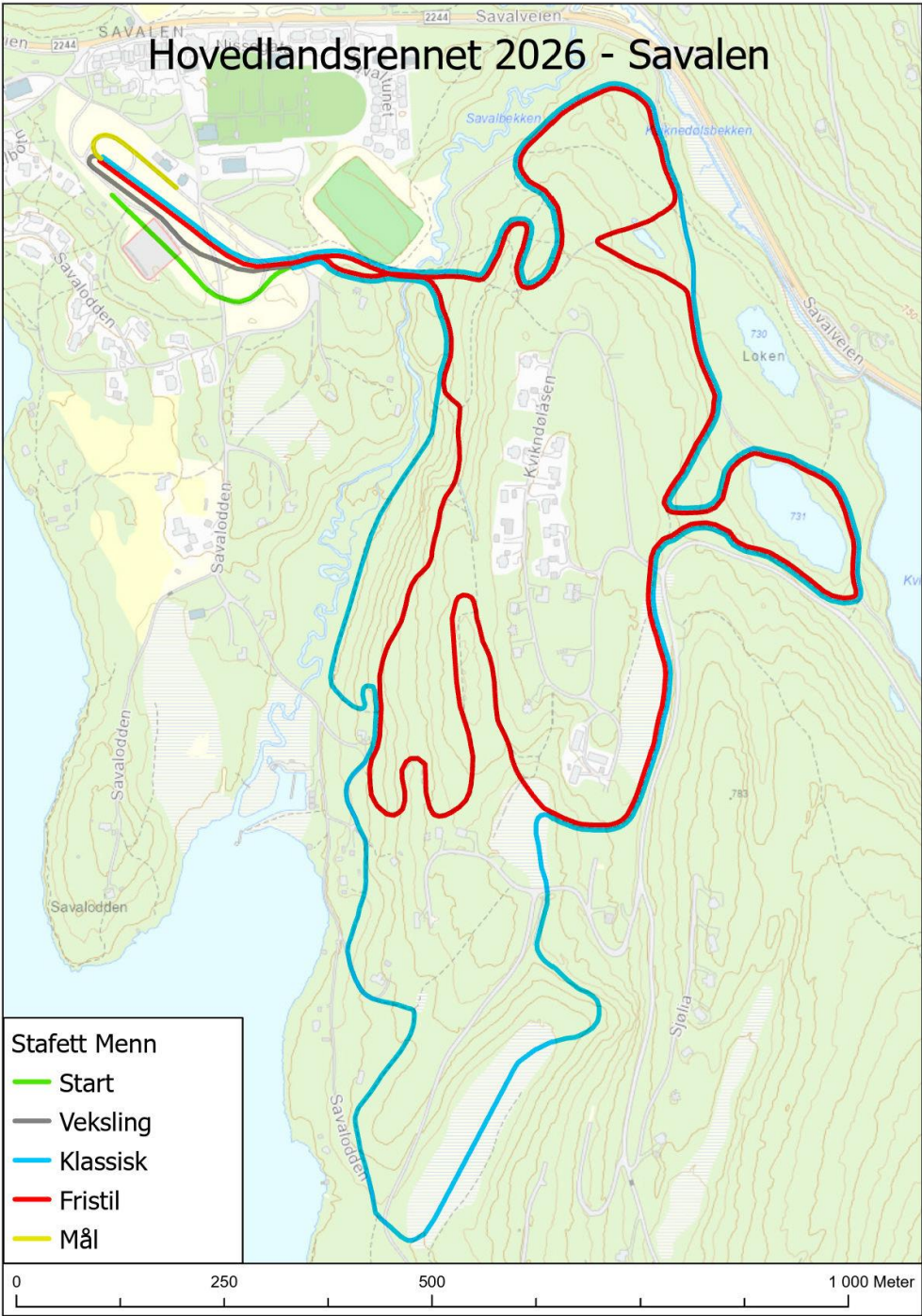




# Hovedlandsrennet 2026 - Savalen



# Hovedlandsrennet 2026 - Savalen

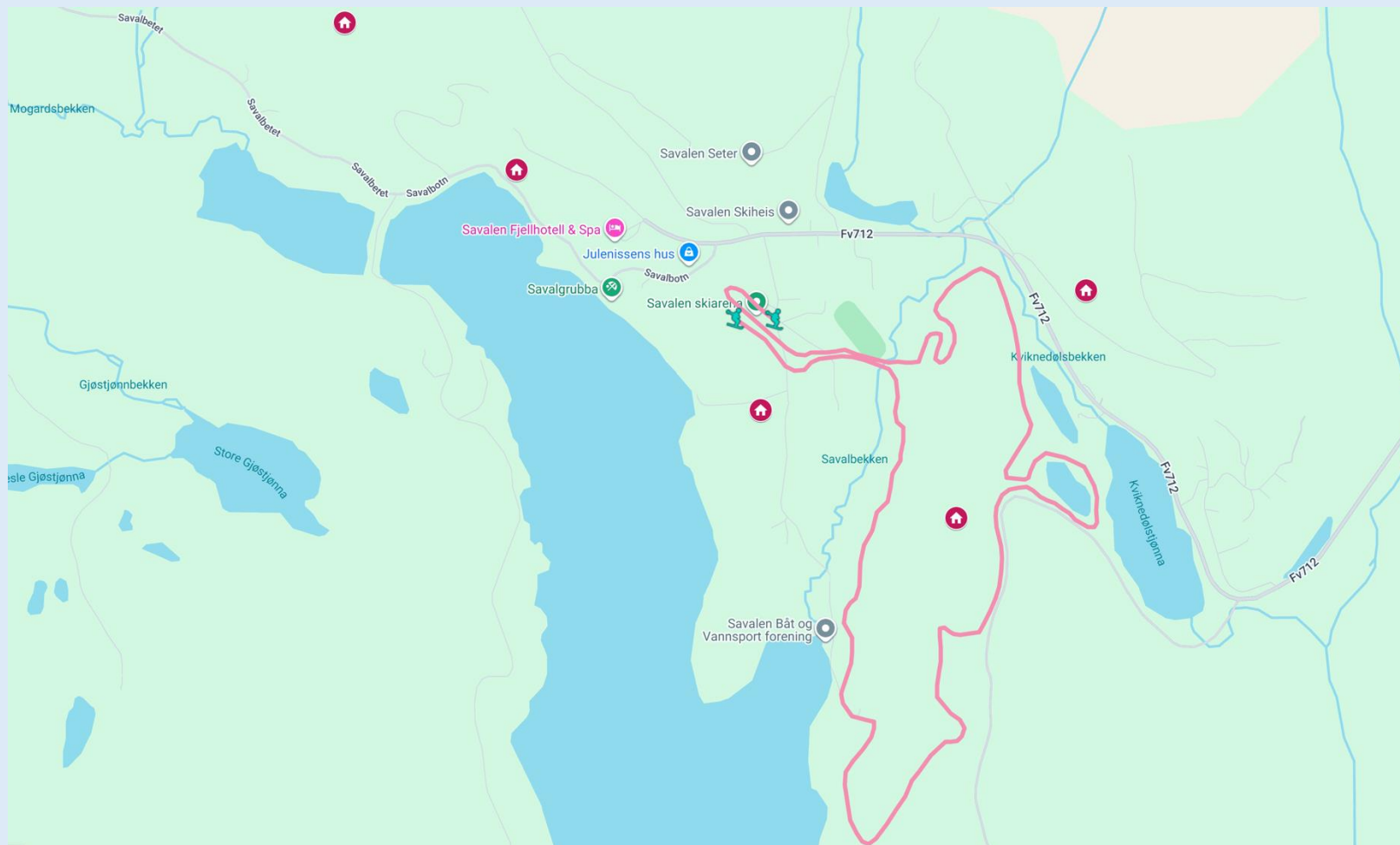




# HYTTER



- Alle må ta med eget laken, sengetøy og håndkle
- Ta godt vare på hyttene, de er vanligvis ikke utleieobjekter



# BEMANNINGSPLAN ASKER SMØRETEL



[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1\\_eRf2qEvh-ruCvQ2\\_luZW\\_w3Uyww9b\\_U/edit?usp=sharing&ouid=112930001381926163636&rtopf=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_eRf2qEvh-ruCvQ2_luZW_w3Uyww9b_U/edit?usp=sharing&ouid=112930001381926163636&rtopf=true&sd=true)

Bemanningsplan Asker smøretelt																		
		Smøre ansvarlig for Asker																
	Tid	Smører 1	audunfoss1@gmail.com	47 945 38 058														
		Smører 1	Mob	Smører 2		Mob	Smører 3		Mob	Smører 4		Mob	Smører 5	Mob	Logistikk		Mob	
Torsdag	15-19:00*	Andre Waage-Nielsen	awn2608@gmail.com	47 484 03 126	Anders Svindland	a_svindland@hotmail.com	47 951 02 504	Nina Windju Christensen	nina.windju@gmail.com	47 930 43 264	Ragnvald Lier	rli@nfd.dep.no	47 412 15 485			Endre Tjensvold	endre.tjensvold@gmail.com	47 909 81 510
Fredag	07-10:00	Andre Waage-Nielsen	awn2608@gmail.com	47 484 03 126	Petter Mathisen	petter.mathisen@hotmail.com	47 905 97 950	Anders Øpstad	andopstad@hotmail.no	47 472 36 388	Thomas Strand	thomas_strand_lund@hotmail.com	47 930 85 464			Siri Bergsmark	siri@bergsmark.com	47 411 88 151
	10-12:00	Andre Waage-Nielsen	awn2608@gmail.com	47 484 03 126	Petter Mathisen	petter.mathisen@hotmail.com	47 905 97 950	Anders Øpstad	andopstad@hotmail.no	47 472 36 388	Thomas Strand	thomas_strand_lund@hotmail.com	47 930 85 464			Siri Bergsmark	siri@bergsmark.com	47 411 88 151
	12-14:00	Anders Svindland	a_svindland@hotmail.com	47 951 02 504	Jens Erik Mortensen	jenserijski@gmail.com	47 470 50 563	Thomas Tobro Wøien	thomas.woien@gmail.com	47 905 42 471	Audun Foss Knudsen	audunfoss1@gmail.com	47 945 38 058			Harald Mølmen-Nertun	harald.molmen@gmail.com	47 909 37 338
	15-19:00*	Anders Svindland	a_svindland@hotmail.com	47 951 02 504	Jens Erik Mortensen	jenserijski@gmail.com	47 470 50 563	Thomas Tobro Wøien	thomas.woien@gmail.com	47 905 42 471	Audun Foss Knudsen	audunfoss1@gmail.com	47 945 38 058			Harald Mølmen-Nertun	harald.molmen@gmail.com	47 909 37 338
Lørdag	08-11:00	Andre Waage-Nielsen	awn2608@gmail.com	47 484 03 126	Jens Erik Mortensen	jenserijski@gmail.com	47 470 50 563	Thomas Tobro Wøien	thomas.woien@gmail.com	47 905 42 471	Ragnvald Lier	rli@nfd.dep.no	47 412 15 485			Endre Tjensvold	endre.tjensvold@gmail.com	47 909 81 510
	11-13:00	Andre Waage-Nielsen	awn2608@gmail.com	47 484 03 126	Jens Erik Mortensen	jenserijski@gmail.com	47 470 50 563	Thomas Tobro Wøien	thomas.woien@gmail.com	47 905 42 471	Ragnvald Lier	rli@nfd.dep.no	47 412 15 485			Endre Tjensvold	endre.tjensvold@gmail.com	47 909 81 510
	14-15:00	Anders Svindland	a_svindland@hotmail.com	47 951 02 504	Petter Mathisen	petter.mathisen@hotmail.com	47 905 97 950	Anders Øpstad	andopstad@hotmail.no	47 472 36 388	Audun Foss Knudsen	audunfoss1@gmail.com	47 945 38 058			Martin Hesselius	martinhesselius@gmail.com	47 473 42 463
	15-19:00*	Anders Svindland	a_svindland@hotmail.com	47 951 02 504	Petter Mathisen	petter.mathisen@hotmail.com	47 905 97 950	Anders Øpstad	andopstad@hotmail.no	47 472 36 388	Audun Foss Knudsen	audunfoss1@gmail.com	47 945 38 058			Martin Hesselius	martinhesselius@gmail.com	47 473 42 463
Søndag	07-10:00	Anders Svindland	a_svindland@hotmail.com	47 951 02 504	Andre Waage-Nielsen	awn2608@gmail.com	47 484 03 126	Anders Øpstad	andopstad@hotmail.no	47 472 36 388	Thomas Strand	thomas_strand_lund@hotmail.com	47 930 85 464			Glenn Phillips	glph@equinor.com	47 464 02 425
	10-12:00	Anders Svindland	a_svindland@hotmail.com	47 951 02 504	Andre Waage-Nielsen	awn2608@gmail.com	47 484 03 126	Anders Øpstad	andopstad@hotmail.no	47 472 36 388	Thomas Strand	thomas_strand_lund@hotmail.com	47 930 85 464			Glenn Phillips	glph@equinor.com	47 464 02 425

# NETTSIDE MED INTERN INFORMASJON

<https://hl2026asker.vercel.app/>

