Sesonginformasjon Nasjonale renn 2026-2027

Oppdatert pr. 02. november 2026 – Rød tekst er ikke bekreftet – Blå tekst er oppdateringer

GENERELT 2
DEL 1: SENIOR 2
Beitosprinten 2
NM senior 3
Deltagerbegrensning i NM senior: 3
Regler SPAR Norges Cup senior 2026/2027 4
Regler for Skandinavisk Cup 2026/2027 8
Del 2: JUNIOR 9
Regler for SPAR Norges Cup Junior 2026/2027 9
Regler om seeding og startoppsett, SPAR NC juniorer 10
Juniorløpere i større senior-renn 11
Del 3. PARA 13
Del 4: DIVERSE REGLER 13
FIS-lisens 2026-2027: 13
Service-avgift nasjonale skirenn 14
Reisefordeling HL og NM/NC jr. 14
Samtykke til dopingkontroll for mindreårige utøvere 14
Fluor-regler: 15
Klassiske teknikksoner (diagonal teknikksoner): 15
Startkontingenter, betaling 15
Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon. 15
Helseattest 2026/2027: 16

CRAFT Norges Skiforbund Langrenn SpareBank 1

GENERELT

Norges Skiforbund verdier er: Fellesskap, Mestring, Ærlighet, Ansvarlighet
Sammen vil vi skape Skiglede for alle!

Formål:
Dokumentet "Sesonginformasjon nasjonale renn" skal gi viktig informasjon til utøvere og trenere om nasjonale renn i sesongen som kommer.

Endringer i "sesonginformasjon" kan forekomme, det kan for eksempel være avlysninger, endring i rennprogram eller andre faktorer som ikke var kjent da dokumentet ble utarbeidet.

DEL 1: SENIOR

Beitosprinten

Deltagerbegrensning i sesongåpninga på Beitostølen 20. nov. - 22. nov. 2026:
Rennene på Beitostølen arrangeres med «FIS-senior status». Det betyr at juniorløpere ikke kan delta.

Følgende begrensninger gjelder:

- **Fredag, 10km K:**
  De 100/190 beste (K/M), påmeldte senior-løperne, etter gjeldende FIS-liste, sprint, får starte.

- **Lørdag, Sprint K:**
  De 90/150 beste (K/M), påmeldte senior-løperne etter gjeldende FIS-liste, distanse, får starte

- **Søndag, 15km F:**
  De 100/190 beste (K/M), påmeldte senior-løperne etter gjeldende FIS-liste, distanse, får starte

Til ventelister og seeding av startliste benyttes FIS-punkt-liste nr. 3, som gjelder fra 12/11 til 23/12-2026

NB! Alle løpere MÅ sørge for å melde seg på til rennet i rett tid.
Påmeldingsfrist: Mandag 16. november 2026

NB! Påmeldte løpere som ikke skal starte, må snarest mulig melde fra til arrangør.

CRAFT
Norges Skiforbund Langrenn
SpareBank 1

Reserveliste vil bli prioritert og satt opp og reserver kan settes inn helt frem til lagledermøtet. Det er løpernes eget ansvar å følge med på de oppdaterte listene. Liste 1, tirsdag formiddag (17. nov.) og liste 2, torsdag formiddag (19. nov.) på arrangørens hjemmesider.

Heat Selection sprint: Heat Selection til kvartfinalene i sprint gjennomføres på Beitosprinten, NM del1 og SPAR Norgescup senior.

NM senior

Deltagerbegrensning i NM senior:

NM Konnerud 21.01 – 24.01:
NSF har smøretrailer og NSF smøreteam til stede på NM Konnerud.
På dette **NM senior** er det deltagerbegrensning for kvinner og menn.
Begrensningen gjelder for alle utenlandske løpere, som ikke går for norske klubber. De kan ikke delta i NM. Utenlandske løpere som går for norske klubber, kan delta.
Det er bare på skiathlon-distansene at det er antallsbegrensinger. Her tillates 150 løpere (K/M) å starte.
I NM stafettene er det ikke krav om FIS-kode, da stafetten ikke er FIS-renn. Det gjelder både NM-stafetten på Konnerud og teamsprinten på Hovden.
Men det er deltakerbegrensing på stafettene på Konnerud.
Her må minimum en av løperne på laget ha oppnådd FIS-poeng de siste 12 månedene før stafetten for at laget skal kunne stille til start.
I tillegg må løpere/lag som blir tatt igjen med en runde, øyeblikkelig vike til siden og uhindret slippe lagene forbi. De kan heller ikke legge seg på «hjul» på løpere som de blir tatt igjen av.
Regelen er laget for at man skal slippe å ta stafettlag ut av stafetten.
Dersom denne oppfordringen ikke følges, blir lagene tatt ut av konkurransen.

Vær oppmerksom på regel 201.3.2.2 som sier at i lagkonkurranser og stafetter, kan én utenlandsk statsborger delta på hvert lag, så lenge de er startberettiget etter pkt 203. Løperen kan konkurrere internasjonalt for sin opprinnelige nasjon, men ikke konkurrere nasjonalt i denne nasjonen.

Juniorenes deltakelse i NM er omtalt junior-kapitlet lenger nede i dokumentet

NM senior, Hovden 01.04 – 04.04:
NSF har ikke smøretrailer eller NSF smøreteam/WC team til stede på NM Hovden.

NM 5 og 10 km F lørdag 02. april i Hovden:
Distansene er for alle løpere, 17 år og eldre. Startlistene settes opp etter FIS-poeng. (FIS-liste nr. 7, fra 25.03. til 21.04.) De 120 beste løperne deles i 4 grupper og trekkes,

CRAFT Norges Skiforbund Langrenn SpareBank 1

i rekkefølge på de 120 siste startnumrene slik: Fra pulje 4-3-2-1-4-3-2-1osv. De uten poeng trekkes først i klassen.
Distansen teller som SPAR Norgescuprenn i alle klasser, senior, U23 og junior.
Resultatlistene settes opp klassevis

Det lages:
· En premieliste for Norgesmesterskapet totalt
· En SPAR Norgescup liste, senior og U23
· En SPAR Norgescup liste for hver junior-klasse

30 og 50 km K i Hovden lørdag 03. april:
Distansene er ikke åpne for juniorer. Startlistene settes opp etter FIS-punkter. De 60 beste herrene og 45 beste kvinnene deles i 3 grupper og trekkes, i rekkefølge på de 60/45 siste startnumrene slik: Fra pulje 3-2-1-3-2-1osv. De uten punkter trekkes først i klassen.

Sprintstafett F, søndag 04. april:
Vanlige stafettregler gjelder, dvs at rennet er åpent for jenter 15 år og eldre, og for gutter 17 år og eldre.
Teamsprint arrangeres etter WC-modell fra FIS med individuell prolog og deretter finale for de 15 best lagene. (FIS-liste nr. 7, fra 26.03. til 15.04.)
Lagene seedes etter følgende oppsett:

- Lag med 2 løpere som har FIS-pkt seedes først. Laveste pkt (sprint eller distanse) for hver løper regnes. Det laget med lavest FIS-pkt til sammen, får startnr 1, osv.
- Deretter seedes lag hvor bare 1 løper har FIS-pkt, etter samme prinsipp. Laget til den løper som har lavest FIS-pkt får første startnummer etter de lag som omfattes av foregående pkt.
- Lag uten FIS-pkt trekkes til slutt.

Startlistene på individuell kvalifisering (intervallstart) settes opp slik:

- Alle 1.etappe løpere starter først, seedet etter modellen over og lagets totale seeding. Beste lag først.
- Deretter alle 2.etappe-løpere starter etter samme rekkefølge som lagets totale seeding. Beste lag først.

Til finalen går de 15 beste lagene (sammenlagt tid i kvalifisering per lag) til finalene. Lag med lik sammenlagt tid i kvalifisering, rangeres etter FIS-poeng.

Regler SPAR Norges Cup senior 2026/2027

I SPAR Norges Cup senior benyttes denne skalaen (WC-skala):

CRAFT
Norges Skiforbund Langrenn
SpareBank 1

Plass nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Poeng:	100	95	90	85	80	75	72	69	66	63	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

Plass nr:	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Poeng:	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

I **SPAR Norges Cup senior** er det 17 renn (inkl. NM), hvor de 15 beste rennene teller. World Cup-skalaen benyttes.

Poengberegning:

- Kun løpere som er medlem i norsk klubb kan opptjene poeng i NC. Utenlandske løpere som ikke er medlem i norsk klubb tas ut av lista og de andre flyttes opp.
- Løpere kan kun oppnå poeng i klassen en tilhører.
- Ved delt plassering, får begge løperne den høyeste poengsummen. Plassen under blir «borte»

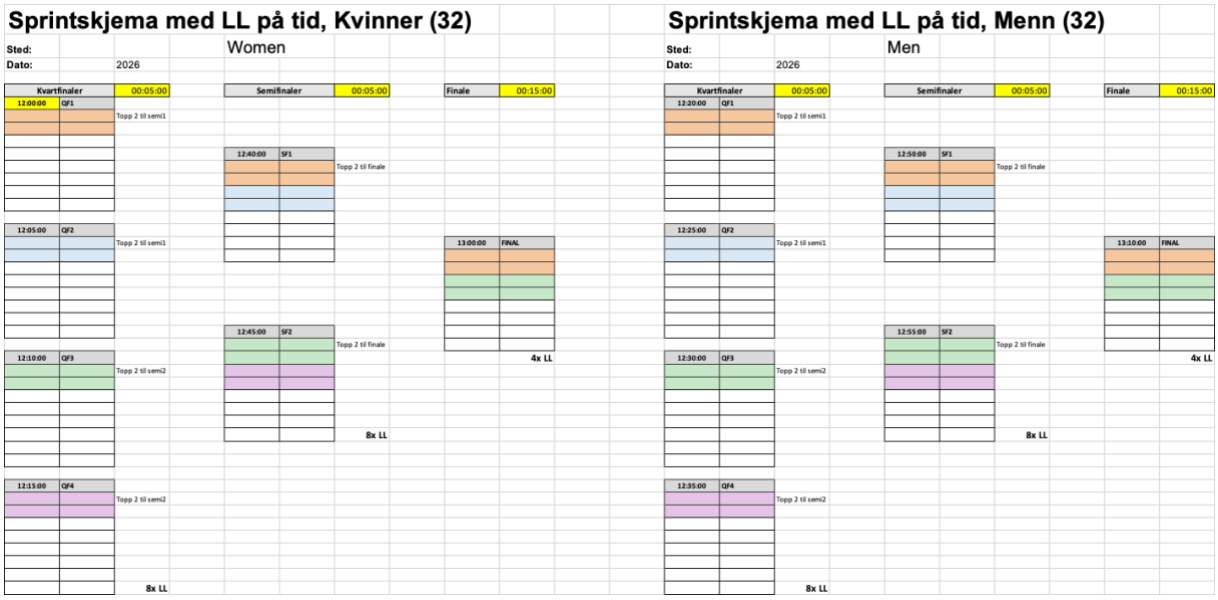
Heat Selection sprint: Heat Selection til kvartfinalene i sprint gjennomføres på Beitosprinten, NM del1 og SPAR Norgescup senior. Gjennomføres etter ICR: 325.4.3.

Sprintformat – NC Holmenkollen

Det skal testes ut nytt sprintformat i langrenn under NC senior Holmenkollen. 32 beste utøvere fra kvalifisering fordeles på fire kvartfinale-heat, med 8 løpere per heat. Hvert heat starter på et eget tidspunkt og gjennomføres som en fellesstart. Utøverne kan enten plasseres med 8 løpere på rekke, eller to rekker på 4 løpere.

Etter kvalifisering gjennomføres valg av heat. De 32 beste utøverne velger heat basert på plassering i kvalifisering. Valg av heat gjennomføres etter punkt 325.4.3, med unntak av at løpere 9-1 velger heat først. Deretter 10-32.
4 Heat per kjønn i kvartfinale. De to beste plasseringene per kvartfinale går direkte videre til semifinale. I tillegg går de 8 beste LL tidene videre til semifinale.
2 Heat per kjønn i semifinale. De to beste plasseringene per semifinale går direkte videre til finale. I tillegg går de 4 beste LL tidene videre til finale.

CRAFT
Norges Skiforbund Langrenn
SpareBank 1



Sprintformat – NC/U23 NM Voss

I konkurranser for sprint senior rangeres utøvere etter tid i kvalifiseringen. De 30 beste utøverne fra kvalifiseringen går kvartfinale etter vanlig WC-modell. For utøvere med plassering 31-70 i kvalifiseringen blir disse fordelt i 5 plasseringheat med 8 i hvert heat.

Startrekkefølge og startprosedyre

For de 5 plasseringsheatene, fordeles utøvere med resultat i kvalifiseringen i følgende heat;

- 31-38 i heat 1
- 39-46 i heat 2
- 47-54 i heat 3
- 55-62 i heat 4
- 63-70 i heat 5

For hvert heat konkurreres det om plasseringene det aktuelle heatet innehar. Det betyr at heat 1 kjemper om plassene 31-38. Utøver som vinner heat 1, får da 31 som sluttplassering i rennet.

Plasseringsheatene gjennomføres før kvartfinalene.

Puljestart – NC Holmenkollen

Definisjon

I konkurranser med puljestart blir alle utøvere fordelt i ulike heat. Hvert heat starter på et eget tidspunkt og gjennomføres som en fellesstart.

Antall heat

Det benyttes fire heat per kjønn. Dersom det ikke er mulig å gjennomføre fire heat med tilstrekkelig antall deltakere, kan juryen beslutte å arrangere tre heat.

CRAFT
Norges Skiforbund Langrenn
SpareBank 1

Startrekkefølge og startprosedyre – SPAR Norgescup Holmenkollen

I puljestart med heat skal prosedyren for fellesstart benyttes.
Utøverne fordeles i fire (4) fellesstartheat med prinsippet så likt nivå som mulig i alle heat. Fordelingen gjøres på grunnlag av gjeldende FIS-poeng distanseliste.
K/M-17 år rangeres først etter NC sammenlagtliste og deretter FIS-poeng distanse.

Utøver med lavest FIS-poeng distanse - Heat 3
2. best rangerte etter FIS-poeng distanse - Heat 2
3. best rangerte etter FIS-poeng distanse - Heat 1
4. best rangerte etter FIS-poeng distanse - Heat 4
5. best rangerte etter FIS-poeng distanse - Heat 3
6. best rangerte etter FIS-poeng distanse - Heat 2
Osv.
Utøvere uten FIS-poeng fordeles i heat ved trekning som siste gruppe.

Heats Mass Start fordeling heat

Heat 1			Heat 2			Heat 3			Heat 4		
BIB	NAVN	KLUBB	BIB	NAVN	KLUBB	BIB	NAVN	KLUBB	BIB	NAVN	KLUBB
3			2			1			4		
7			6			5			8		
11			10			9			12		
15			14			13			16		
19			18			17			20		
23			22			21			24		
27			26			25			28		
31			30			29			32		
35			34			33			36		
39			38			37			40		
43			42			41			44		
47			46			45			48		
51			50			49			52		
55			54			53			56		
59			58			57			60		
63			62			61			64		
67			66			65			68		
71			70			69			72		
75			74			73			76		
79			78			77			80		
83			82			81			84		
87			86			85			88		
91			90			89			92		
95			94			93			96		
99			98			97			100		

Tidtaking

Resultattiden registreres med en nøyaktighet på 1/100 sekund (0,10).

Resultater

Heatresultat

Resultatet i hvert heat fastsettes etter rekkefølgen i mål. Dersom to eller flere utøvere i samme heat får samme tid, avgjøres plasseringen ved hjelp av målfotokamera.

Sluttresultat

Sluttresultatet fastsettes etter at siste heat er avsluttet, basert på hver utøvers sluttid. Dersom to eller flere utøvere i forskjellige heat får samme tid, avgjøres plasseringen med en nøyaktighet på 1/1000 sekund. Dersom det fortsatt ikke er mulig å skille

CRAFT
Norges Skiforbund Langrenn
SpareBank 1

utøverne, deler de samme plassering i sluttresultatet. Utøveren med lavest startnummer føres opp først.

Regler om seeding ved oppsett av startlista i SPAR Norges Cup, senior:
Prinsippene i Regel 313.5.1 følges.

Sprintrenn: Startrekkefølgen seedes basert på FIS-poeng sprint, hvor de 30 beste (lavest FIS-poeng) regnes som seedet pulje og starter først. Seedet pulje vil trekkes i tilfeldig rekkefølge. Resterende løpere starter etter FIS-poeng lavest til høyest. Til slutt vil gruppa uten FIS-poeng trekkes.

Fellesstarter: Startrekkefølgen seedes basert på FIS-poeng distanse. Det betyr at best rangerte løper med lavest FIS-poeng starter først og resten rangeres etter FIS-poeng. Til slutt vil gruppa uten FIS-poeng trekkes.

Individuelle distanserenn: Startrekkefølgen seedes basert på FIS-poeng distanse hvor startfeltet deles inn i 4 grupper for kvinner og 6 grupper for menn. Hver gruppe blir trukket innbyrdes. Gruppene starter normalt med beste seedet gruppe til slutt.

- Seedet gruppe er de best rangerte løperne, som deles inn i to med en gruppe A og en gruppe B hvor A er de best rangerte løperne etter FIS-poeng. Seedet gruppe starter med en løper fra gruppe B og deretter A: B-A-B-A. Størrelsen på seedet gruppe vil være mellom 20-40 løpere.
- Urangerte løpere (FIS-poeng 9999,99) trekkes innbyrdes og starter normalt først.
- Resterende løpere blir delt opp i 4 like store grupper for menn og 2 like store grupper for kvinner. Gruppene trekkes innbyrdes og starter normalt etter urangert gruppe og før seedet gruppe. Beste gruppe til slutt.

Juryen har muligheten til å plassere seedet gruppe til et annet sted i startlisten.

U23 Norgesmesterskapet 2026, er lagt inn i SPAR NC Voss
Her kan også alle juniorløpere født i 2007 og 2008 (K/M 19/20) delta, og de skal melde seg på i seniorklassen.
Under U23NM Sprint/Spar NC Voss blir det arrangert plasseringsheat for løpere utenfor topp 30 i sprintprolog.

Regler for Skandinavisk Cup 2026/2027

«General quota rules for Scandinavian cup events»

I **Skandinavisk Cup** er det 9 renn i sesongen 2026-2027.

Alle renn teller i sammendraget. I Skandinavisk Cup er det eget seedingsreglement, som omtales «General quota rules for Scandinavian cup events»

Juniordeltakelse er omtalt i «General quota rules for Scandinavian cup events» og beskrevet i *juniorløpere i større seniorrenn*.
Om noen arrangører må ha deltakerbegrensing er denne beskrevet i
«General quota rules for Scandinavian cup events»

NB! Alle norske løpere som skal gå Skandinavisk Cup må ha godkjent helseattest.

Del 2: JUNIOR

Regler for SPAR Norges Cup Junior 2026/2027

SPAR Norges Cup for Junior 2026-2027 består av 11 renn.
Poeng i hvert renn gis til de 50 beste i hver klasse. Av alle 11 renn, teller de 9 beste rennene i sammenlagtlisten 2026/2027.

I SPAR Norges Cup junior benyttes denne skalaen (WC-skala):

Plass nr:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Poeng:	100	95	90	85	80	75	72	69	66	63	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

Plass nr:	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Poeng:	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Poengberegning:

- Kun løpere som er medlem i norsk klubb kan opptjene poeng i NC. Utenlandske løpere som ikke er medlem i norsk klubb tas ut av lista og de andre flyttes opp.
- Løpere kan kun oppnå poeng i klassen en tilhører.
- Ved delt plassering, får begge løperne den høyeste poengsummen. Plassen under blir «borte»

Poengberegning av en løper som starter i en høyere klasse:
I enkelte tilfeller kan Norges Skiforbund ta ut en løper til å delta i en høyere klasse. I slike tilfeller tar løperen med seg de opptjente poengene til den klassen hun/han tilhører. Poengberegningen i den tilhørende klassen blir ikke berørt av dette. Det vil si at to løpere kan få samme poengsum.
Løperen tas ut og beregnes ikke med i klassen hun/han har gått i.

Sprintformat SPAR NC junior:

CRAFT
Norges Skiforbund Langrenn
SpareBank 1

De 50 beste går videre fra prolog. Se NSF Rennreglement pkt. 325.8.5

Regler om seeding og startoppsett, SPAR NC juniorer:

SPAR NC Lygna
Startoppsett:
Guttene starter først alle dagene – deretter alle jenteklassene

Seeding:
M/K 19/20 og M/K18 seedes etter FIS-poeng (FIS-liste 4/2026-2027). I prologene i sprint-konkurransene starter den med lavest FIS-poeng sprint først i hver klasse.
Individuelle distanserenn: Seedes etter formatet beskrevet under *regler for seeding Norgescup senior*.
Fellesstart seedes etter FIS-poeng distanse, hvor den med lavest FIS-poeng distanse starter først i hver klasse.

For klassene M/K 17 trekkes startlistene til 7,5km/10km F og Sprint K.
For fellesstart: M/K17 rangeres **først** etter Norgescup sammenlagtliste og deretter FIS-poeng distanse. Løpere i M/K17 som ikke har tatt NC-poeng rangeres etter FIS-poeng distanse (FIS-liste 4/2026-2027) og plasseres etter norgescuprangerte løpere. Resterende løpere vil bli trukket.

SPAR NC og NM kortdistanse, Holmenkollen:
Startoppsett:
Jentene starter først alle dagene - deretter alle gutteklassene

Seeding:
M/K17 rangeres **først** etter Norgescup sammenlagtliste og deretter FIS-poeng. Løpere i M/K17 som ikke har tatt NC-poeng rangeres etter FIS-poeng (FIS-liste 5/2026-2027) og plasseres etter norgescuprangerte løpere. I individuelle distanserenn seedes startlisten etter formatet beskrevet under *regler for seeding Norgescup senior*. I prologene i sprint-konkurransene starter lederen av NC sammenlagt først i hver klasse. Ved puljestart rangeres lederen av NC sammenlagt først.

Puljestart NC Holmenkollen – Se regler for seeding Norgescup senior

M/K18 og 19/20 rangeres etter FIS-poeng (FIS-liste 5/2026-2027). I prologene i sprint-konkurransene starter den med lavest FIS-poeng sprint først i hver klasse.
I individuelle distanserenn seedes etter formatet beskrevet under *regler for seeding Norgescup senior*. I prologene i sprint starter løperen med lavest FIS-poeng sprint først i hver klasse. Ved puljestart rangeres løperen med lavest FIS-poeng distanse

CRAFT Norges Skiforbund Langrenn SpareBank 1

først.

SPAR NM junior, Trondheim
Startoppsett:
Guttene starter først alle dagene - deretter alle jente-klassene

Seeding:
I individuelle distanserenn seedes etter formatet beskrevet under *regler for seeding Norgescup senior*. (FIS-liste 6, 2026/2027).
I prologene i sprint-konkurransene starter den med lavest FIS-poeng sprint først i hver klasse. (FIS-liste 6, 2026/2027).

Vær oppmerksom på regel 201.3.2.2 som sier at i **lagkonkurranser** og **stafetter**, kan én utenlandsk statsborger delta på hvert lag, så lenge de er startberettiget etter pkt 203. Løperen kan konkurrere internasjonalt for sin opprinnelige nasjon, men ikke konkurrere nasjonalt i denne nasjonen.

SPAR NC Sprint K torsdag 01. april, Hovden:
I prologene i sprint-konkurransene starter den med lavest FIS-poeng sprint først i hver klasse. (FIS liste 7, 2026/2027)

SPAR NC junior fellesstarter K, lørdag 03.april, Hovden:
Startrekkefølge:
Jenteklassene starter først, deretter alle gutteklassene
I fellesstartene starter løperen med lavest FIS-poeng distanse først (FIS-liste 7, 2026/2027)

Juniorløpere i større senior-renn

Skandinavisk Cup, Trondheim, Falun og Imatra
Juniorenes deltakelse i Skandinavisk Cup er beskrevet i
«General quota rules for Scandinavian cup events»

For norske juniorløpere i SC gjelder generelt denne regelen:
De 10 beste påmeldte juniorer rangert etter gjeldende FIS-liste, kan delta.
Det betyr de 10 beste **påmeldte** rangert etter FIS sprint-liste kan gå sprint og 10 beste **påmeldte** rangert etter FIS distanseliste kan gå distanserenn.
Om noen arrangører må ha deltakerbegrensing er denne beskrevet i
«General quota rules for Scandinavian cup events»

NB! Alle norske løpere som skal gå ScanCup må ha godkjent helseattest.

SPAR Norgescup senior 2026/2027:
Følgende renn i sesongen 2026/2027 kan juniorer delta i SPAR Norgescup senior:

- **SPAR Norgescup Gålå:** De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-poeng på gjeldende FIS-poeng liste kan delta. Dvs. De 10 beste på FIS-poeng distanse kan melde seg på distanserenn, og 10 beste på FIS-poeng sprint kan melde seg på sprint. Gjeldende FIS-liste 3/2027 gjelder fra 12.11. til 23.12. Ingen venteliste.
- SPAR Norgescup/U23NM Voss: 19/20 deltar i seniorklasse, som en del av U23-NM.

SPAR NC Trondheim og Holmenkollen har egne klasser for juniorer. Det åpnes ikke for at juniorer deltar i seniorklasse her.

NM senior, Konnerud:
Sprint, (F) torsdag 21. januar:
De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-poeng sprint på FIS-liste 4/2027, kan delta. Ingen venteliste.

10 km (K), fredag 22. januar:
De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-poeng distanse på FIS-liste 4/2027, kan delta. Ingen venteliste.

20 km Skiathlon, lørdag 23.januar:
De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-poeng distanse på FIS-liste 4/2027, kan delta. Ingen venteliste.

NM senior, Hovden:

NM 5 (F) og 10 km (F) fredag 02. april:
Distansene er for alle løpere, 17 år og eldre. Juniorer melder seg på i senior klasse.

30 km (K) og 50 km (K), lørdag 03. april:
Ikke åpent for juniorløpere.

Teamsprint (F), søndag 04. april:
Vanlige stafettregler gjelder, dvs. at rennet er åpent for jenter 15 år og eldre, og for gutter 17 år og eldre.

CRAFT Norges Skiforbund Langrenn SpareBank 1

Del 3. PARA

Nasjonale konkurranser:

- Alle som skal delta i NC/NM/HL må ha en godkjent klassifisering, enten nasjonal eller internasjonal klassifisering. Den internasjonale klassifiseringa vil alltid være den bestemmende.
  Spørsmål om klassifisering kan rettes til Anne Ragnhild, anne.kroken@skiforbundet.no
- For å delta i kontinentalcup kreves godkjent internasjonal klassifisering og at løperen er rangert på FIS punkt lista.
- For para gjelder også de aktuelle punktene under Del 4 Diverse Regler, unntatt teknikksoner.

Del 4: DIVERSE REGLER

FIS-lisens 2026-2027:

- Alle løpere som deltar i FIS-renn (NM, norgescuprenn, internasjonale renn, fra junioralder og opp) skal ha aktiv FIS-lisens, og dermed være innmeldt på FIS-lista.
  For å få ha en aktiv FIS-lisens, må utøveren også ha løst NSFs årslisens

- **FIS-lisens sesongen 2026/2027.** Fristen for å kjøpe/aktivere FIS-lisens er senest **1.oktober 2026** for kommende sesong. **NB! Løpere som ikke kjøper/aktiverer FIS-lisensen innen 1.oktober vil få 9999,99 FIS-poeng på neste FIS-liste.**
  Les mer om kjøp/aktivering av FIS-lisens her.

Deltakelse i terminfestede skirenn:

- Alle løpere skal løse NSFs skilisens fra den dato de fyller 13 år
- Løperne skal delta i den klassen de tilhører i forhold til sin alder.
- Det betyr for eksempel at senior-klassene ikke er åpen for juniorløpere

CRAFT
Norges Skiforbund Langrenn
SpareBank 1

- Imidlertid er noen senior-arrangement åpnet for et begrenset antall juniorløpere, og disse arrangementene er angitt i dette dokumentet.

Service-avgift nasjonale skirenn

Serviceavgift videreføres på nasjonale skirenn sesongen 2026/2027. Det innebærer at renn som Beitosprinten, NM, Norgescup junior og senior og Skandinavisk Cup får tillagt serviceavgift på 50 kr per øvelse for senior og 25 kr per øvelse for junior.

Reisefordeling HL og NM/NC jr.

Reisefordeling videreføres for deltakere på Hovedlandsrenn, NM junior og NC junior sesongen 2026/2027. Avgiften er på 150 kr per øvelse og betales ved påmelding i iSonen.

Samtykke til dopingkontroll for mindreårige utøvere

Utøvere under 18 år som omfattes av toppidrettsdefinisjonen under, må sende inn skjema signert av foresatte.
Antidoping sin toppidrettsdefinisjon i langrenn:

- Elite-,og para elite-landslag menn og kvinner
- Deltagere på regionlag
- Deltakere World-Cup menn og kvinner
- Deltagere junior- og U23-VM
- Deltakere eliteklassen i Visma Ski Classics menn og kvinner
- Deltakere i senior NM, unntatt deltar kun i lag-staffet

Utøvere/klubber/lag kan selv sende skjema direkte til ADNO på
epost samtykke@antidoping.no , med kopi til bente.langorgen@skiforbundet.no

Skjema for samtykke kan lastes ned her:
Samtykkeskjema-for-dopingkontroll-15.09.2022.pdf (amazonaws.com)
For utøvere som ikke er omfattet av toppidrettsutøverlisten, men som i løpet av sesongen kommer inn under definisjonen, må skjemaet sendes inn senest på tidspunktet man for første gang omfattes av definisjonen (for eksempel før første gangs påmelding til NM langrenn senior).

Se mer info om samtykkeordningen her:
Samtykke | Antidoping Norge

Fluor-regler:

All bruk av fluorholdig smøring eller produkter som inneholder fluor er forbudt i alle grener og på alle nivåer.

- Regler som omhandler fluorforbudet, er omtalt i FIS og NSF sitt rennreglement.

Klassiske teknikksoner (diagonal teknikksoner):

- NSF vil ha soner på alle klassiske renn i SPAR Norgescup junior og senior, samt de klassiske øvelsene i Hovedlandsrennet. Dette inkludert klassiske etapper i stafettene.
- Det skal også opprettes soner i alle klassiske renn på krets og sonenivå. Dette for at det ikke skal være utøvere som vinner klassisk langrenn på blanke ski, uten festesmurning. Vårt hovedbudskap er: Bevare klassisk langrenn som stilart uten å opprette en tredje stilart.
- Juryen har den endelige avgjørelsen i forhold til den praktiske gjennomføringen på rennstedet.

Startkontingenter, betaling:

I henhold til rennreglementet skal startkontingenten følge påmeldingen. Dette betyr at en påmelding prinsipielt ikke er gyldig før startkontingenten er betalt.
Det betyr at arrangørene står fritt i å etter-fakturere startkontingenten, eller bruke et system som gjør at man **ikke** får meldt seg på uten å betale startkontingenten samtidig.

Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon.

Reklameregler:

Reglementet om reklamemerker på oppvarmingstøy og konkurransebekledning, rennreglementets pkt 207. Merk dere en endring fra 450 cm^2 til 500cm^2 samlet overflate av kommersielle merker på klær og at det nå er tillatt med 2 merker på hodeplagg på 100cm^2 til sammen. Se denne beskrivelsen for mer info.

Utøvere som tas ut på landslaget i sesongen 2026/27, forplikter seg til å følge landslagsavtalen og den kommersielle manualen (vedlegg).

Utøvere som tas ut til å representere NSF, forplikter seg til å følge de kommersielle retningslinjene i representasjonsavtalen.

Utøvere som tas ut på nasjonal kvote i WC, følger kommersielle retningslinjer gitt av team, lag eller klubb.

CRAFT
Norges Skiforbund Langrenn
SpareBank 1

Helseattest 2026/2027:

Digital løsning

Helseattesten er et samarbeidsprosjekt mellom flere særforbund og Sunn Idrett der vi gjennom dette systemet helseklarerer alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt.

Formålet med helseattesten bygger på at Norsk idrett setter utøvernes helse foran prestasjon, samt ønsker sunne og friske utøvere. Helseattesten skal avdekke om utøver har ernæringsmessige eller andre relevante medisinske utfordringer i forhold til vurderingen om de er helsemessig skikket til å representere et eller flere av særforbundene som krever helseattest.

I 2026/2027 sesongen gjelder helseklarering for følgende konkurranser:
Alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt i konkurranser på ski og på rulleski, herunder: OL, VM, WC, Junior VM, U23 VM, Nordisk Juniorlandskamp.
Gjelder deltagelse i Scandinavian Cup - også renn i Norge.
NSF langrenn gjennomgår alle helseattestene som sendes inn, uavhengig av om utøvere skal representere eller ikke.

Praktisk er det opp til utøverne selv å administrere prosessen.
For skisesongen skal helseattesten gjennomføres (fylle ut egenerklæring og gjennomføre legeundersøkelse) mellom **1. oktober og 1. november** for utøvere som skal delta i internasjonale renn i november.
Utøvere som skal representere senere i sesongen må levere helseattest minimum 4 uker før uttak/deltagelse.

For rulleskisesongen skal helseattesten leveres mellom 1. april og 1. mai for utøvere som skal delta i internasjonale rulleskikonkurranser i mai.
Utøvere som skal gå internasjonale rulleskikonkurranser senere må levere helseattest minimum 4 uker før konkurranse.
Dersom utøver har 2 godkjente helseattester siste 2 sesonger er det ikke påkrevd å levere egen helseattest for rulleskisesongen.
Utøvere som ikke har levert helseattest i 2025/2026 må levere helseattest for å delta i internasjonale konkurranser
Det er utøver/foresatte sitt ansvar at helseattesten er levert i tide, og er godkjent.

Helseattesten består av to deler. Både egenerklæringsskjemaet og legeerklæringen må være utfylt, samt signert og sendt inn digitalt før innleveringsfristen.
Vurdering av attesten utføres av ernæringsfysiolog/lege i forbundet
når egenerklæring og legeundersøkelse er sendt inn. Ved godkjent attest vil du motta en SMS på det. Om det trengs ytterligere informasjon eller attesten ikke er godkjent vil du bli kontaktet av helseattestteamet som jobber med helseattesten..

CRAFT
Norges Skiforbund Langrenn
SpareBank 1

Det er frivillig å gi fra seg helseopplysningene. Ved signering av helseattesten legges det til grunn at utøver har avgitt helseopplysningene basert på et frivillig, uttrykkelig og informert samtykke. Samtykket kan til enhver tid trekkes tilbake. Helseopplysningene vil da bli slettet. Er utøver under 16 år, skal foresatte med-signere. (Foresatte logger inn og fyller ut sammen med utøver)
Alle utøvere (gutter og jenter) som skal vurderes for representasjonsoppgaver i regi av NSF langrenn må avgi helseopplysninger ved å sende inn helseattesten.

Flyten i den digitale ordningen
For utøver:
Egenerklæringen:
1: Den digitale Helseattestløsningen krever at utøver over 16 år har egen Bank ID. For utøver under 16 år logger foresatte inn.
2: Utøver/foresatt går inn på følgende link: Link til innlogging
3: Logger seg på med Bank ID eller Bank ID på mobil
4: Dersom du er logget inn som foresatt må du velg hvem du ønsker å registrere.
5: Svar på skjemaet ved å følge instruksjonen og avslutt med å trykke på *Send Egenerklæring*
6: Du vil motta SMS med bekreftelse på mottatt egenerklæring.
Legeundersøkelsen:
1: Bestill time hos legen i god tid
2: Skriv ut infoskrivet med papirutgave av legeundersøkelsen under og ta det med til legen i tilfelle legen av en eller annen grunn ikke får sendt inn digitalt.
3: Legen går gjennom egenerklæringen, fyller ut og sender inn legeundersøkelsen.
4: Dersom legen ikke får sendt inn digitalt må du som utøver ta bilde av legeerklæringen, gå inn på egenerklæringslinken på nytt og laste bildet opp der.
Lenke til infoskrivet for leger

For legen:
Legeeklæringen:
1: Legen går inn på følgende link: Link til innlogging
2: Logg inn med Bank ID eller Bank ID på mobil
3: Fyll inn fødselsnummeret til utøveren og trykk søk
4: Trykk på kortet med utøveren og du vil få opp to faner
5: Gå inn på egenerklæringen og gå gjennom den
6: Gå så inn på Helseattesten og fyll ut legeerklæringen
7: Huk av for samtykke og send inn
8: Når det er gjort vil du få en bekreftelse på SMS.

Habil/inhabil lege:
At en person er «inhabil» eller «habil» innebærer at det foreligger omstendigheter som er egnet til å svekke tilliten til hans eller hennes upartiskhet. Hvis slike forehold foreligger, forutsetter reglene om habilitet at vedkommende ikke skal delta i

behandlingen og i avgjørelsen av den konkrete saken. «Habil» vil si at vedkommende ikke er i en slik situasjon. Det er flere hensyn som taler for at den som har egeninteresse i utfallet av en sak, eller som har et nært slektskap eller vennskap til noen av partene, ikke bør behandle eller avgjøre vedkommende sak: For det første kan det være fare for at vedkommende vil opptre partisk. For det andre er det av stor betydning at folk har tillit til at tjenestemenn opptrer upartisk. Og for det tredje tjener habilitetsreglene til å beskytte tjenestemenn mot utilbørlig press utenfra.

Helseattest-team og oppfølging:
Helseteam som har ansvaret for helseattest i langrenn er:
Torger Hansen – Rådgiver
Helge Andreas Felberg – Klinisk ernæringsfysiolog
Ellen Moen – Lege
Brit Baldishol - Administrative rutiner

Anke på avgjørelse:
Dersom det er uenighet i avgjørelsen om resultatene av helseattest skal dette ankes. Kontakt Brit Baldishol for informasjon om anke. Mob: 95178884

Dersom avgjørelsen om ikke godkjent helseattest skal ankes, må dette meddeles innen 1 uke etter at informasjonen om avgjørelsen er meddelt utøver/foresatte. Ankemuligheten gjelder kun avslag på behandlet helseattest.

Øvrige spørsmål:
Spørsmål om behandling av opplysninger, hvem som har tilgang til opplysningene, oppfølging av helseattesten samt øvrige spørsmål om helseattesten kan rettes til Brit Baldishol på mobil 951 78 884 eller brit@skiforbundet.no

Helseattest er omtalt på skiforbundets hjemmesider:
https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/for-utoevere/helseattest/