

UTKAST Sesonginformasjoner Langrenn 2025-2026

Oppdatert pr. 05. juni 2025 – Rød tekst er ikke bekreftet

GENERELT.....	2
OL i Milano/Cortina.....	2
DEL 1: SENIOR	2
Beitosprinten.....	2
World Cup 2025-2026.....	4
World Cup periode I	5
World Cup periode II	5
World Cup periode III	6
World Cup periode IV.....	6
NM senior.....	7
Deltagerbegrensning i NM senior:	7
Del 2: JUNIOR OG U23:	9
U23 og Junior-VM, Trondheim (NOR) 02.03 – 08.03.2026.....	9
Nordisk Juniorlandskamp, Sollefteå (SWE) (klasse 17 og 18 år).....	10
Juniorløpere i større senior-renn	11
Del 3. PARA.....	12
Del 4: DIVERSE REGLER	15
FIS-lisens 2025-2026:.....	15
Service-avgift nasjonale skirenn.....	15
Reisefordeling HL og NM/NC jr.	15
Samtykke til dopingkontroll for mindreårige utøvere	15
Fluor-regler:	16
Klassiske teknikksoner (diagonal teknikksoner):.....	16
Startkontingenter, betaling.....	16
Regler for Skandinavisk Cup 2025/2026.....	17
Regler SPAR Norges Cup senior 2025/2026	17
Regler for SPAR Norges Cup Junior 2025-2026	19
Regler om seeding og startoppsett, SPAR NC juniorer	20
Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon.	22
Helseattest 2025/2026:.....	22

GENERELT

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

OL i Milano/Cortina

04.februar - 22.februar 2026

Hovedmålsetning for årets sesong er å bli beste nasjon i OL.
I henhold til IOC har vi en kvote på 8 kvinner og 8 menn.

OL-laget offentliggjøres etter følgende plan

1. Første uttak: Venter på avklaring fra OLT
2. Andre uttak: Etter Davos
3. Tredje uttak: Etter Tour de Ski

I spesielle tilfeller vil en eventuell siste komplettering av en OL tropp bli gjort etter NM på ski.

Uttaket til OL baseres på:

- Relevante resultater i World Cup 2025/26
- Resultater i 2024/25
- Prestasjoner i tidligere mesterskap er meritterende.

Målet om å bli beste nasjon i OL Milano/Cortina vil være styrende for uttak og prioriteringer i verdenscupen frem til den endelige OL-troppen er tatt ut.

DEL 1: SENIOR

Beitosprinten

Deltagerbegrensning i sesongåpninga på Beitostølen 21. nov. - 23. nov. 2025:

Rennene på Beitostølen arrangeres med «FIS-senior status». Det betyr at juniorløpere ikke kan delta.

Følgende begrensninger gjelder:

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

- **Lørdag, 10km K:**
De 90/170 beste (K/M), påmeldte senior-løperne, etter gjeldende FIS-liste, sprint, får starte.
- **Søndag, 10km F:**
De 90/170 beste (K/M), påmeldte senior-løperne etter gjeldende FIS-liste, distanse, får starte

Til ventelister benyttes FIS-punkt-liste nr. 2, som gjelder fra 16/10 til 19/11-2025

Til seeding av startliste benyttes FIS-punkt-liste nr. 3, som gjelder fra 20/11 til 24/12-2025

NB! Alle løpere MÅ sørge for å melde seg på til rennet i rett tid.

Påmeldingsfrist: Søndag 16. november 2025

NB! Påmeldte løpere som ikke skal starte, må snarest mulig melde fra til vigdis@idrettsforbundet.no 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 (18. nov.) og liste 2, torsdag formiddag (20. nov.) på arrangørens hjemmesider.

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

Valg av heat gjøres i henhold til FIS WC-regler:

Startnummerutdelingen gjøres på det stedet den lokale arrangøren angir, og alle kvalifiserte deltakere må være til stede. Unntak er tilfeller av force majeure, dette skal bekreftes av arrangementets medisinske ansvarlige, i så fall tillates en leder fra deltakerens klubb å gjøre valget på vegne av deltakeren. Deltakere som er plassert fra 11. til 1. plass fra kvalifiseringen velger sitt kvalifiseringsheat først, etterfulgt av deltakere som er plassert fra 12. til 30. plass fra kvalifiseringen. Hvis en deltaker ikke er til stede på tidspunktet for startnummerutdelingen, vil deltakeren miste retten til å velge sin kvartfinale og vil få den siste tilgjengelige plassen i kvartfinalene. Hvis flere deltakere ikke er til stede på tidspunktet for startnummerutdelingen, vil disse få tilgjengelige plasser i rekkefølge etter deres kvalifiseringsresultater og i rekkefølge etter kvartfinaleheat (kvartfinale 1 vil fylles først, deretter kvartfinale 2, 3, 4 og 5).

World Cup 2025-2026

Målsetning for Norges Skiforbund Langrenn (NSFL) er å være verdens beste langrennsnasjon sesongen 2025-2026 målt i antall verdenscup (WC) - poeng. Det er også et uttalt mål å lede/vinne Skandinavisk Cup sammenlagt både for kvinner og menn.

Kvoter i WC - periode I er:

6 (vår grunnkvote) + siste års vinnere av WC (totalt 1 av hvert kjønn) + vinner Skandinavisk Cup sist sesong.

Johannes Høsflot Klæbo WC-total vinner og har derfor friplass til WC i periode 1. Det samme har også vinnerne av Skandinavisk Cup sammenlagt, Mattis Stenshagen og Helene Marie Fossesholm.

Etter hver periode får WC - leder og leder Scancup personlig friplass i påfølgende periode, personlig friplass gjelder ikke på WC i Norge eller Tour de Ski.

Ny periode starter; 1. november, 24. desember, 14. Januar, 25.februar.

Vi må alltid stille med minimum 3 av hvert kjønn på World Cup renn.

FIS- reglene for World Cup:

https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/d1fdac8d87/icr-crosscountry-2024_marked-up-july.pdf (Venter på oppdatert versjon fra FIS. Kommer etter behandling i FIS Council)

Link til **terminlisten for World Cup** (Må oppdateres når kalender er besluttet)

Uttak

På alle WC-renn i Periode I, vil utøvere fra elitelandslagene (heretter benevnt som EL) bli prioritert.

Innspill fra Team-Elon: På alle WC - renn før jul vil i utgangspunktet utøvere fra elitelandslagene (EL) bli prioritert. Men utøvere fra EL vil skjønnsmessig bli vurdert om de er i god nok form for å delta i WC på bekostning av ikke EL - utøvere.

Nasjonal kvote World Cup i Norge

Fuller kvoter 12 kvinner + 12 menn, hvorav 2 utøvere må være i kategori U23 av hvert kjønn.

Smøring, også for utøvere utenfor landslag, gjøres av vårt felles smøreteam.

Startkrav i nasjonal kvote i WC er:

- Gyldig helseattest
- Gjennomført antidopingprogram «Ren utøver»
- Signert representasjonsavtale
- Reise for utøvere på nasjonal kvote dekkes av den enkelte.

Landslagssjef innstiller sammen med trenere for EL, lagene til WC.
Landslagssjef kommuniserer uttak.

Kommunikasjon

Hovedregelen er at vi tar ut/offentliggjør troppene til WC-renn mandag i forkant av hvert renn kl. 15.00 på www.skiforbundet.no/langrenn
Unntak – Oberhof offentligjøres 7.januar kl.15.00

World Cup periode I

Ruka, 28.11 – 30.11:

10 km K, Sprint K og 20 km F fellesstart.

Trondheim, 05.12 - 07.12:

10 km F, Sprint K og 20 km Skiathlon.

Direkte kvalifisering til WC Trondheim

Leder SPAR NC sammenlagt distanse har friplass til 20 km Skiathlon, vinner 10 F på Gålå har friplass til 10 F, vinner Sprint K Gålå har friplass til Sprint K.

Ved delt plassering sammenlagt SPAR NC distanse, vil løperen med beste totaltid på distanserennene ha direkteplass til 20km Skiathlon.

Davos, 12.12 - 14.12:

Team sprint F, Sprint F og 10 km F

Utreise mandag 08.12.25

World Cup periode II

Tour de ski 28.12 - 04.01:

Toblach: **Sprint F, 10km K, 5km F heat fellesstart, 15 km K jaktstart**

Val di Fiemme: Sprint K, 10km fellesstart/motbakke F

Kvoten på 10 utøvere pr kjønn består av:

Grunnkvote på 6,

4 øvrige må enten være fra topp 20 sprint WC, WC-leder eller Scancup-leder.

TdS er ikke utelukkende en sammenlagtkonkurranse. Relevante konkurranser i TdS vil også gjelde som uttak for OL i Milano-Cortina.

World Cup periode III

Oberhof 17.01 – 18.01:

Sprint F, 10 km K

Norge stiller med full kvote.

Direkte kvalifisering til WC Oberhof

Vinner av 20K i Scan-cup **Vantaa** får friplass til 10K.

Uttaket gjøres onsdag 7.januar

Goms 23.01 – 25.01:

Sprintstafett F, Sprint K og 20km K felles

OL uttatte blir prioritert

Utreise er mandag 19.01.26

World Cup periode IV

Falun, 28.02 – 01.03:

Sprint F, 20km Skiathlon

Direkte kvalifisering til WC Falun

Vinner av sprint NC Åsen får friplass til sprint F.

Innspill fra Team-ELON: Beste løper totalt (plass-siffer) etter 10km F 20.02 + 20km K 22.02 får friplass til 20km skiathlon i Falun 01.03. Ved delt plass-siffer totalt brukes beste totaltid. (Diskusjon: Kan gå på bekostning av løpere som har prestert godt i OL)

Lahti, 07.03 – 08.03:

Sprint F og 10km F

Drammen, 12.03:

Sprint K

Direkte kvalifisering til WC Drammen

Vinner Sprint K SPAR NC Skeikampen har friplass

6

Oslo, 13.03 – 14.03

50 km fellesstart F

Direkte kvalifisering til WC Oslo

Vinner 30 F SPAR NC Skeikampen har friplass til 50 F

Lake Placid, 20.03 – 22.03

10km K, Sprint F, 20km F fellesstart

Løpere i red group blir prioritert

NM senior

Deltagerbegrensning i NM senior:

NM Steinkjer 14.01 – 18.01:

NSF har smøretrailer og NSF smøreteam til stede på NM Steinkjer.

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 antallsbegrensninger. 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 Steinkjer og teamsprinten i Harstad.

Men det er deltagerbegrensning på stafettene på Steinkjer.

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, Harstad 27.03 – 29.03:

NSF har ikke smøretrailer eller NSF smøreteam/WC team til stede på NM Harstad.

Teamsprint K, fredag 27. mars:

Vanlige stafettregler gjelder, dvs at rennet er åpent for jenter 15 år og eldre, og for gutter 17 år og eldre.

Teamsprint arrangeres etter ny 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.

NM 5 og 10 km K lørdag 28. mars i Harstad:

Distansene er for alle løpere, 17 år og eldre. Startlistene settes opp etter FIS-poeng. (FIS-liste nr. 7, fra 26.03. til 15.04.) De 120 beste løperne deles i 4 grupper og trekkes, i rekkefølge på de 120 siste startnumrene slik: Fra pulje 4-3-2-1-4-3-2-1 osv. 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 Harstad søndag 29. mars:

Distansene er ikke åpne for juniorer. Startlistene settes opp etter vanlig NC/NM seeding, beskrevet under Regler SPAR Norgescup senior. (FIS-liste nr. 7, fra 26.03. til 15.04.)

Del 2: JUNIOR OG U23:

U23 og Junior-VM, Trondheim (NOR) 02.03 – 08.03.2026

Rennprogram:

02.03.2026: Sprint F Junior
03.03.2026: Sprint F U-23
04.03.2026: 20 km F Fellesstart, junior
05.03.2026: 20 km F Fellesstart, U-23
06.03.2026: 10 km K Individuell start, junior
07.03.2026: 10 km K Individuell start, U-23
08.03.2026: 4 x 5 km Mixed Stafett, Junior og U-23.

Uttakskriterier U 23-VM:

Målsetningen er at vi skal ha medaljekandidater i alle øvelser i mesterskapet.

For uttak blir det lagt vekt på relevante resultater/stilart i:

World Cup, Skandinavisk Cup, SPAR Norges Cup og sesongåpninga på Beitostølen.

Fire løpere kan stille til start per distanse og troppen vil bestå av minimum 6 løpere av hvert kjønn. Utøvere som presterer i flere relevante øvelser, vil ha en fordel i uttaket.

Dato uttak: 4.februar 2026. Legges ut på: www.skiforbundet.no/langrenn

Uttakskriterier VM Junior:

Det vil bli lagt vekt på følgende renn:

- 09-11.01. Beitostølen. SPAR Norgescup junior
- 30.01-01.02. Trondheim/Granåsen. NM U23 og SPAR Norgescup senior

SPAR Norgescup junior Beitostølen

Løpere i klasse 18 år kan søke til NSF om å delta i klasse 19/20 år på Beitostølen. Disse løperne melder seg på i klasse 18 år og sender søknad til Norges Skiforbund om å starte i 19/20 år. Dersom en 18 åring deltar i klasse 19/20, 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.

NM U23 og SPAR Norgescup senior Trondheim

Klasse 19/20 deltar sammen med senior i NM U23 og SPAR Norgescup senior Trondheim. Løpere i klasse 18 år som skal bli vurdert til junior-VM får et tilbud fra NSF Langrenn om å delta på disse rennene.

Målsetningen er at vi skal stille med medaljekandidater i alle øvelser i mesterskapet. Det tas først og fremst ut løpere i klasse 19/20 år. Løpere i klasse 18 år kan bli vurdert, men må prestere bedre enn løperne i klasse 19/20 år. Fire løpere kan stille til start per distanse. Vi vil ta ut minimum seks løpere av hvert kjønn. Løpere som presterer i både sprint og distanse vil ha en fordel i uttaket. Løpere i klasse 17 år vil ikke bli vurdert. De har muligheten til å kvalifisere seg til Nordisk Juniorlandskamp.

Dato uttak VM junior: Onsdag 4. februar og legges ut på:
www.skiforbundet.no/langrenn

Skandinavisk Cup 2025-2026:

Det blir ikke gjort noen uttak fra NSF sin side til Skandinavisk cup i sesongen 2025/2026.

NB: Alle norske løpere og ledere må melde seg på online via [NSFs terminliste](#).

Alle løpere (team/klubb) må selv ordne reise og overnatting.

Se nærmere info på vår webside for Skandinavisk Cup:

<http://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/skandinavisk-cup/>

Se også den internasjonale siden for Skandinavisk Cup:

<https://www.skiforbundet.no/sc/>

Alle utøvere som skal representere Norge internasjonalt i konkurranser, herunder Scandinavian Cup må ha godkjent helseattest.

Felles smøresamarbeid Skandinavisk Cup Island. Mer info kommer.

På NSFs nettside informeres om forbundets reiseopplegg og bosted, samt bestillingsadresse for smørebod.

Nordisk Juniorlandskamp, Sollefteå (SWE) (klasse 17 og 18 år)

27. februar: Sprint K

28. februar: 5 km F/10 km F

01. mars: 3x3 km stafett (KKK) – 3x5 km stafett (KKK)

For Nordisk Juniorlandskamp foretas uttaket etter sammenlagtlisten «overall» SPAR Norgescup-lista etter rennene på Beitostølen, 9.-11. januar.
Antall løpere: Seks jenter og seks gutter. Fire i K og M18 og to utøvere i K og M17.
Oppdatert liste og uttak legges ut på www.skiforbundet.no/langrenn

Kontaktperson Nordisk juniorlandskamp; langrenn: ????

Juniorløpere i større senior-renn

Skandinavisk Cup, Östersund, **Vantaa og Isafjörður**

Juniorenes deltakelse i Skandinavisk Cup er beskrevet i
«**General quota rules for Scandinavian cup events**»

For norske juniorløpere gjelder dette:

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 2025/2026:

Følgende renn i sesongen 2025/2026 kan juniorer delta i SPAR Norgescup senior:

- SPAR Norgescup Gålå: Det vil være mulig for juniorer om å søke til NSF for å delta i seniorklasse på Gålå. NSF vil i dialog med trener avgjøre løperens deltakelse.
- SPAR Norgescup/U23NM Trondheim: 19/20 deltar i seniorklasse, som en del av U23-NM.
- SPAR Norgescup Skeikampen. Følgende regel gjelder: De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-poeng distanse (FIS-liste 6, 2025-2026) ved påmeldingsfrist kan delta på distanserenn. De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-poeng sprint (FIS-liste 6, 2025-2026) ved påmeldingsfrist kan delta på sprintrenn. Ingen venteliste for løpere utenfor topp 10.

SPAR NC Åsen har egne klasser for juniorer. Det åpnes ikke for at juniorer deltar i seniorklasse her, unntatt 10km F fredag på Åsen hvor 19/20 **deltar** sammen med senior.

NM senior, Steinkjer:

Sprint, (K) onsdag 14. januar:

De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-poeng sprint ved påmeldingsfrist (FIS-liste 4/2026, sprint) kan delta. Ingen venteliste.

10 km (F), torsdag 15. januar:

De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-poeng distanse ved påmeldingsfrist (FIS-liste 4/2026, distanse) kan delta. Ingen venteliste.

20 km skiathlon, lørdag 17. januar:

De 10 beste junior kvinner og 10 beste junior menn rangert etter FIS-poeng distanse ved påmeldingsfrist (FIS-liste 4/2026, distanse) kan delta. Ingen venteliste.

NM senior, Harstad:

Teamsprint (K), fredag 27. mars:

Vanlige stafettregler gjelder, dvs. at rennet er åpent for jenter 15 år og eldre, og for gutter 17 år og eldre.

NM 5 (K) og 10 km (K) lørdag 28. mars:

Distansene er for alle løpere, 17 år og eldre.

30 km (F) og 50 km (F), søndag 29. mars:

Ikke åpent for juniorløpere (Arrangeres samme dag som SPAR NC finaler junior)

Del 3. PARA

Generelle kriterier:

- Prestasjon vil bli vurdert opp mot den enkeltes funksjonsnedsettelse (Eks: B1 utøver går raskere enn LW 2 utøver, men LW 2 utøver har større reell sjanse til å prestere bedre i sin klasse enn B1.
- Deltagelse i Scancup, Norges Cup og NM.
- Skjønn vil bli brukt i de enkelte uttak. Eksempler på hva som legges i begrepet skjønn:
 - o Tidligere toppresultater i mesterskap
 - o Tidligere resultater i WC
 - o Yngre løpere kan prioriteres foran eldre løpere
 - o Vurdering rundt prinsippet om å gi tilbud som internasjonal matching til løpere som er på et stadium i karrieren hvor dette vil kunne ansees som viktig erfaring for videre utvikling.

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.
- For å delta i Skandinavisk cup kreves godkjent internasjonal klassifisering.

Internasjonale konkurranser

Generelle krav for å bli vurdert i uttak

- Godkjent internasjonal klassifisering
- Lisens
- Det stilles følgende krav til FIS poeng
 - o World Cup: Være rangert og ha oppnådd 400 poeng eller færre, etter gjeldene FIS liste for det respektive WC arrangement.
 - o PL: Være rangert og ha oppnådd

Uttakskriterier ledsager

For ledsager av utøvere i klasse NS1-NS3, må ledsager inneha et høyt nok sportslig nivå til å utføre ledsagerrollen på en tilfredsstillende måte. Dersom dette ikke er tilfelle, forbeholder NSF seg retten til å ta ut ledsager på vegne av utøveren.

PÅ GRUNN AV AT INTERNASJONAL TERMINLISTE IKKE ER BEKREFTET, MÅ VI KOMME TILBAKE TIL DETTE SÅ SNART INTERNASJONAL TERMINLISTE ER BEKREFTET.

• WC Canmore 4.12-7.12.2025

- o **Distanser: Sprint F, 10 km K, 10 km felles K**
- o Uttaket baseres på:
 - Beitostølen Sprint K
 - Beitostølen 7,5 km K / 5 km sitt
 - WC-resultater sesongen 24/25
- o Kriterier
 - Ha en realistisk mulighet til å plassere seg i beste 1/3 del av sin klasse
 - Landslagsutøvere prioriteres i uttaket.

• WC Finsterau 14.01-18.01.2026

- o **Distanser: 10 km F, 10 km felles F, Sprint K, Stafett**
- o Uttaket baseres på:
 - WC Canmore
 - WC-resultater sesongen 24/25
- o Kriterier

- Ha en realistisk mulighet til å plassere seg i beste 1/3 del av sin klasse
- **WC ????? 22.01-25.01.2026**
 - **Distanser: 5/10 km K, Sprint F, 10 km felles K**
 - Uttaket baseres på:
 - WC Canmore: sprint F, 10 km K, 10 km felles K
 - WC Finsterau:
 - Resultater så langt i WC-sesongen 25/26
 - Kriterier:
 - Ha en realistisk mulighet til å plassere seg i beste 1/3 del av sin klasse.
- **WC ????? 4.02-08.02.2026**
 - **Distanser: 10 km F, 10 km felles F, Sprint K, Stafett**
 - Uttaket baseres på:
 - WC Finsterau: Sprint K, 10 km fri, 10 km felles F
 - Resultater så langt i WC-sesongen 25/26
 - Kriterier:
 - Ha en realistisk mulighet til å plassere seg i beste 1/3 del av sin klasse.
- **PL Val di Fiemme 10.03-15.03.2026**
 - **Distanser: Sprint K, 10 km K, Stafett, 20 km F**
 - **Uttaket baseres på en helhetsvurdering av resultater så langt i den internasjonale konkurransesesongen.**
 - **Kriterier**
 - Ha en realistisk mulighet til å plassere seg i beste 1/3 del av sin klasse
 - Skjønner kan benyttes for å ta ut utøvere som er viktige for å stille ett konkurransedyktig stafettlag
- **WC ????? 19.03-22.03.2026**
 - **Distanser: Sprint F, Skiathlon 5km C/5km F, 5 km sit/10 km felles**
 - **Uttak baseres på en helhetsvurdering av sesongen så langt nasjonalt og internasjonalt.**
 - **Kriterier**
 - Ha en realistisk mulighet til å plassere seg i beste 1/2 del av sin klasse

Del 4: DIVERSE REGLER

FIS-lisens 2025-2026:

- 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

- **NY ORDNING FOR AKTIVERING/KJØP AV FIS-LISENS SESONGEN 2025/2026.** Fristen for å kjøpe/aktivere FIS-lisens er senest **1.oktober 2025** 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
- 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 2025/2026. Det innebærer at renn som Beitospinten, 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 2025/2026. 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.

Toppidrettsdefinisjonen i langrenn: Oppdateres senere

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.

Regler for Skandinavisk Cup 2025/2026

«General quota rules for Scandinavian cup events»

I **Skandinavisk Cup** er det 9 renn i sesongen 2025-2026.

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»

Felles smøresamarbeid Skandinavisk Cup Island. Mer info kommer

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

Regler SPAR Norges Cup senior 2025/2026

I SPAR Norges Cup senior 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

I **SPAR Norges Cup senior** er det 17 renn (inkl. NM), alle teller i sammendraget. World Cup-skalaen benyttes.

Ved delt plassering, får begge løperne den høyeste poengsummen. Plassen under blir «borte»

Utenlandske løpere tas ut av lista, bortsett fra utenlandske løpere som går for norske klubber.

De andre flyttes opp.

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

Valg av heat gjøres i henhold til FIS WC-regler:

Startnummerutdelingen gjøres på det stedet den lokale arrangøren angir, og alle kvalifiserte deltakere må være til stede. Unntak er tilfeller av force majeure, dette skal bekreftes av arrangementets medisinske ansvarlige, i så fall tillates en leder fra

deltakerens klubb å gjøre valget på vegne av deltakeren. Deltakere som er plassert fra 11. til 1. plass fra kvalifiseringen velger sitt kvalifiseringsheat, etterfulgt av deltakere som er plassert fra 12. til 30. plass fra kvalifiseringen. Hvis en deltaker ikke er til stede på tidspunktet for startnummerutdelingen, vil deltakeren miste retten til å velge sin kvartfinale og vil få den siste tilgjengelige plassen i kvartfinalene. Hvis flere deltakere ikke er til stede på tidspunktet for startnummerutdelingen, vil disse få tilgjengelige plasser i rekkefølge etter deres kvalifiseringsresultater og i rekkefølge etter kvartfinaleheat (kvartfinale 1 vil fylles først, deretter kvartfinale 2, 3, 4 og 5).

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. 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.

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 kvinner: Startrekkefølgen seedes basert på FIS poeng distanse hvor startfeltet deles inn i 4 grupper totalt og blir trukket innbyrdes.

Gruppene starter normalt i følgende rekkefølge (D-C-B-A).

- Gruppe A er de best rangerte løperne, som deles inn i en gruppe A1 og en gruppe A2 hvor A1 er de best rangerte løperne etter FIS-poeng. Gruppe A starter med en løper fra gruppe A2 og deretter A1: A2-A1-A2-A1. Gruppe A regnes som seedet pulje og starter normalt til slutt. Størrelsen på seedet pulje vil være mellom 20-40 løpere.
- Gruppe D er løpere uten FIS-poeng, som starter først.
- Resterende løpere deles inn i 2 puljer (C og B) og starter i følgende rekkefølge:
 - o Gruppe C er de 50% dårligst rangerte løperne av pulje C og B
 - o Gruppe B er de 50% best rangerte løperne av pulje C og B

Juryen har muligheten til å plassere seedet pulje (Gruppe A) til et annet sted i startlisten.

Individuelle distanserenn menn: Startrekkefølgen seedes basert på FIS poeng distanse hvor startfeltet deles inn i 6 grupper totalt og blir trukket innbyrdes.

Gruppene starter normalt i følgende rekkefølge (F-E-D-C-B-A).

- Gruppe A er de best rangerte løperne, som deles inn i en gruppe A1 og en gruppe A2 hvor A1 er de best rangerte løperne etter FIS-poeng. Gruppe A starter med en løper fra gruppe A2 og deretter A1: A2-A1-A2-A1. Gruppe A regnes som seedet pulje og starter normalt til slutt. Størrelsen på seedet pulje vil være mellom 20-40 løpere.

- Gruppe F er løpere uten FIS-poeng, som starter først.
- Resterende løpere deles inn i 4 puljer (E, D, C, B) og starter i følgende rekkefølge:
 - o Gruppe E er de 25% dårligste rangerte løperne av pulje E-B
 - o Gruppe D er de 25% nest dårligste rangerte løperne av pulje E-B
 - o Gruppe C er de 25% nest best rangerte løperne av pulje E-B
 - o Gruppe B er de 25% beste rangerte løperne av pulje E-B

Juryen har muligheten til å plassere seedet pulje (Gruppe A) til et annet sted i startlisten.

U23 Norgesmesterskapet 2025, er lagt inn i SPAR NC Trondheim

Her kan også alle juniorløpere født i 2006 og 2007 (K/M 19/20) delta, og de skal melde seg på i seniorklassen.

Regler for SPAR Norges Cup Junior 2025-2026

SPAR Norges Cup for Junior 2025-2026 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 sammenlagtlisen 2025/2026.**

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

Innspill fra Skigymnaser: Ønske om at finalerennet droppes og at NM del 2 har 3 distanser åpen for alle juniorer. Til diskusjon i vårmøtet.

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:

De 50 beste går videre fra prolog. Heatene fordeles etter følgende modell.

Kvartfinaler med 10 løpere i 5 kvartfinaleheat, maks 50 løpere
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

Semifinaler (20)		
S1	S2	Finale
Q1 #1	Q3 #1	S1 #1
Q2 #1	Q4 #1	S2 #1
Q1 #2	Q5 #1	S1 #2
Q2 #2	Q4 #2	S2 #2
Q3 #2	Q5 #2	S1 #3
Q1 #3	Q3 #3	S2 #3
Q2 #3	Q4 #3	S1 #4
Q1 #4	Q5 #3	S2 #4
Q2 #4	Q4 #4	S1 #5
Q3 #4	Q5 #4	S2 #5

NB! Løpere med samme plassering i sine foregående heat rangeres etter prologtid.

Regler om seeding og startoppsett, SPAR NC juniorer:

SPAR NC og NM Sprint Beitostølen

Startoppsett:

Guttene starter først alle dagene – deretter alle jenteklassene

Seeding:

M/K 19/20 og M/K18 seedes etter FIS-poeng (FIS-liste 4/2025-2026). I prologene i sprint-konkurransene starter den med lavest FIS-poeng først i hver klasse.

Individuelle distanserenn: Seedes etter formatet beskrevet under *regler for seeding Norgescup senior*.

For klassene M/K 17 trekkes startlistene alle dager.

SPAR NC, Åsen:

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 5/2025-2026) 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 fellesstart starter lederen av NC sammenlagt først.

M/K18 og 19/20 rangeres etter FIS-poeng (FIS-liste 5/2025-2026). I prologene i sprint-konkurransene starter den med lavest FIS-poeng 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 fellesstart starter løperen med lavest FIS-poeng distance først.

SPAR NM junior, Gålå

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, 2025/2026)

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 junior fellesstarter, torsdag 26.mars, Harstad:

Startrekkefølge:

Jenteklassene starter først, deretter alle gutteklassene

I fellesstartene starter løperen med lavest FIS-poeng distance først (FIS-liste 6, 2025/2026)

SPAR NC Sprint fredag 27. mars, Harstad:

Alle klasser seedes etter FIS-poeng, sprint (FIS liste 7, 2025/2026)

Reklameregler, sponsor- og logoinformasjon.

Reklameregler:

Reglementet om reklamemerker på oppvarmingstøy og konkurransebekledning, rennreglementets pkt 207. Merk dere en endring fra 450 cm² til 500cm² samlet overflate av kommersielle merker på klær og at det nå er tillatt med 2 merker på hodeplagg på 100cm² til sammen. Se denne beskrivelsen for mer info.

Utøvere tatt ut på landslag sesongen 2025/26 forplikter å følge Kommersiell manual, vedlegg til Landslagsavtale.

Utøvere som blir tatt ut til å representere NSF forplikter å følge kommersielle retningslinjer i representasjonsavtale. Løpere tatt ut på nasjonal kvote i WC følger kommersielle retningslinjer gitt av team, lag, klubb.

Helseattest 2025/2026:

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 2025/2026 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 rulleskik konkurranse i mai.

Utøvere som skal gå internasjonale rulleskik konkurranse senere må levere helseattest minimum 4 uker før konkurranse.

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 i NSF.

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 og kombinert 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:

Legeerklæringen:

- 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 forhold 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 til:

Ola Rønsen, epost: ola.ronsens@skiforbundet.no Mobil: 455 05 239

Dersom avgjørelsen om ikke godkjent helseattest skal ankes, må dette meddeles Ola Rønsen 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/>