



# HOLMENKOLLSTAFETTEN

– LØRDAG 13. MAI 2023 –



Våre samarbeidspartnere:



**Kjellmann**



[holmenkollstafetten.no](http://holmenkollstafetten.no)

# VIL DU VÆRE MED PÅ VINNERLAGET?

ASKO forsyner Norge med mat. Vi har vinnerkultur og yrkesstolthet.

I ASKO er vi opptatt av at medarbeidere trives på jobb.

**Derfor finnes det en rekke gode grunner til å søke jobb i ASKO:**

God lønn for deg som vil stå på

Langsiktig og solid arbeidsgiver

Vi prioriterer velferdsgoder  
for våre ansatte

Ordnete arbeidsforhold

Moderne lagre,  
bilpark av høy standard og  
fremtidsrettet teknologi

Fornøyde kunder og medarbeidere  
er viktig for oss

Vi tar ansvar for miljøet



Les mer om hvordan  
det er å jobbe i ASKO og  
mulighetene hos oss på  
[asko.no/jobb](https://asko.no/jobb)

## AKTIV ASIKO

– bidrar til et friskere, sprekere og sunnere ASKO

# Holmenkollstafettens hundreårsjubileum!

IK Tjalve inviterer til MENY Holmenkollstafetten lørdag 13. mai 2023. Norges største idrettsarrangement blir da 100 år, og dette skal feires med løpsfest i Oslos gater. Stafetten samler bedrifter, idrettslag og organisasjoner til konkurranse, aktivitet og sosialt samvær.

Holmenkollstafetten ble arrangert første gang i 1923, den gang med ti stykk timannslag som løp til Holmenkollen og tilbake. De første femti årene var stafetten et elitearrangement med titusenvis av tilskuere på Bislett stadion og i løypen. De neste femti årene har



Paul Andreas Røstad / DEXTRA photo

stafetten gradvis blitt en massemonstring med titusenvis av løpere, med både toppidrettsutøvere og mosjonister.

Mange bedrifter deltar årlig i stafetten for å legge til rette for fysisk aktivitet og styrke samholdet på arbeidsplassen.

Dette er viktigere nå enn noen gang tidligere. Vi oppfordrer til å benytte dette unike arrangementet til å gjøre noe moro og givende med din jobb, og gjerne også ved



Leif Ørnelund / Oslo Museum

å trene sammen frem mot stafetten. Vi gjør spesielt oppmerksom på at vi tillater mikslag i A-klassene, hvor A1 (miks flest menn) og A2 (miks flest kvinner) vil passe mange. I disse klassene kan du sette sammen lag av kolleger, venner, og familie som du selv ønsker.



Eirik Førde / Catchlight

## Kontaktinformasjon

### IK Tjalve / Holmenkollstafetten

Adresse: Underhaugsveien 1D, 0354 Oslo  
Tlf.: 22 60 43 40

Nettside: [holmenkollstafetten.no](http://holmenkollstafetten.no)  
E-post: [post@tjalve.no](mailto:post@tjalve.no)



## BACKE UTFORDRER BYGGEBRANSJEN

Bli byggebransjens beste lag,  
og løp for Kreftforeningen!

Backe har sammen med Kreftforeningen og IK Tjalve, arrangør av MENY Holmenkollstafetten, opprettet en egen pulje for byggebransjen. Om dere er et selskap som driver innen bygg, anlegg eller eiendom - meld dere på i puljen Byggebransjen for Kreftforeningen og start side om side med dine bransjekolleger!

Få med deg dine kollegaer og gjør en innsats som er bra for bedriften, helsen og ikke minst Kreftforeningen!



KREFTFORENINGEN



— LØRDAG 13. MAI 2023 —



Påmelding skjer på [holmenkollstafetten.no](http://holmenkollstafetten.no)



Velg klasse A1-B/A2-B Byggebransjen for Kreftforeningen nederst i nedtrekkslisten.



Du mottar snart en epost fra Kreftforeningen med informasjon, og en gavegiro på kr 3.000 pr lag du har meldt på.



Du er nå klar for å løpe for Kreftforeningen, og konkurrerer om å være raskeste lag i byggebransjen.

# BACKE

# Informasjon

## Påmelding

Vi har ingen påmeldingsfrist, men prisene øker jo nærmere stafetten vi kommer.

Påmelding før 1. januar 2023 for alle stafettklasser:  
**kr. 3.350**, - per lag

Påmelding før 1. mars 2023 for alle stafettklasser:  
**kr. 3.650**, - per lag

Påmelding etter 1. mars 2023 for alle stafettklasser:  
**kr. 4.150**, - per lag

NB! All påmelding er bindende. Ved avmelding før 1. mars refunderes startkontingenten minus et

Administrasjonsgebyr på kr. 500 – Ved avmelding fra 1. mars er det ingen refusjon av startkontingent.

Alle lag som deltar, er forsikret av Norges Friidrettsforbund.

Seeding: alle lag som har deltatt tidligere vil få tilsendt e-post med forenklet påmeldingsløsning. Bruk denne for å bli seedet etter deres tidligere resultat. Frist for å bevare seedingen er påmelding innen 23. april.

## Klasseinndeling:

### Åpen klasse/Andre lag

Her tillates blandet lag og «rene» herre- og kvinnelag. Dette er den mest populære klassen på Holmenkollstafetten. Bedrifter, foreninger og vennegjenger er vanlige lagsammensetninger

#### A1 Bedriftslag, mosjonslag, andre lag

Flertall menn (15-8 menn, 7-0 kvinner).

#### A1-B Byggebransjen for Kreftforeningen

Flertall menn. Bedrifter i byggebransjen. Kreftforeningen fakturerer lagene 3000 kr etter arrangementet.

#### A1-C Finansbransjen for Kreftforeningen

Flertall menn. Bedrifter i finansbransjen. Kreftforeningen fakturerer lagene 3000 kr etter arrangementet.

#### A2 Bedriftslag, mosjonslag, andre lag

Flertall kvinner (15-8 kvinner, 7-0 menn).

#### A2-B Byggebransjen for Kreftforeningen

Flertall kvinner. Bedrifter i byggebransjen. Kreftforeningen fakturerer lagene 3000 kr etter arrangementet.

#### A2-C Finansbransjen for Kreftforeningen

Flertall kvinner. Bedrifter i byggebransjen. Kreftforeningen fakturerer lagene 3000 kr etter arrangementet.

#### A3 Lag tilsluttet andre særforbund i NIF

Lag tilsluttet andre særforbund i NIF enn friidrettsforbundet. Også Norges studentidrettsforbund.

#### A4 Klasse for 55+

Lagene kan være blandet eller kjønnsdelte lag. Alle deltakere må være født 1968 eller tidligere

#### A6 Ideelle organisasjoner

Ideelle organisasjoner som stiller med lag fra egen organisasjon eller «superlag» med kjendiser o.l.

## Bedriftslag

Alle må ha ansettelsesforhold og sitt daglige virke i bedriften eller til annet selskap innen samme konsern. Deltakerne skal ha arbeidskontrakt, for lønnet arbeid, med bedriften. Det er ikke tillatt for kvinner å løpe B1 og B2, og ikke tillatt for menn å løpe i B4 og B5. Norges Bedriftsidrettsforbunds regler følges, og det gis ikke dispensasjoner fra reglene. Nytt i 2023: Det er tillatt for aktive idrettsutøvere å representere bedriften de er ansatt i. Dette gjelder også aktive idrettsutøvere under 30 år.

#### B1 Menn bedrift

#### B2 Menn veteran bedrift

Født 1993 eller tidligere

#### B4 Kvinner bedrift

#### B5 Kvinner veteran bedrift

Født 1993 eller tidligere

## Friidrettslag

Alle klubber må være medlem av Norges Friidrettsforbund, med unntak spesifisert nedenfor under F3 og F8. NFIFs og Holmenkollstafettens reglement følges.

#### F1 Menn elite

Inntil 18 norske lag

#### F2 Menn senior

Øvrige lag

#### F3 Menn junior (U23)

Utøvere født 2001-2008. Klassen er også åpen for lag fra grunnskolen og videregående skoler, samt juniorlag (U23) tilsluttet andre særforbund i NIF.

#### F4 Menn veteran

Født 1988 eller tidligere

#### F5 Menn superveteran

Født 1978 eller tidligere

#### F6 Kvinner elite

Inntil 18 norske lag

#### F7 Kvinner senior

Øvrige lag



# WAVE SKY 6

Maksimal demping på harde underlag



## F8 Kvinner junior (U23)

Utøvere født 2001-2008. Klassen er også åpen for lag fra grunnskolen og videregående skoler, samt juniorlag (U23) tilsluttet andre særforbund i NIF.

## F9 Kvinner veteran

Født 1988 eller tidligere

## F10 Kvinner superveteran

Født 1978 eller tidligere

## Militære forlegninger

### M1 Militære forlegninger

Lagene kan være blandete eller kjønnsdelte lag

## Studentlag

Deltakerberettigede er studenter ved landets universiteter og høyskoler.

### S1 Menn student

### S2 Kvinner student

## Para

Lag hvor alle deltakere er personer med funksjonsnedsettelse. Her er det også mulig å løpe med ledsager om det er ønsket. Vi ønsker også rullestolbrukere velkommen i denne klassen, men tillater ikke bruk av rullestol på følgende etapper av sikkerhetshensyn: etappe 8, etappe 9, etappe 10, etappe 11. Blandete lag av funksjonsfriske og funksjonsnedsatte konkurrerer i andre klasser, men ved behov for mindre trengsel under løpet som følge av rullestoler eller annet, bes lagleder å kontakte arrangør for å bli plassert i en pulje med færre lag.

### P Para

Lag hvor alle deltakere er personer med funksjonsnedsettelse.

## Startnummerutdeling:

Torsdag 11. mai kl. 15.00-20.00

Fredag 12. mai kl. 14.00-20.00

Lørdag 13. mai kl. 09.00-12.00

Startnummer deles ut samlet for hele laget.

## Stafettpinneutdeling:

Stafettpinnene deles ut ved de respektive klassers startsted. For startende fra Bislett Stadion vil det være opprop og utdeling av stafettpinne under tribunene ved starten, 50 minutter før start. Utdeling av stafettpinne for startende på St. Hanshaugen skjer ved startområdet på Knud Knudsens plass og vil begynne kl. 12:00. Stafettpinnen må avhentes senest 15 minutter før puljestart. Kun løpere på 1. etappe møter.

## Startsteder:

Klassene F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, F10, M1, S1 OG S2 starter på Bislett stadion. Første start er klasse F6, kvinner elite, klokken 14.00. De øvrige klassene starter fra Knud Knudsens plass ved St. Hanshaugen

## Premiering:

I klasse A1 og A2 premieres det ved sluttid under henholdsvis 1.12,00 og 1.20,00. I øvrige klasser premieres plasseringer 1-3.

## Alkoholritt:

Vi minner om at Holmenkollstafetten er et alkoholfritt arrangement og at det ikke er tillatt å nyte alkohol på Bislett stadion eller i løypa.

## Hjelp til lagleder:

På våre nettsider under **forberedelser** finner du sjekklister for lagleder og en plakat som kan brukes til å rekruttere løpere til laget. Her finner du også annet nyttig som treningsprogrammer og etappevideo.

## Tren til Holmenkollstafetten 2023

Holmenkollstafetten tilbyr sosiale og motiverende treninger for bedrifter og organisasjoner som oppkjøring til stafetten i 2023. Treningene ledes av IK Tjalves eliteløpere, som bidrar til at Holmenkollstafetten blir en moro og miljøbyggende opplevelse for deg og dine kolleger.

Kontakt [post@tjalve.no](mailto:post@tjalve.no) for å melde interesse.

Se [holmenkollstafetten.no](http://holmenkollstafetten.no) for informasjon og treningsprogrammer.



**Right To Play** er en av Holmenkollstafettens veldedige samarbeidspartnere.

**Ditt lag** kan bidra ved å løpe med årets viktigste stafettpinne. **Stafettpinnen** koster kr. 400 og bestilles ved påmelding.

FESTBUFFET

465,-

# AFTER RUN- HOLMENKOLLSTAFETTEN

Vi ønsker deg varmt velkommen til en storslått After Run med flott festbuffet- her finner du et rikt utvalg av varme og kalde retter, samt deilig dessertbord.

Vi garanterer god stemning og DJ i baren hele kvelden!

For spørsmål eller bordreservasjon:

Tlf: 23155730 eller [emilolsen.bratland@scandichotels.com](mailto:emilolsen.bratland@scandichotels.com)



# Konkurransereglement

Holmenkollstafetten arrangeres i overensstemmelse med Norges Friidrettsforbunds bestemmelser. Aldersgrense for deltakelse er 15 år arrangementsåret, i 2023 født 2008 eller tidligere. Det er ikke tillatt med barn under 15 år, verken i følge med en voksen eller uten. Av sikkerhetsmessige hensyn er det ikke tillatt å løpe med barnevogn. I A, B, M, S og FH-klassene er det ingen begrensning for deltakelse på flere lag i samme eller andre klasser, gitt at klassenes øvrige bestemmelser overholdes. Det er tillatt for aktive friidrettsutøvere å løpe for både klubb, militæravdeling og bedrift. Lag med deltakere av begge kjønn kan kun starte i klasser for begge kjønn (klasse FH, M1, A1, A2, A3, A4 og A6).

## Friidrettsklasser

Alle klubber må være medlem av Norges Friidrettsforbund, med unntak spesifisert nedenfor under F3 og F8. NFIFs og Holmenkollstafettens reglement følges. Det tillatt å løpe på to eller flere lag, så lenge aldersbestemmelsene overholdes. Dette betyr at det er tillatt for aktive friidrettsutøvere å løpe for junior- og seniorlag, samt senior- og veteranlag for samme klubb. I friidrettsklassene er det ikke tillatt å løpe for to eller flere lag i samme klasse (f.eks. første- og andrelag i elite og senior). Arrangøren henviser til Norges Friidrettsforbunds lov § 20, 21 og 22 som regulerer representasjonsovergang fra et lag til et annet. Samtlige av lagets deltakere må være medlem av klubben de løper for. Overganger som krever dispensasjon (f.eks. ved flytting), må være godkjent av Norges Friidrettsforbund. Det gjøres spesielt oppmerksom på utenlandske statsborgeres begrensede adgang til å delta for norske lag i stafettsammenheng. Disse overgangs- og representasjonsbestemmelser gjelder kun for lagene i klasser som fordrer medlemskap i Norges Friidrettsforbund?

## Opp- og nedrykk for klasse F1 Menn Elite og F6 Kvinner Elite i 2023:

I 2023 vil eliteklassen bestå av de 16 beste norske lagene fra eliteklassen i 2022, og de to beste norske lagene fra seniorklassen i 2022. Det er satt en frist til fredag 14. april om å melde på lag til eliteklassen. Hvis ikke eliteklassen da består av 18 lag vil raskeste laget eller lagene fra friidrettsklassene siste to arrangementene, som ikke er kvalifisert på ordinært vis, bli tilbudt plass inntil eliteklassen består av 18 lag. Lagene blir invitert basert på tiden oppnådd årene før, slik at laget med raskest tid blir tilbudt plass først, deretter laget med nest raskest tid osv.

Arrangøren forbeholder seg retten til å vurdere plassering av lag som ikke startet i fjorårets stafett. Hvis dette skal være aktuelt, må det søkes innen 1. mars.

## Skoregler

I Holmenkollstafettens friidrettsklasser gjelder World Athletics Shoe Regulations for gateløp og terreng på alle etapper (40mm uten pigger, 25mm med pigger).

## Åpen klasse / andre lag

Her tillates blandet lag og «rene» herre- og kvinnelag. Dette er den mest populære klassen på Holmenkollstafetten. Bedrifter, foreninger og vennegjenger er vanlige lagsammensetninger.

## Bedrift

Alle må ha ansettelsesforhold og sitt daglige virke i bedriften eller til annet selskap innen samme konsern. Deltakerne skal ha arbeidskontrakt, for lønnet arbeid, med bedriften. Det er ikke tillatt for kvinner å løpe B1 og B2, og ikke tillatt for menn å løpe i B4 og B5. Norges Bedriftsidrettsforbunds regler følges, og det gis ikke dispensasjoner fra reglene. Nytt i 2023: Det er tillatt for aktive idrettsutøvere å representere bedriften de er ansatt i. Dette gjelder også aktive idrettsutøvere under 30 år.

## Militære forlegninger

Deltakerberettigede er militære forlegninger.

## Studentlag

Deltakerberettigede er studenter ved landets universiteter og høyskoler.

## Para

Lag hvor alle deltakere er personer med funksjonsnedsettelse. Her er det også mulig å løpe med ledsager om det er ønsket. Vi ønsker også rullestolbrukere velkommen i denne klassen, men tillater ikke bruk av rullestol på følgende etapper av sikkerhetsmessige hensyn: etappe 8, etappe 9, etappe 10, etappe 11. Blandete lag av funksjonsfriske og funksjonsnedsatte konkurrerer i andre klasser, men ved behov for mindre trengsel under løpet som følge av rullestoler eller annet, bes lagleder å kontakte arrangør for å bli plassert i en pulje med færre lag.



# Våre nullutslipps- ambassadører.

## IONIQ 5. Power your world.

Uansett om hverdagen din er preget av familieliv, jobb eller fritidsaktiviteter, gjør IONIQ 5 livet litt enklere. Lad fra 10 til 80 prosent på ned mot 18 minutter. Med en rekkevidde på opp mot 507 km med bakhjulstrekk, når IONIQ 5 de fleste mål. Highway Driving Assist på nivå 2 øker sikkerheten når du kjører. Dette er bare noen smakebiter på hva IONIQ 5 har å by på.

[hyundai.no](https://hyundai.no)



## WINNER

2022 **WORLD CAR AWARDS**

WORLD CAR OF THE YEAR



Prisvinnende IONIQ 5 vant den svært gjeve tittelen som World Car of the Year 2022.



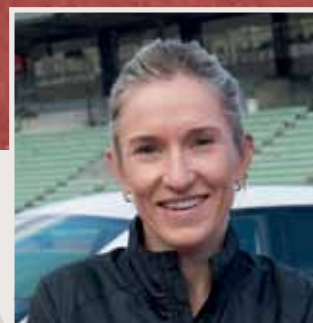
**Amalie Iuel:**

En bil for alle! Utrolig stilig å se på. Både moderne og retro samtidig. Masse utstyr og veldig god å kjøre!



**Eivind Henriksen:**

Hadde en KONA jeg var veldig fornøyd med. Men satte pris på oppgraderingen på plass. Det er nesten alt for mye som er bra!



**Karoline Bjerkeli Grøvdal:**

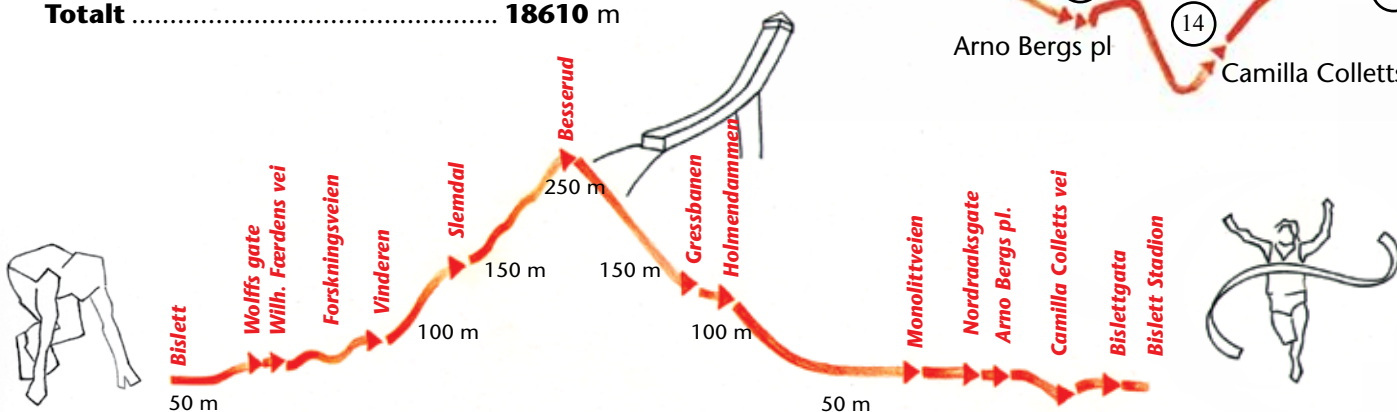
Veldig fornøyd med bilen min! Supert å endelig få en elbil. Fått testet den hjem til Romsdalen og det holdt med en lading!

# Løypeinformasjon for MENY Holmenkollstafetten 2023

## Start på Bislett

Klasse F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9, F10, M1, S1, S2.

1. Baneløp på Bislett Stadion.....	1200 m
2. Bislett Stadion – Wolffs gate .....	1130 m
3. Wolffs gate – Wilh. Færdens vei.....	600 m
4. Wilh. Færdens vei – Forskningsveien.....	1910 m
5. Forskningsveien – Vinderen .....	1260 m
6. Vinderen – Slemdal .....	1240 m
7. Slemdal– Besserud .....	1790 m
8. Besserud– Gressbanen.....	1810 m
9. Gressbanen – Holmendammen .....	630 m
10. Holmendammen – Monolittveien.....	2840 m
11. Monolittveien – Nordraaksgate .....	1530 m
12. Nordraaksgate – Arno Bergs pl.....	370 m
13. Arno Bergs pl. – Camilla Colletts vei .....	1080 m
14. Camilla Colletts vei – Bislettgata.....	720 m
15. Bislettgata – mål på Bislett Stadion.....	500 m
<b>Totalt .....</b>	<b>18610 m</b>



### 1. etappe

Start: Utgangen av Nordre sving på Bislett

▼ Veksling: Ved fotballmål Nordre sving på Bislett  
Løype: 1200 meter baneløp

### 2. etappe

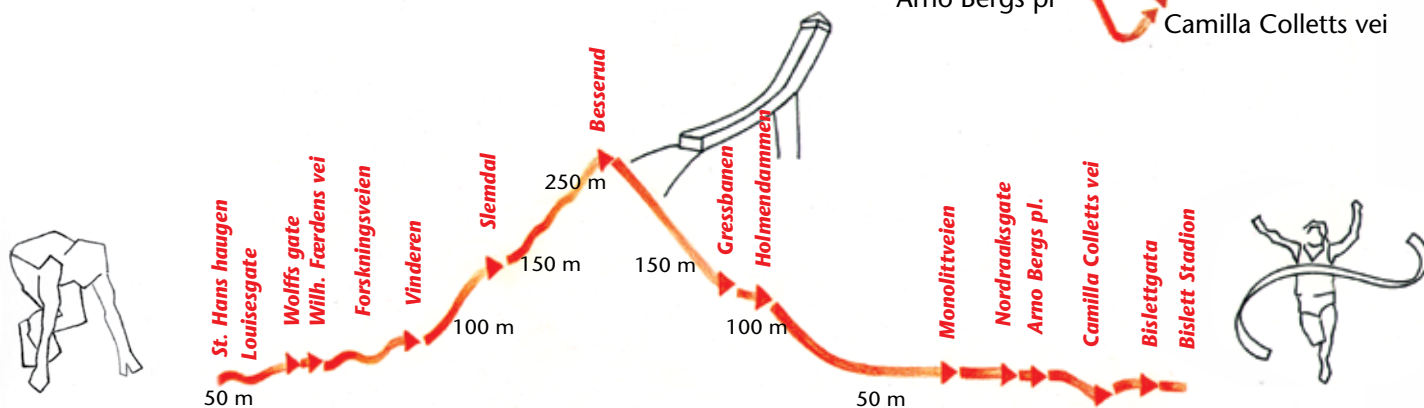
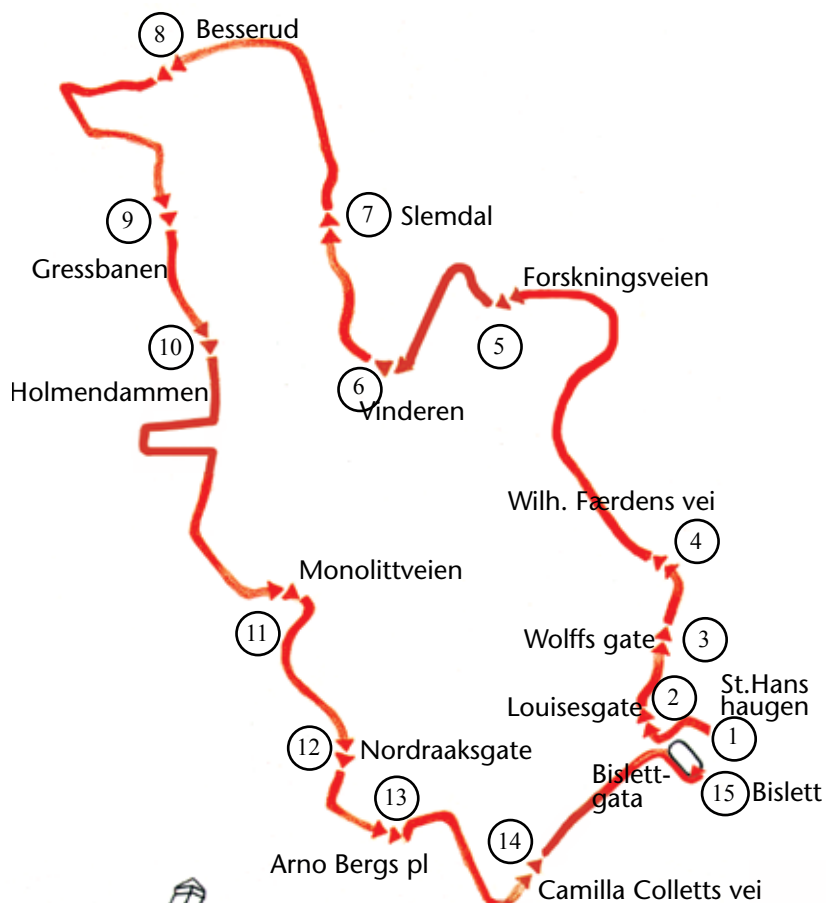
Start: Ved fotballmål Nordre sving på Bislett

▼ Veksling: Pilestredet ved Wolffsgt.  
Løype: 1130 meter, 100 meter gress + asfalt

## Start på St. Hanshaugen

Klasse A1, A2, A3, A4, A6, B1, B2, B4, B5 og Para.

1.	St. Hanshaugen – Louisesgate	1100 m
2.	Louisesgate – Wolffs gate	1070 m
3.	Wolffs gate – Wilh. Færdens vei	600 m
4.	Wilh. Færdens vei – Forskningsveien	1910 m
5.	Forskningsveien – Vinderen	1260 m
6.	Vinderen – Slemdal	1240 m
7.	Slemdal– Besserud	1790 m
8.	Besserud– Gressbanen	1810 m
9.	Gressbanen – Holmendammen	630 m
10.	Holmendammen – Monolittveien	2840 m
11.	Monolittveien – Nordraaksgate	1530 m
12.	Nordraaksgate – Arno Bergs pl.	370 m
13.	Arno Bergs pl. – Camilla Colletts vei	1080 m
14.	Camilla Colletts vei – Bislettgata	720 m
15.	Bislettgata – mål på Bislett Stadion	500 m
<b>Totalt</b>		<b>18450 m</b>



### 1. etappe

Start: Start ved St. Hanshaugen  
 ▼ Veksling: Louises gt.  
 Løype: 1100 meter på asfalt

### 2. etappe

Start: Louises gt.  
 ▼ Veksling: Wolffs gt.  
 Løype: 1070 meter på asfalt

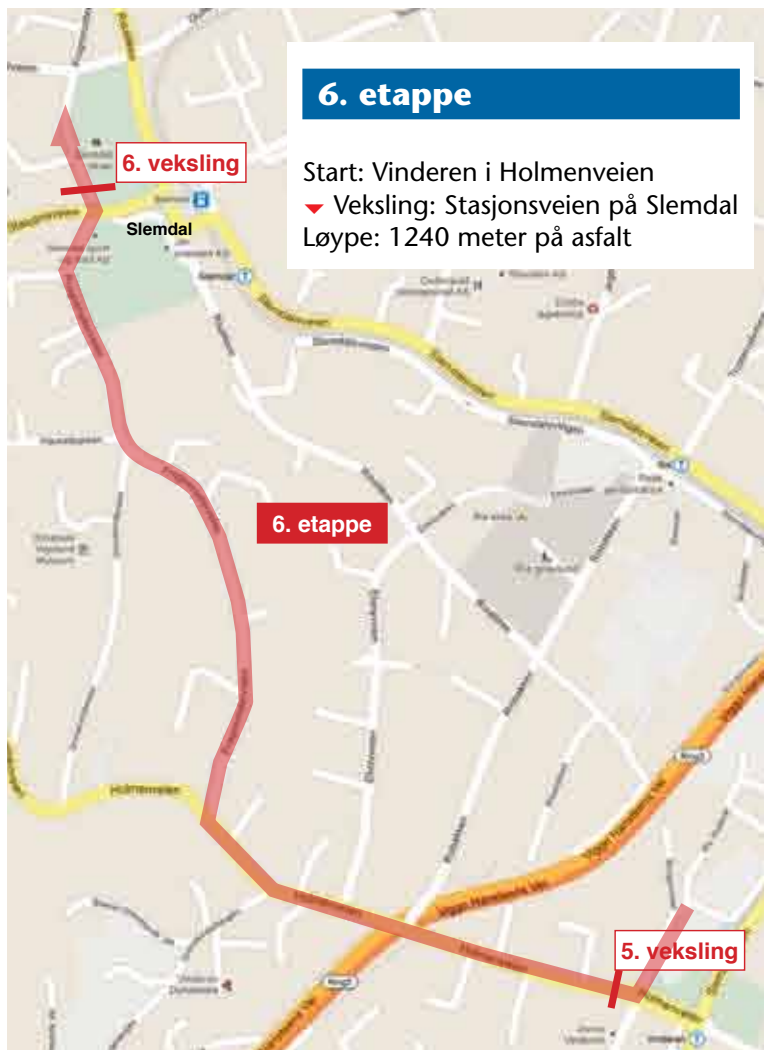
Karsten Warholm når sine mål gjennom hardt arbeid.

Jobzone har sponset Karsten siden han var 18 år, og har fulgt ham gjennom to VM-gull til en karriere som foreløpig har toppet seg med gull i OL og en fantastisk verdensrekord - 45,94!

Jobzone er hovedsponsor for Holmenkollstafetten.

A small rectangular logo on the t-shirt with 'JOB' in white on a red background and 'ZONE' in white on a black background.A large logo with 'JOB' in white on a red square background and 'ZONE' in white on a black background below it.

Jobb der **du**  
er best!



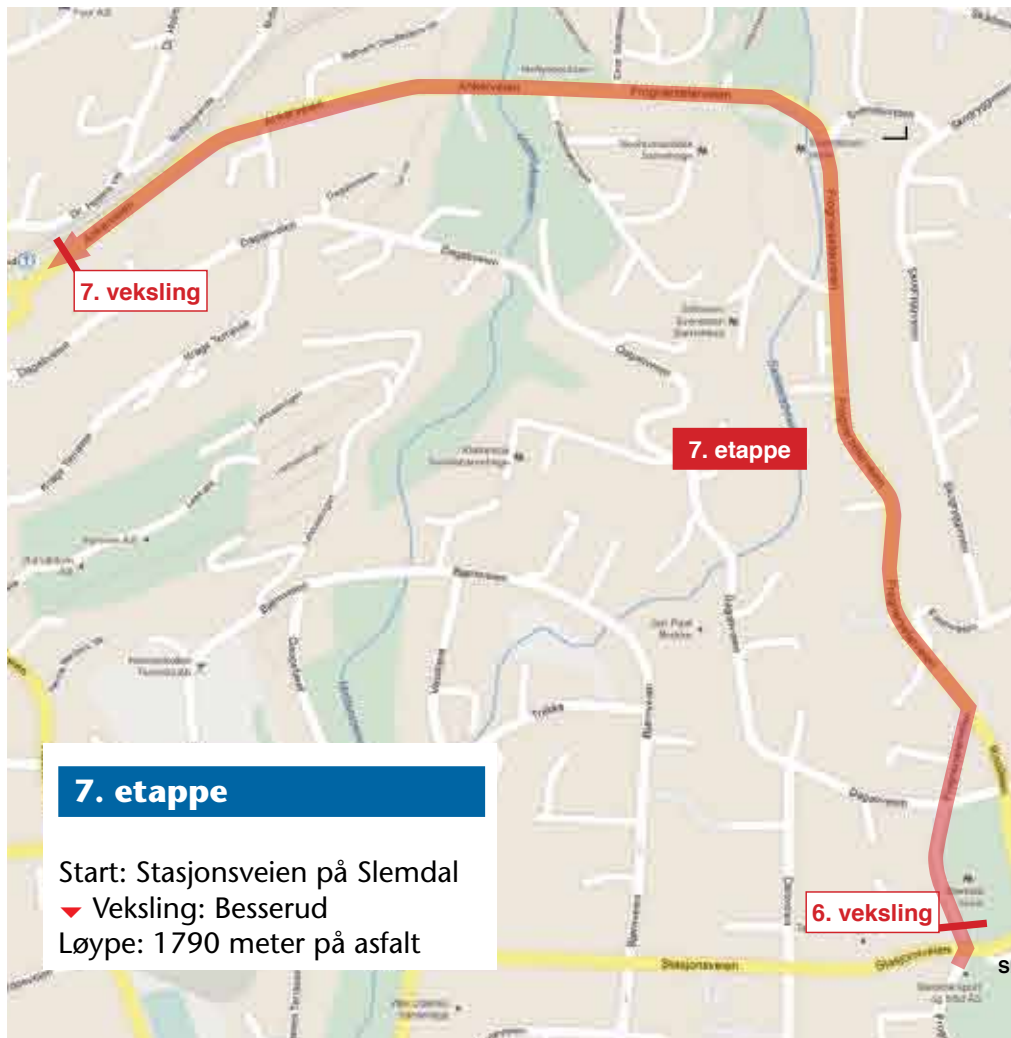
**RUN,  
FORREST,  
RUN!**

**SÅ KAN VI TA OSS AV HANDLINGEN.**



**LEVERT HJEM**







# Oslo Sportslager



## HOLMENKOLLSTAFETTEN

– LØRDAG 13. MAI 2023 –



# -30-60%



Benytt sjansen på Bislett torsdag 11. mai - lørdag 13. mai 2023  
ved inngangen til startnummerutdelingen



Før: 1999,-  
**1299**

Mizuno Wave Rider 26



Før: 1999,-  
**1299**

Mizuno Wave Inspire 19



Før: 1999,-  
**1399**

Mizuno Wave Skyrise 4



Før: 2199,-  
**1539**

Mizuno Wave Horizon 6



Før: 2499,-  
**1749**

Mizuno Wave Neo Ultra



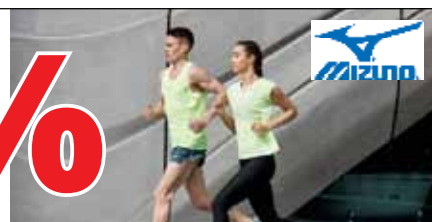
Før: 2299,-  
**1599**

Mizuno Wave Neo Wind

Dette er kun et utvalg av modellene som vil være tilgjengelig under arrangementet

# ALL MIZUNO LØPSBEKLEDNING

# -40%



[www.oslosportslager.no](http://www.oslosportslager.no)

## 9. etappe

Start: Gressbanen  
▼ Veksling: Holmen bru  
Løype: 630 meter på asfalt



## 10. etappe


Start: Holmen bru  
▼ Veksling: Monolittveien  
Løype: 2840 meter på asfalt

10. veksling



Vi ønsker alle som deltar under  
Holmenkollstafetten 2023 lykke til!

Les mer om god håndhygiene på [www.kiilto.no](http://www.kiilto.no)

 **antibac**® En selvfølgelig del av idretten

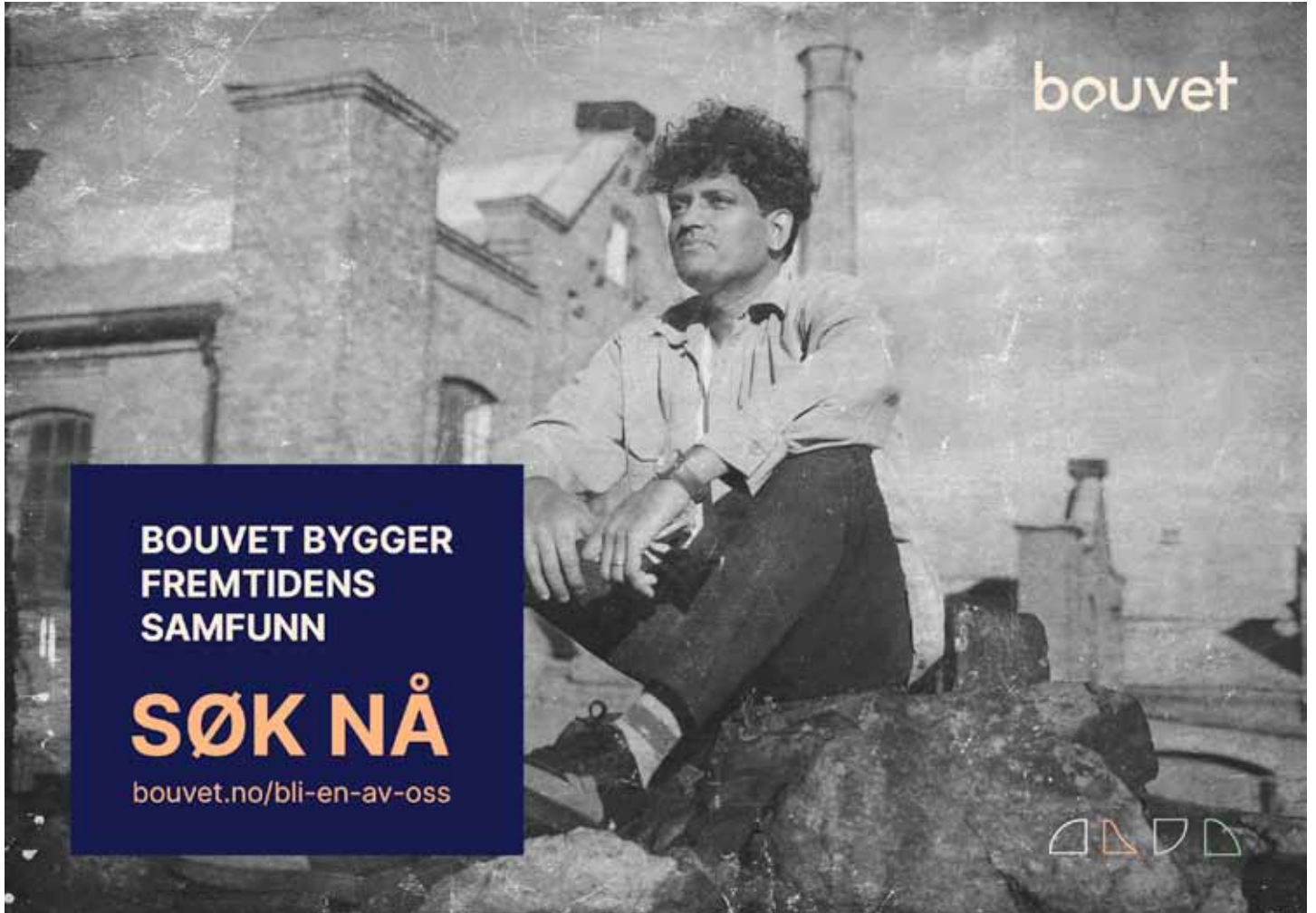
## Bok om Holmenkollstafettens historie

Høsten 2023 utgis boken om Holmenkollstafettens historie gjennom 100 år på Dreyers forlag. Forfatterne er Arne Kvalheim, Helge Pharo, Bjørn Henriksen og Haavard Nordlie. Følg med i Holmenkollstafettens kanaler for informasjon fremover.



Foto: Ørnulf Løff

Oslo Museum




**bouv**

**BOUVET BYGGER  
FREMTIDENS  
SAMFUNN**

**SØK NÅ**

[bouv.no/bli-en-av-oss](http://bouv.no/bli-en-av-oss)







# ROLA

Premier til verdensmestere og andre flinke folk finner du på [rolapokaler.no](http://rolapokaler.no)

Vi har også stort utvalg innen trøstepremier, hederspriser og firmagaver!

Tlf. 905 28 726

# WAVE NEO WIND

ENHANCED PROPULSION.  
INSPIRED BY NATURE.



FOR EVERY RUN