



HOLMENKOLLSTAFETTEN

– LØRDAG 9. MAI 2026 –

KL 12.30



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
- Langsiktig og solid arbeidsgiver
- Velferdsgoder for medarbeiderne våre
- Ordnete arbeidsforhold
- Moderne lagre, bilpark av høy standard og fremtidsrettet teknologi
- Fornøyde kunder og medarbeidere
- Fokus på miljø og fremtidens generasjoner



Les mer om hvordan
det er å jobbe i ASKO og
mulighetene hos oss på
asko.no/jobb

AKTIV A|S|K|O

– bidrar til et friskere, sprekere og sunnere ASKO

Trumf Holmenkollstafetten 2026



IK Tjalve inviterer til Holmenkollstafetten **lørdag 9. mai 2026**. Vårens vakreste eventyr samler bedrifter, idrettslag og organisasjoner til løpsfest i Oslos gater.

NB: Ved påmelding er det viktig å velge laget sitt fra lista over årets deltakere for å bli seedet på årets resultat.

Første start i **eliteklassen kl. 12:30** fra Bislett



stadion og første start i **bedriftsklassen kl.**

13:05 fra Knud Knudsens plass. 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.

Mange bedrifter deltar årlig i stafetten for å legge til rette for fysisk aktivitet og styrke samholdet på arbeidsplassen. Dette er viktigere enn noen gang, og vi oppfordrer til å bruke arrangementet til å gjøre noe moro og givende med din jobb, og gjerne ved å trene sammen frem mot stafetten.

Kontaktinformasjon

IK Tjalve / Holmenkollstafetten

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

Nettside: holmenkollstafetten.no
E-post: post@tjalve.no

Vi løper for Kreftforeningen
for å bli byggebransjens beste lag
i verdens største stafett!



BACKE UTFORDRER BYGGEBRANSJEN!



Foto: Anne Lise Norheim

Backe har sammen med Kreftforeningen og Holmenkollstafetten opprettet en egen pulje for byggebransjen.

Her møtes bransjen i en uformell konkurranse, og gjør i fellesskap en innsats som er bra for bedriften, helsen og ikke minst kreftforeningen.

Takk til alle som løper – og lykke til.



Informasjon

Påmelding

Stafetten har en maksimal kapasitet på 5500 lag. Det er ingen påmeldingsfrist så lenge det er kapasitet, men prisene øker jo nærmere stafetten vi kommer.

- Påmelding før 1. januar 2026 for alle stafett-klasser: **kr. 4500,-** per lag
- Påmelding før 1. mars 2026 for alle stafett-klasser: **kr. 4700,-** per lag
- Påmelding etter 1. mars 2026 for alle stafett-klasser: **kr. 4950,-** 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.

For å bli seedet på resultatet fra 2025 må lagene som deltar i **klasse A1** (miks flertall menn) og **klasse A2** (miks flertall kvinner) meldes på innen **1. april**. For å ivareta seedingen må det meldes på ved å søke opp 2025-laget ved påmelding. Lag påmeldt etter dette eller uten kobling mot 2025-resultatet kan ikke beregne å få starte i en pulje basert på seeding.

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).
Start Knud Knudsens plass

A1-B Bygg- og anleggsbransjen for Kreftforeningen

Flertall menn. Bedrifter i byggebransjen. Kreftforeningen fakturerer lagene 3000 kr etter arrangementet. *Start Knud Knudsens plass*

A1-C Finansbransjen for Kreftforeningen

Flertall menn. Bedrifter i finansbransjen. Kreftforeningen fakturerer lagene 3000 kr etter arrangementet. *Start Knud Knudsens plass*

A2 Bedriftslag, mosjonslag, andre lag

Flertall kvinner (15-8 kvinner, 7-0 menn).
Start Knud Knudsens plass

A2-B Bygg- og anleggsbransjen for Kreftforeningen

Flertall kvinner. Bedrifter i byggebransjen. Kreftforeningen fakturerer lagene 3000 kr etter arrangementet. *Start Knud Knudsens plass*

A2-C Finansbransjen for Kreftforeningen

Flertall kvinner. Bedrifter i byggebransjen. Kreftforeningen fakturerer lagene 3000 kr etter arrangementet. *Start Knud Knudsens plass*

A3 Lag tilsluttet andre særforbund i NIF

Lag tilsluttet andre særforbund i NIF enn friidrettsforbundet. Også Norges studentidrettsforbund.
Start Knud Knudsens plass

A4 Klasse for 55+

Lagene kan være blandet eller kjønnsdelte lag. Alle deltakere må være født 1971 eller tidligere
Start Knud Knudsens plass

A6 Ideelle organisasjoner

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

Bedriftslag

I B-klassene er hensikten at lagsdeltakerne faktisk jobber i bedriften. Lag som stiller med ikke-ansatte løper i klassene A1 og A2. Alle må ha ansettelsesforhold og sitt daglige virke i bedriften eller til annet selskap innen samme konsern. Deltidsansatte skal ha bedriften som hovedarbeidsgiver. Deltakerne skal ha arbeidskontrakt for lønnet arbeid gjeldene på arrangementsdato. Det er ikke tillatt for kvinner å løpe B1, og ikke tillatt for menn å løpe i B4. Norges Bedriftsidrettsforbunds regler følges, og det gis ikke dispensasjoner fra reglene. Det er tillatt for aktive idrettsutøvere å representere bedriften de er ansatt i.

B1 Menn bedrift

Start Knud Knudsens plass

B4 Kvinner bedrift

Start Knud Knudsens plass

Friidrettslag

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

MIZUNO NEO VISTA 2

Gjør løpeturen til dagens høydepunkt.
Oppnå den ultimate løpsopplevelsen
med Mizuno sin nyeste innovasjon.
Optimalisert for fart og komfort på
daglige løpeturer og intensive
tempøkter.

KJØP NÅ



www.mizuno.no



- F1 Menn elite**
Inntil 18 norske lag *Start Bislett stadion*
- F2 Menn senior**
Øvrige lag *Start Bislett stadion*
- F3 Menn junior (U23)**
Utøvere født 2004-2011. Klassen er også åpen for lag fra grunnskolen og videregående skoler, samt juniorlag (U23) tilsluttet andre særforbund i NIF.
Start Bislett stadion
- F4 Menn veteran**
Født 1991 eller tidligere *Start Bislett stadion*
- F5 Menn superveteran**
Født 1981 eller tidligere *Start Bislett stadion*
- F6 Kvinner elite**
Inntil 18 norske lag *Start Bislett stadion*
- F7 Kvinner senior**
Øvrige lag *Start Bislett stadion*
- F8 Kvinner junior (U23)**
Utøvere født 2004-2011. Klassen er også åpen for lag fra grunnskolen og videregående skoler, samt juniorlag (U23) tilsluttet andre særforbund i NIF.
Start Bislett stadion
- F9 Kvinner veteran**
Født 1991 eller tidligere *Start Bislett stadion*
- F10 Kvinner superveteran**
Født 1981 eller tidligere *Start Bislett stadion*

Militære forlegninger

- M1 Militære forlegninger**
Lagene kan være blandete eller kjønnsdelte lag
Start Bislett stadion

Studentlag

Deltakerberettigede er studenter ved landets universiteter og høyskoler.

- S1 Menn student**
Start Bislett stadion
- S2 Kvinner student**
Start Bislett stadion

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 funksjonsnedsettelser. *Start Knud Knudsens plass*

Startnummerutdeling:

Torsdag 7. mai kl. 12.00-19.00

Fredag 8. mai kl. 13.00-19.00

Lørdag 9. mai kl. 09.00-12.00

Startnummer deles ut samlet til én representant for 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. 11:00. 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. 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.

Traseen:

Se løypekartene. Stafettens totale lengde er med start på St. Hanshaugen 18 460 m. Alle klasser løper i mål på Bislett stadion

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 sjekkliste for lagleder og en plakat som kan brukes til å rekruttere løpere til laget. Her finner du også annet nyttig som treningsprogrammer og etappevideo.



Velkommen!

AFTER RUN

Vi ønsker deg velkommen til en storslått After Run med fristende burgerbuffet samt deilig dessertbord.

Vi garanterer god stemning og DJ i baren hele kvelden!

Dato: Lørdag 9. mai fra kl. 18.00

Sted: Scandic Solli

Påmelding: emilolsen.bratland@scandichotels.com

Konkurransereglement

Konkurransereglement

Holmenkollstafetten arrangeres i overensstemmelse med Norges Friidrettsforbunds bestemmelser. Aldersgrense for deltakelse er 15 år arrangementsåret, i 2026 født 2011 eller tidligere, jf. NFIFs nasjonale bestemmelser, bokstav A, punkt 8. 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 Para-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). Alle lag som deltar på Holmenkollstafetten har ved betalt påmeldingsavgift inkludert NFIFs obligatoriske lisens og tilhørende forsikringsordning (jf. NFIFs konkurranseregler, bokstav J).

Protester

Protester vedrørende resultatet eller gjennomføringen av en øvelse, må foretas innen 90 minutter etter den offisielle kunngjøringen av resultatene..., jf. NFIFs tekniske regler, del 1, punkt 8.2. Protest fremføres av en representant for et lag skriftlig til juryleder. Skjema hentes hos juryleder i sekretariatet. Det betales samtidig et depositum på kroner 1000, som refunderes hvis protesten tas til følge.

Friidrettsklasser

Alle klubber må være medlem av Norges Friidrettsforbund (NFIFs håndbok 2023, §4), 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 NFIFs håndbok, kapittel VII, §32, 33 og 34, 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 overgang- 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 2026:

I 2026 vil eliteklassen bestå av de 16 beste norske lagene fra eliteklassen i 2025, og de to beste norske lagene fra seniorklassen i 2025. Det er satt en frist til søndag 13. 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

I Endre regler/klasseinndelingsinformasjon for Bedrift til: I B-klassene er hensikten at lagsdeltakerne faktisk jobber i bedriften. Lag som stiller med ikke-ansatte løper i klassene A1 og A2. Alle må ha ansettelsesforhold og sitt daglige virke i bedriften eller til annet selskap innen samme konsern.

Deltidsansatte skal ha bedriften som hovedarbeidsgiver. Deltakerne skal ha arbeidskontrakt for lønnet arbeid gjeldene på arrangementsdato. Det er ikke tillatt for kvinner å løpe B1, og ikke tillatt for menn å løpe i B4.

Norges Bedriftsidrettsforbunds regler følges, og det gis ikke dispensasjoner fra reglene. Det er tillatt for aktive idrettsutøvere å representere bedriften de er ansatt i.

Militære forlegninger

Deltakerberettigede er militære forlegninger.

Studentlag

Deltakerberettigede er studenter ved landets universiteter og høyskoler.

Para

Lag hvor alle deltakere er personer med funksjonsnedsettelser. 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.



HOLMENKOLLSTAFETTEN

– LØRDAG 9. MAI 2026 –



**Sparing i farta!
Ka-ching!**

Vi er klare! Er du?



trumf

Løypeinformasjon for *Holmenkollstafetten* 2026

Start på Bislett

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



1. etappe Bislett stadion

Start: 1500 meter-start

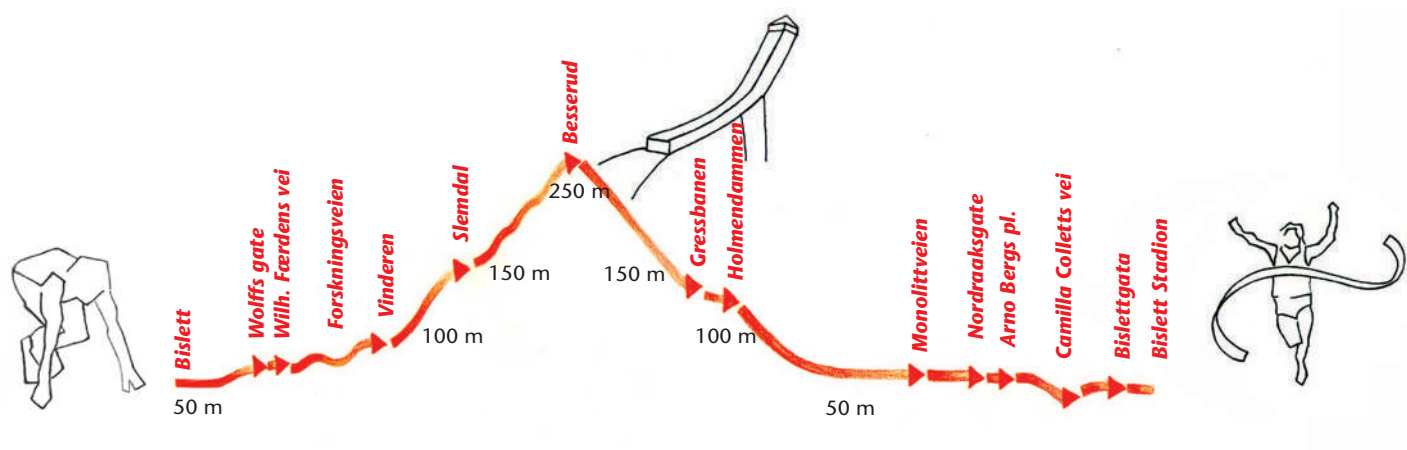
▼ Veksling: Spydtilløp: 1170 meter baneløp

2. etappe Norabakken

Start: Spydtilløp

▼ Veksling: Wolfs gate

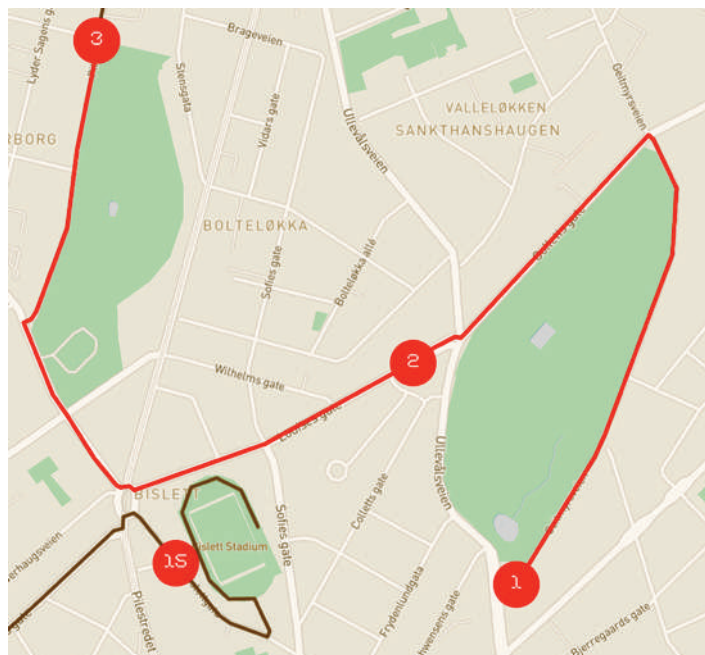
Løype: 1130 meter, 100 meter grass + asfalt



Løypeinformasjon for *Holmenkollstafetten* 2026

Start på St. Hanshaugen

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



1. etappe St. Hanshaugen

Start: Start ved Knud Knutsen plass

▼ Veksling: Louises gt.

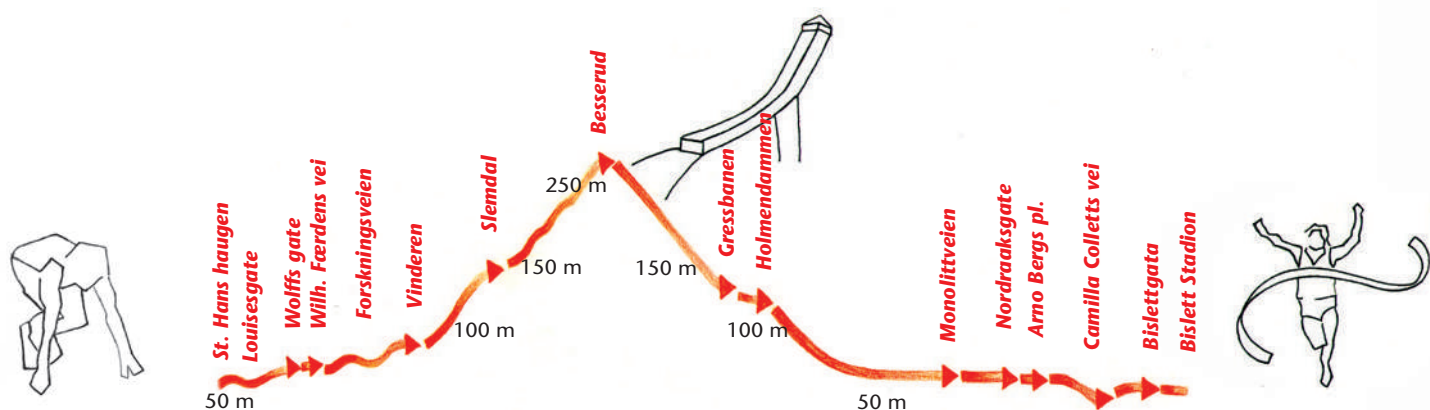
Løype: 1100 meter på asfalt

2. etappe Norabakken

Start: Louises gt.

▼ Veksling: Wolffs gt.

Løype: 1070 meter på asfalt



Firmakort med løpende bokføring?

Folio er en smartere banktjeneste
for bedrifter. Med vårt bedriftskort
bokføres alle kjøp av seg selv.



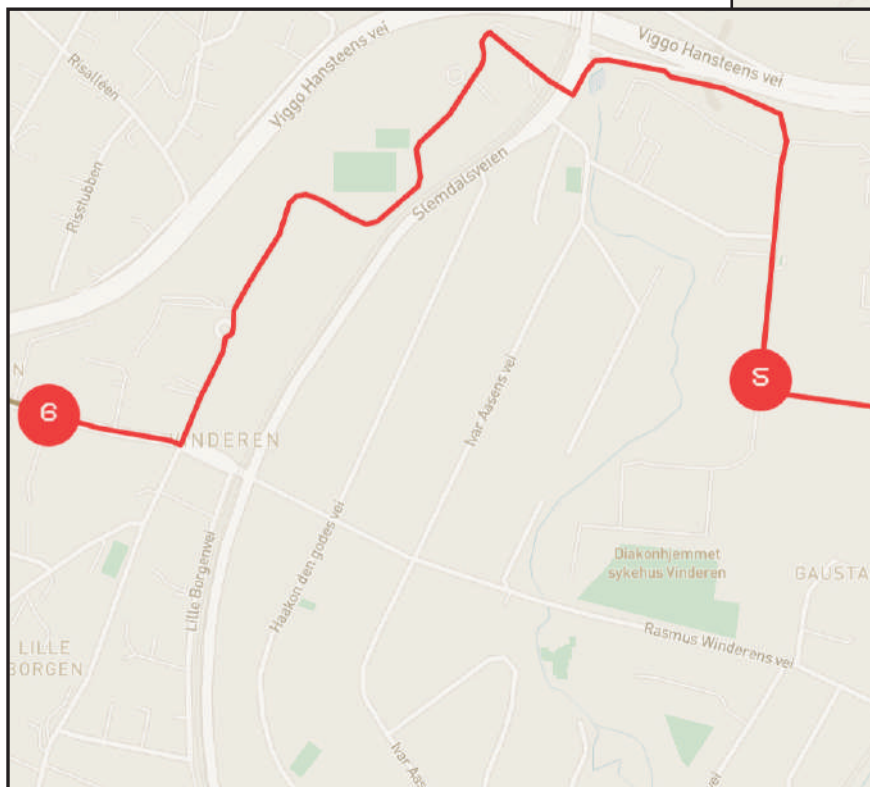


5. etappe Forskningsparken

Start: Forskningveien
 ▼ Veksling: Holmenveien
 Løype: 1210 meter på asfalt

6. etappe Lille Besserud

Start: Holmenveien
 ▼ Veksling: Slemdal skole
 Løype: 1250 meter på asfalt



Liten bil. Stor personlighet. Opplev Hyundai INSTER



Lille store INSTER

INSTER er den perfekte bybilen. Liten nok til enkelt å manøvrere i smale gater og trange parkeringshus, men med overraskende god plass til både passasjerer og last. Har du tenkt deg ut av byen? Ikke noe problem! INSTER har en rekkevidde på inntil 370 km, som gjør bilen like praktisk på landeveien som i byen.

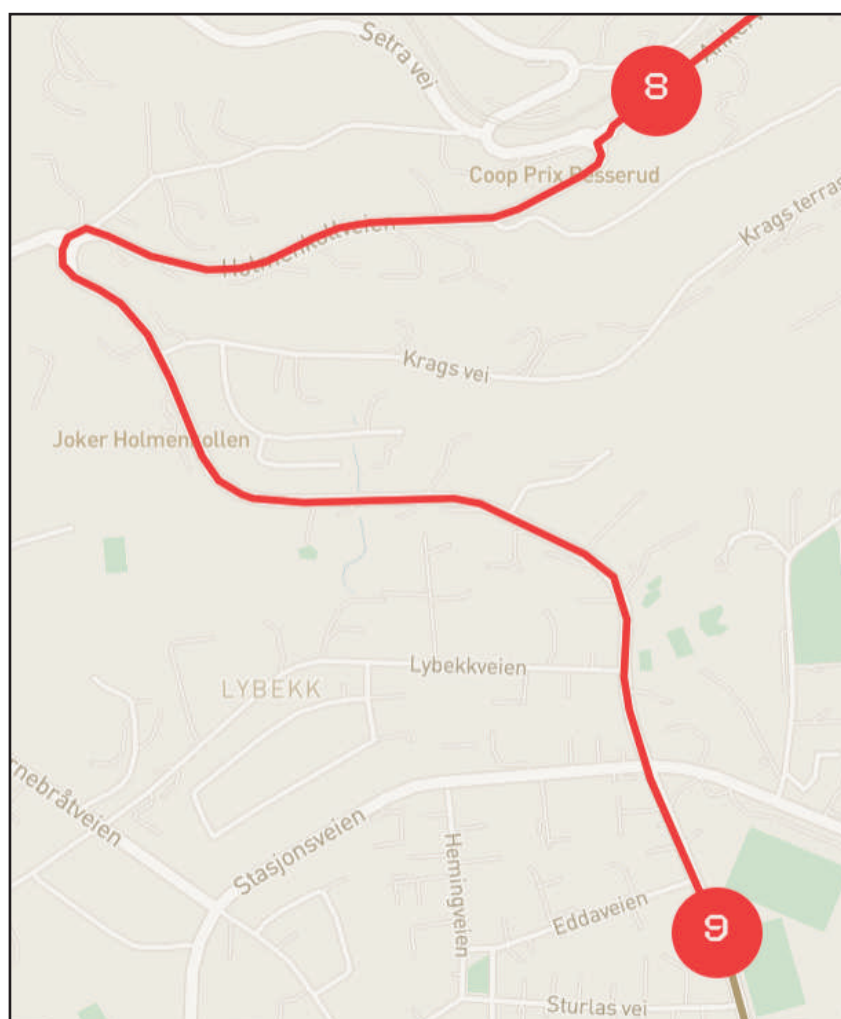
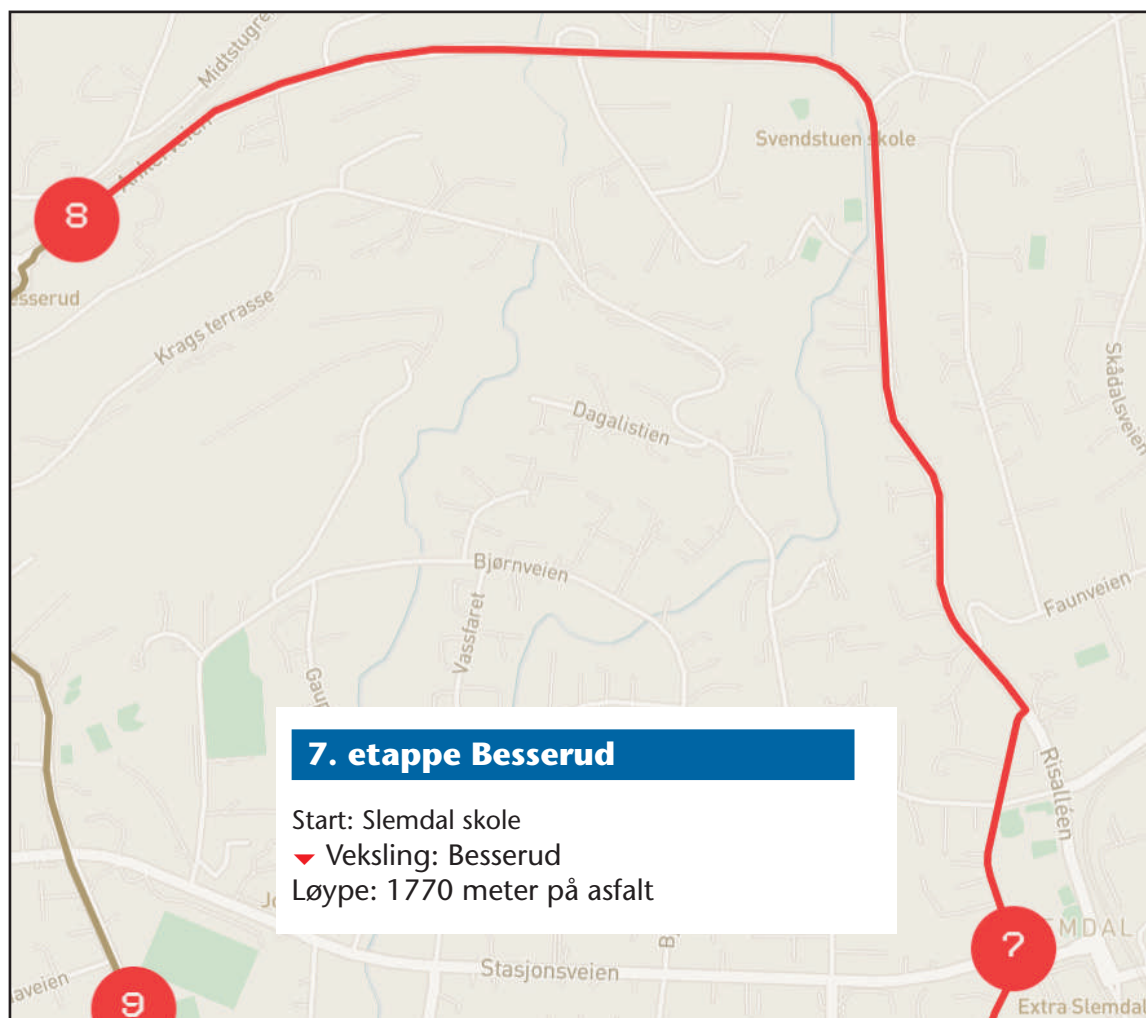
www.hyundai.no



5 ÅRS
Nybilgaranti
Ubegrenset kjørelengde

8 ÅRS
Batteri
Garanti

INSTER – Strømforbruk: 14,3-18,8 kWh/100km. CO₂-utslipp: 0 g/km. Inntil 327-370 km rekkevidde. Ladetid og rekkevidde vil variere avhengig av en rekke faktorer.





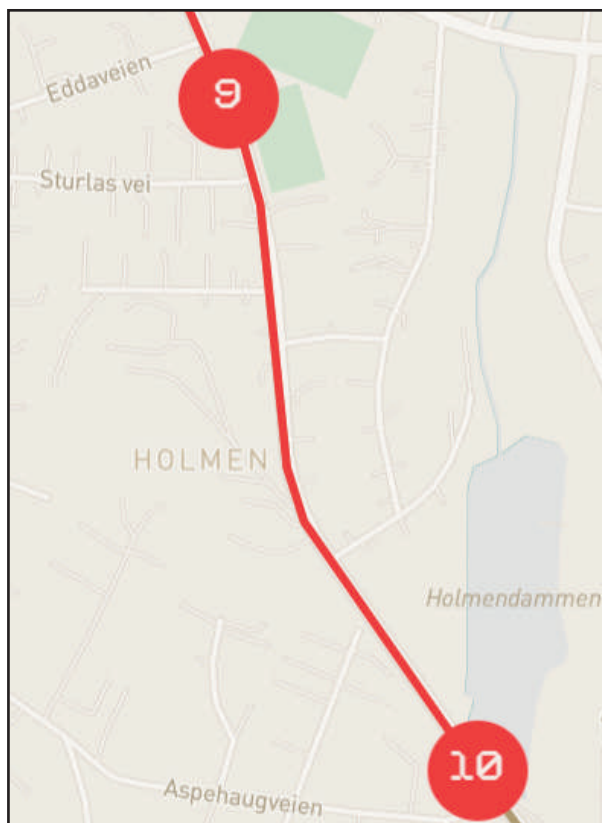
Tren til Holmenkollstafetten 2026

Holmenkollstafetten tilbyr sosiale og motiverende treninger for bedrifter og organisasjoner som oppkjøring til stafetten.

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 for å melde interesse.

Se holmenkollstafetten.no for informasjon og treningsprogrammer.

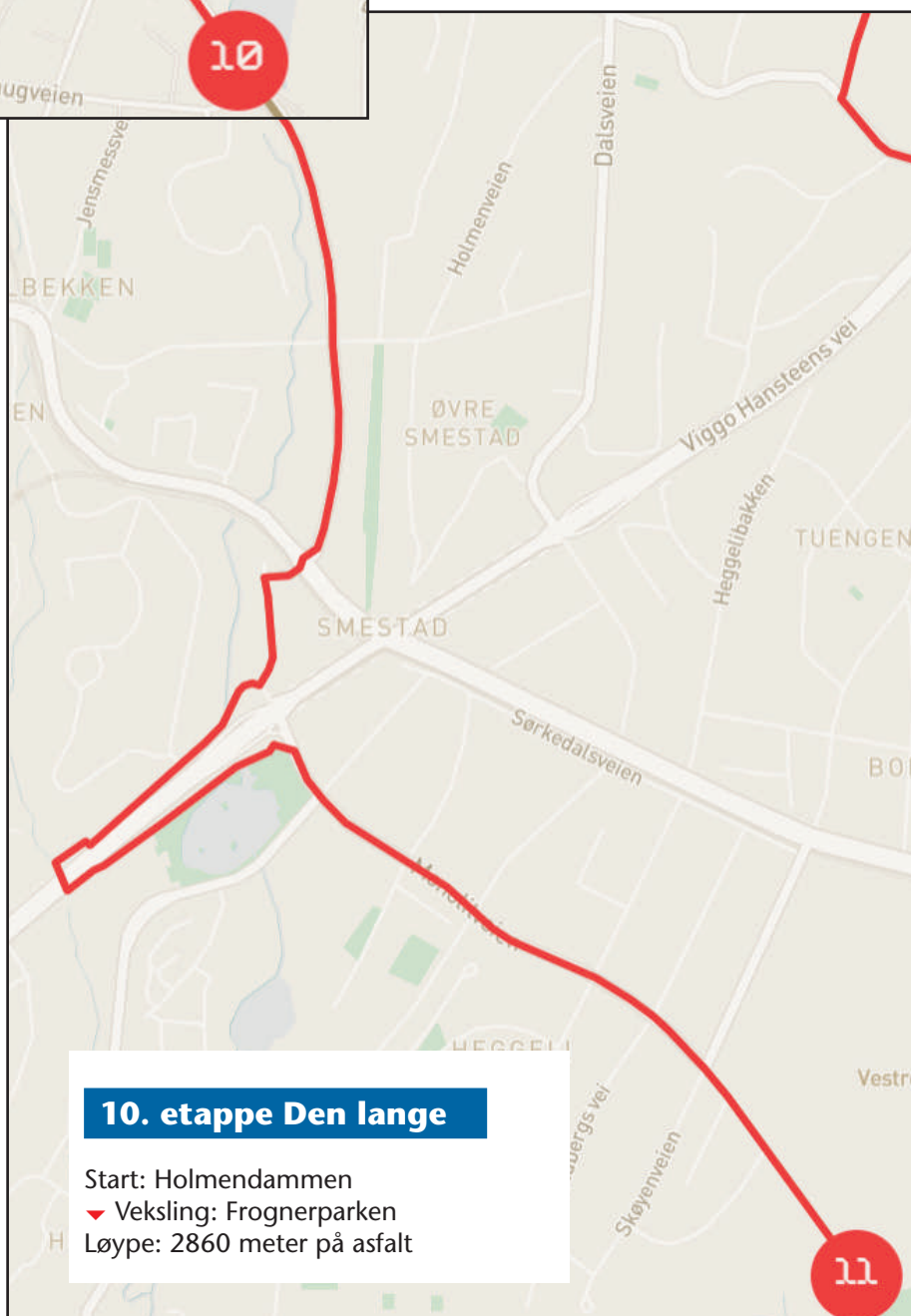


9. etappe Gressbanen

Start: Gressbanen

▼ Veksling: Holmendammen

Løype: 625 meter på asfalt



10. etappe Den lange

Start: Holmendammen

▼ Veksling: Frognerparken

Løype: 2860 meter på asfalt

Få plass til alt. Og litt til.

Opplev Hyundai IONIQ 9



Premiumfølelse for hele familien

Helt nye IONIQ 9 byr på komfort og innovasjon i perfekt harmoni. Med 7 seter og både klassens største kupé og bagasjerom, er det god plass til hele familien og alt dere ønsker å ha med. Og med lynlading og en rekkevidde på inntil 620 km, ligger alt til rette for minnerike bilferier fulle av opplevelser.

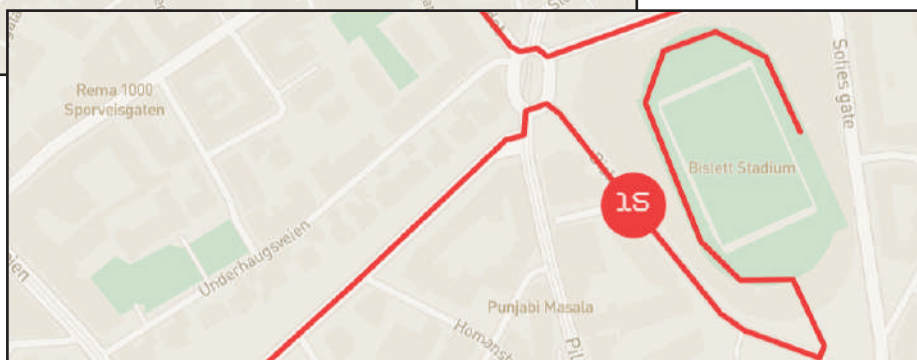
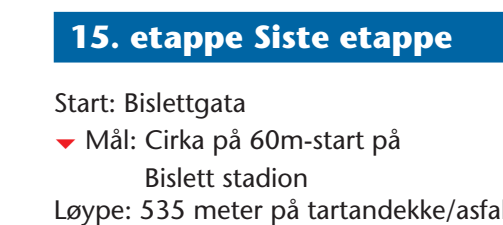
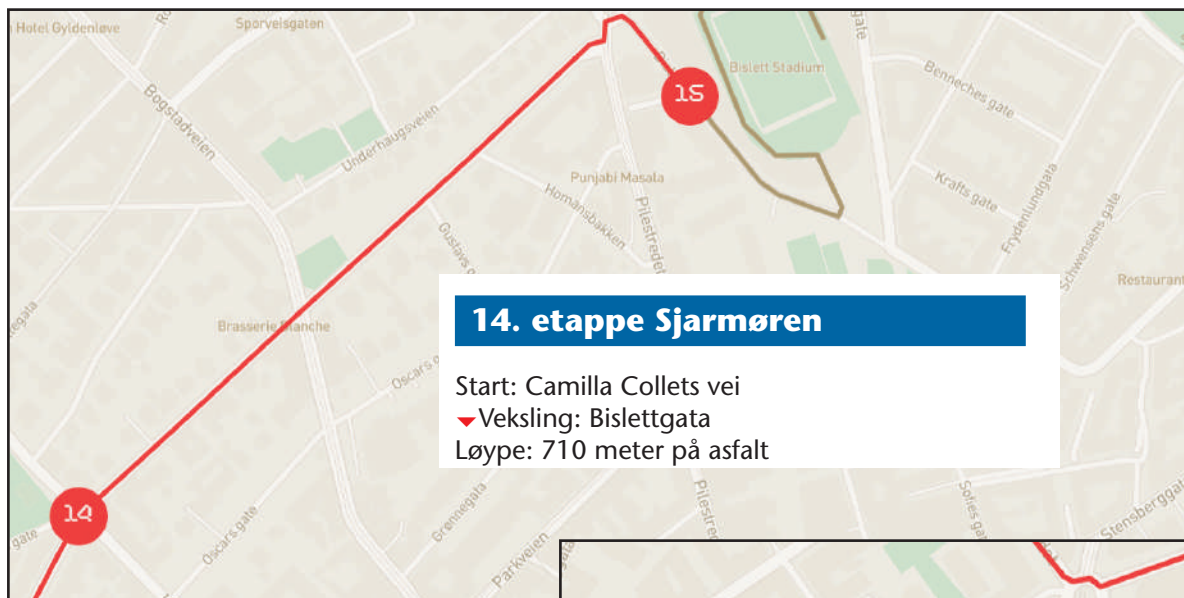
www.hyundai.no



5 ARS
Nybilgaranti
Ubegrenset kjørelengde

8 ARS
Batteri
Garanti

IONIQ 9 – Strømforbruk: 19,9-20,6 kWh/100km. CO₂-utslipp: 0 g/km. Inntil 600-620 km rekkevidde. Ladetid og rekkevidde vil variere avhengig av en rekke faktorer.





Kommune- og helse-Norges
eget pensjonsselskap

Heia-heia!

Vi i KLP ønsker alle deltakerne i Holmenkollstafetten 2026 lykke til, men heier litt ekstra på deg som jobber i kommune- og helse-Norge.

Og ikke glem at du som har jobb med pensjon i KLP, alltid får våre beste priser på banktjenester og hele 20 % lavere pris på forsikringer.

Sjekk ut klp.no for pensjon, bank, fond og forsikring.





Skjold
Kompetanse

Vi trenger deg som ønsker å
utgjøre en forskjell
og ha en betydning i barn og
unges liv

Bli fosterhjem!

Ta kontakt for en uforplik-
tende samtale

Tlf 22 44 42 00

post@skjoldkompetanse.no

www.skjoldkompetanse.no

MS

Markedssjefene

Trenger du fart på
markedsføringen?

La oss ta
sisteetappen:



Vi forvalter, drifter og
utvikler kombinasjons-
og næringseiendom.

www.lalund.no

L.A. LUND



gknposten.no

MAKING THINGS FLY





DEN LIVSVIKTIGE LEKEN

Løp med årets viktigste stafettpinne og bidra med trygghet og læring for barn som lever i krig og konflikt. Den koster 500,- og bestilles ved påmelding.



RIGHT TO PLAY