

Hvordan omfavner friidretten at løping er noe av det aller mest trendy man kan gjøre?



**Norsk
Friidrett**



Hvordan omfavner friidretten at løping er noe av det aller mest trendy man kan gjøre?



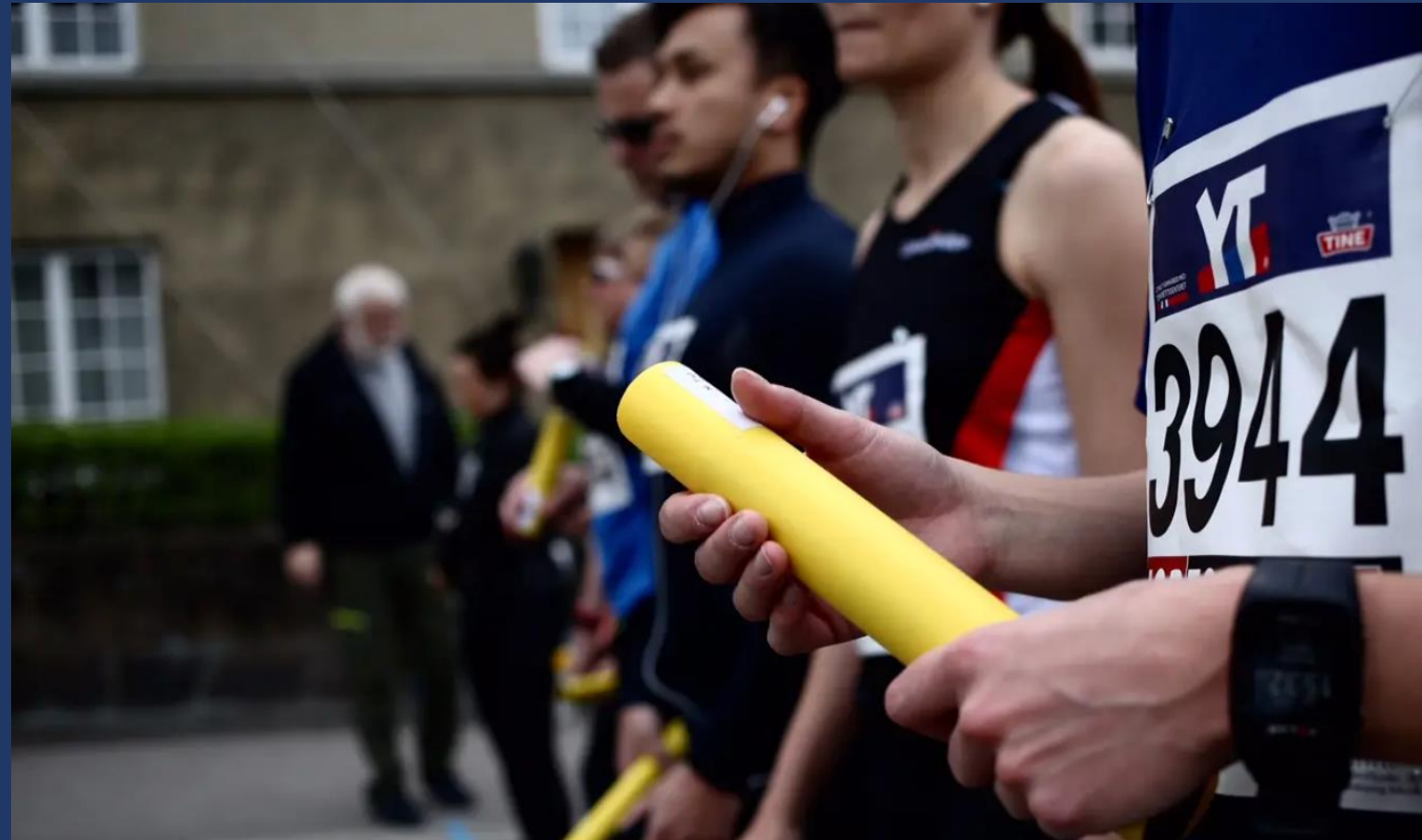
Løp utenfor bane

- Løpene som tar oss lengre
- Arrangementsutvalget
- Arrangementshåndbok



Friidrett for alle – hele livet

- Trygg og inkluderende
- Åpen, ærlig og fremtidsrettet
- Mestring, idretts glede og helse





LØPSBØLGEN!



Denne karen dukket opp på dagens virtuelle

HOLMENKOLLSTAFETTEN
START



**HOLMENKOLLSTAFETTEN
2026**



Oslo Maraton advarer bilistene før lørdagens løp med 25.000 deltakere

Allerede klokken 5 lørdag morgen stenges maratonløypa i Oslo for all biltrafikk. I et nabovarsel ber arrangørene om at folk lar bilen stå.

[▶ Lytt til artikkelen • 1 min](#)



25.000 deltakere skal ut i løypa under årets Oslo Maraton. Bildet er fra Oslo Maraton i fjor. Foto: Terje Bendiksby / NTB

9. april 2025 kl. 15:48

NYHETSENTER STOR-OSLO

Holmenkollstafetten utsolgt etter rekordpåmelding

5000 lag er påmeldt til årets Holmenkollstafett, og arrangøren har nå stengt for flere påmeldinger.

Totalt skal 75.000 løpere delta i stafetten som går av stabelen i Oslos gater 10. mai.

Arrangøren vil sikre at de har kapasitet til å håndtere det store antallet deltakere før de vurderer å ta inn flere lag.



Backyard

Skyrace

Turmarsj

Terrengløp

FrontYard

Fjell-løp

Karusell-løp

Stafetter

Barneløp

Trappeløp

24-timersløp

Trugeløp

Gateløp

Ultraløp

Classic

Hinderløp (OCR)

Motbakkeløp

Short-trail





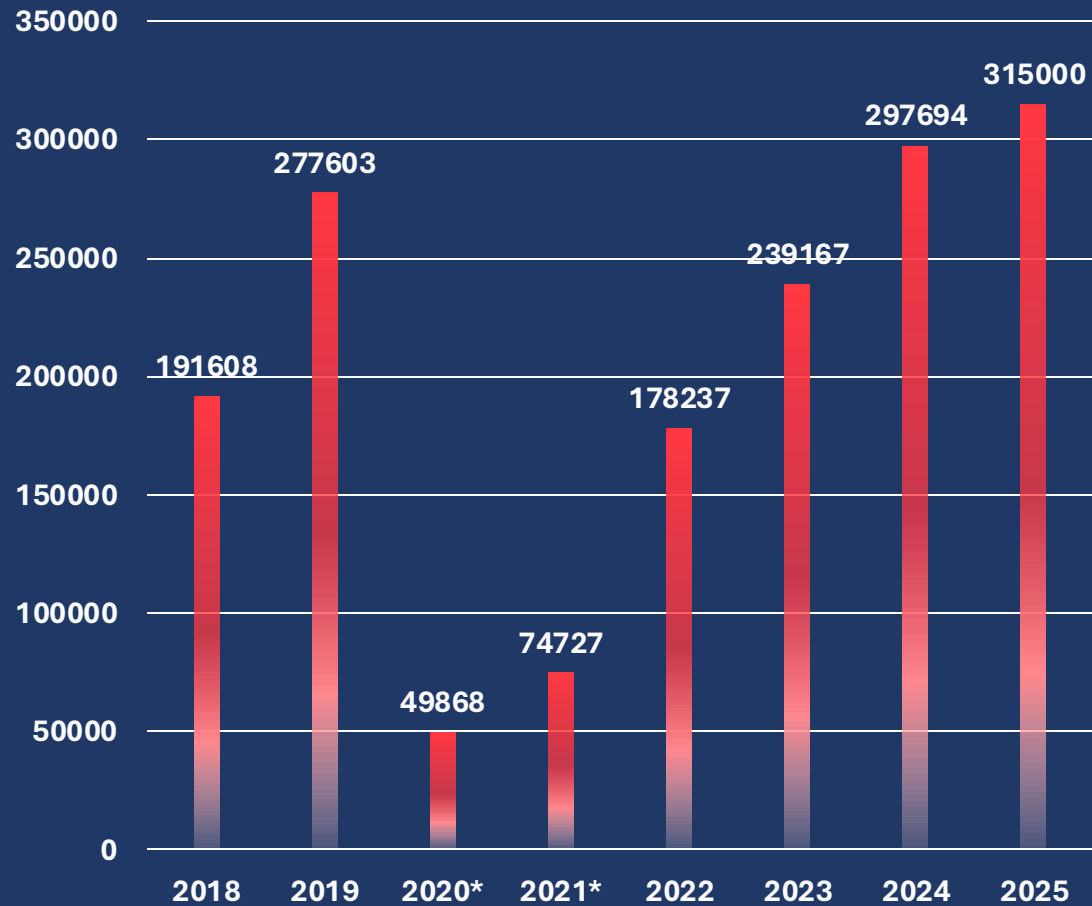
LØPS

KONFERANSEN

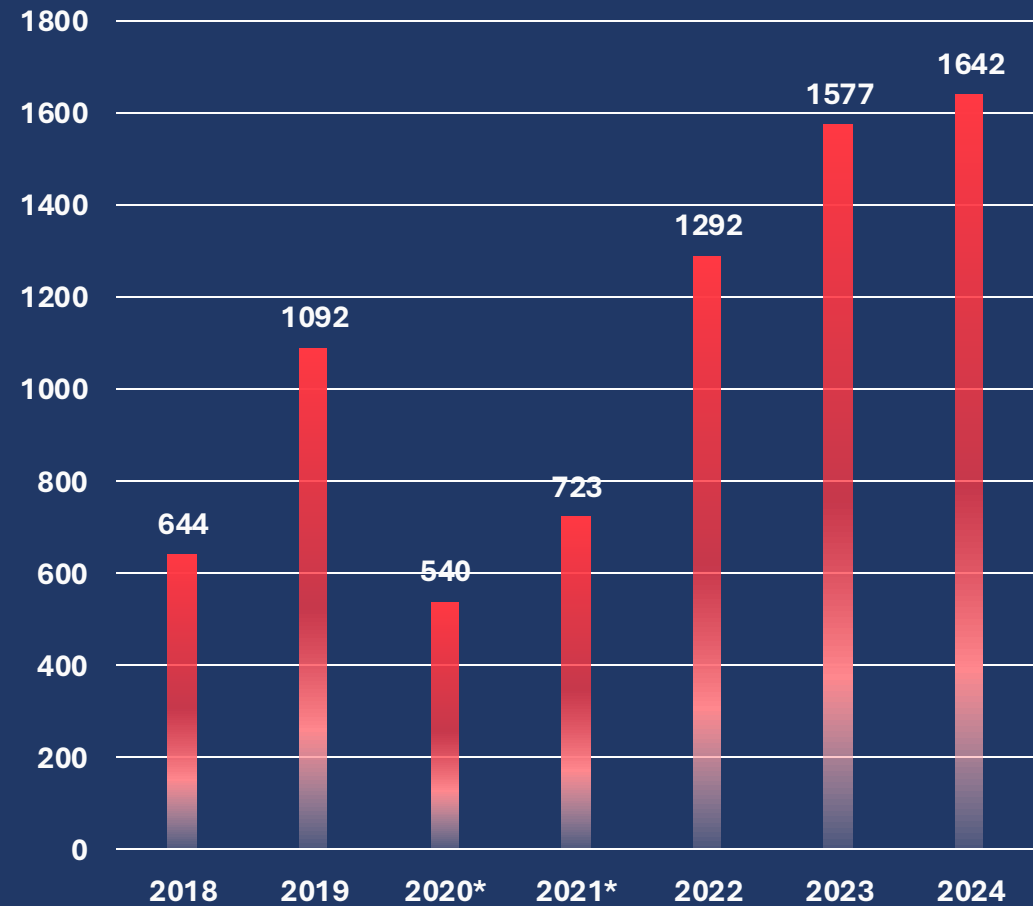
OSLO 15-16.NOVEMBER 2025

2025 - Løp utenfor bane

FULLFØRTE STARTENDE

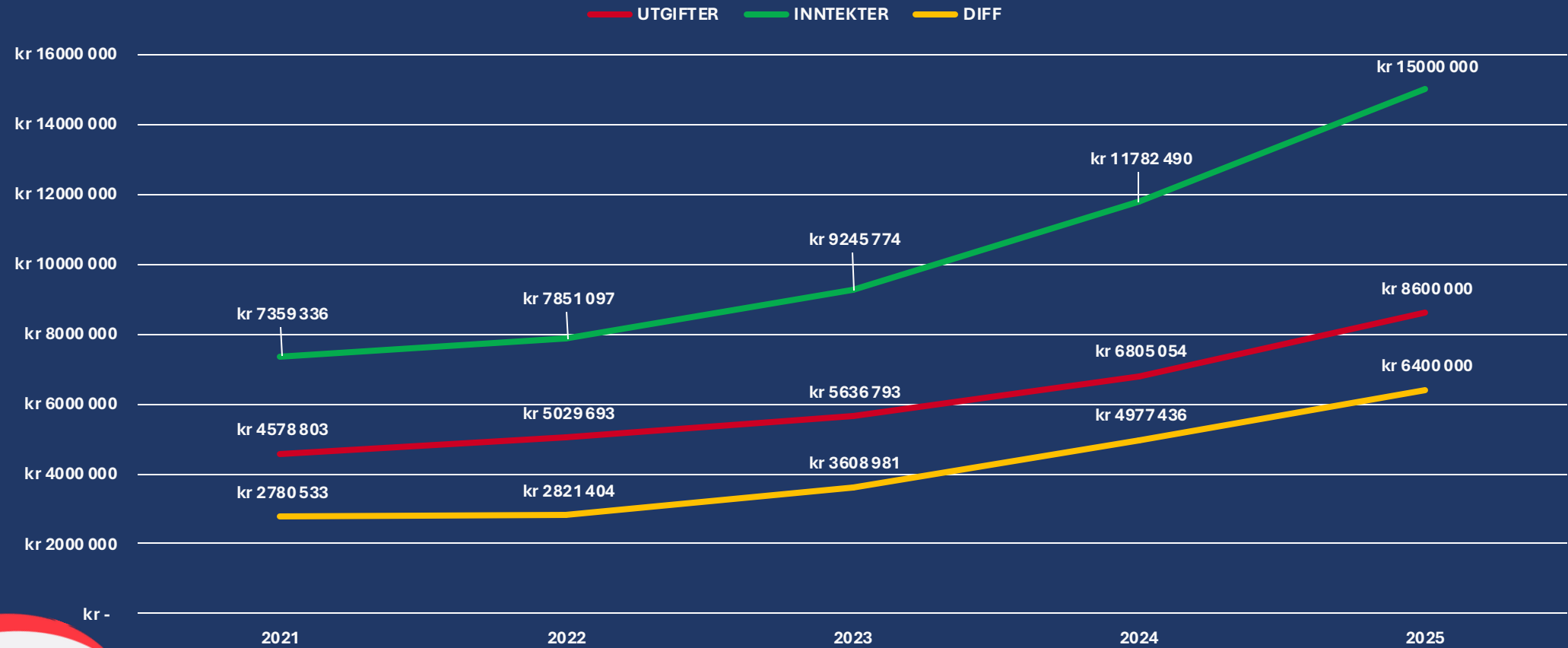


ANTALL ENKELTLØP

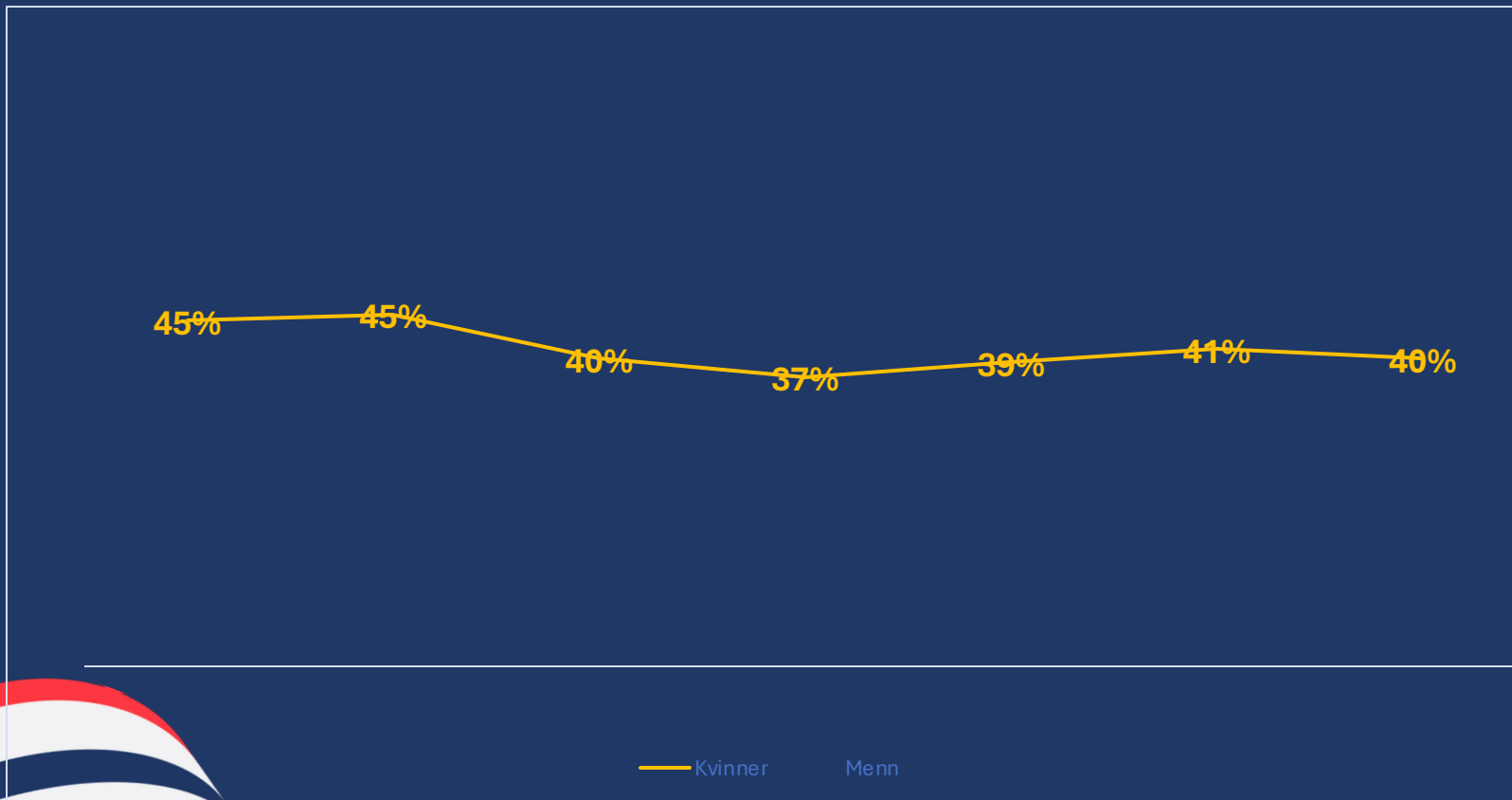


2025 - Lisens

LISENS



Kvinner vs menn

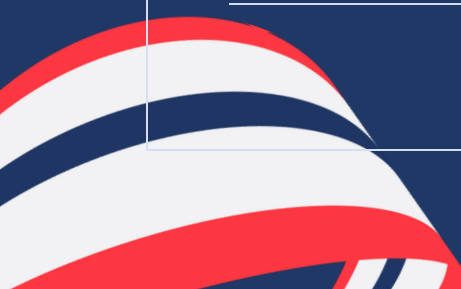


Andel menn:

60%

Andel kvinner:

40%



Løpsdeltakere i Norge 2024

Gjennomsnittlig antall deltakere i hvert fylke:

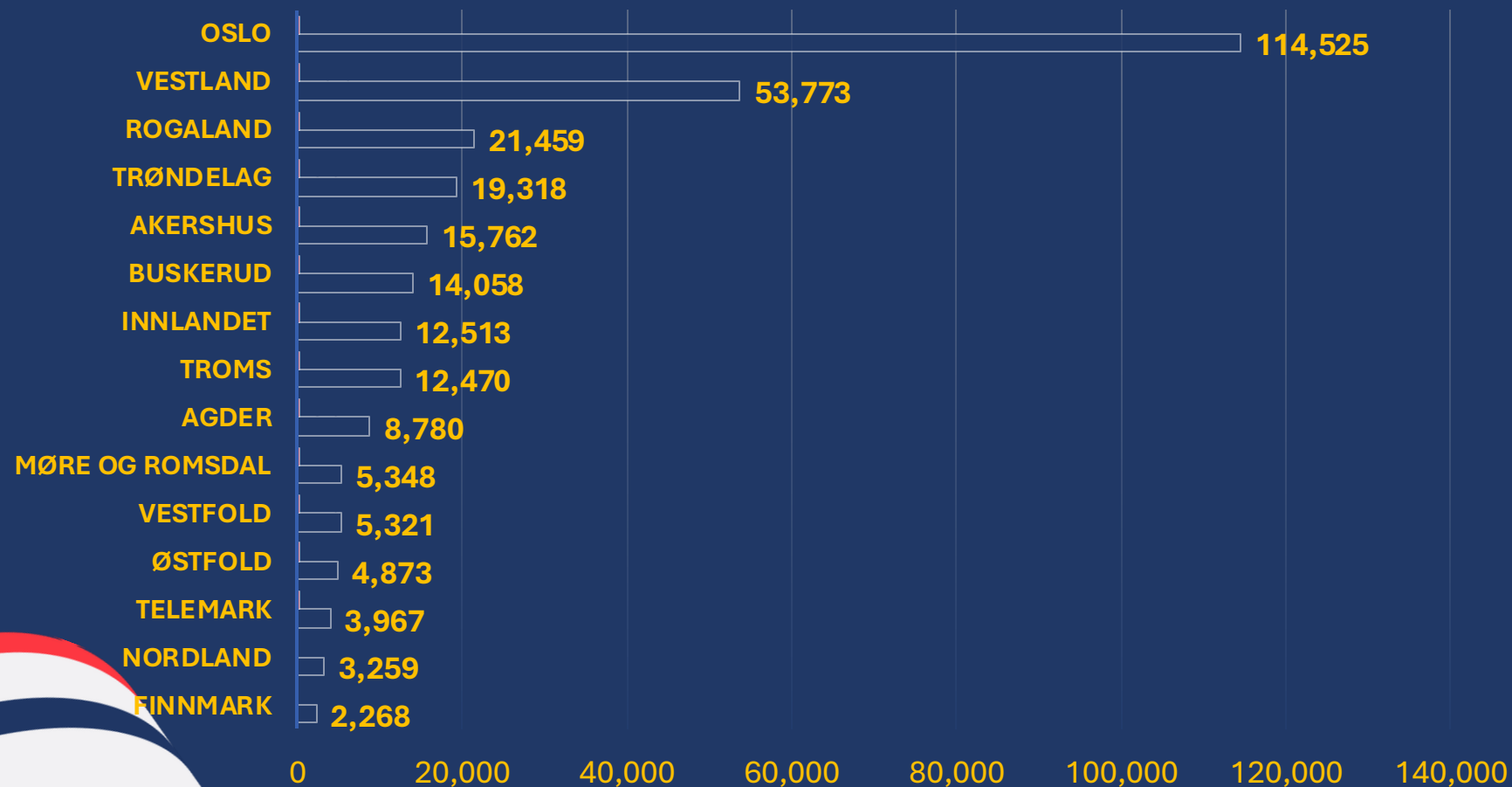
19

846

Gjennomsnittlig antall deltakere i løp i Norge i 2024:

181

Norsk Friidrett



Løpsdeltakere uten HK stafetten

Gjennomsnittlig antall deltakere i hvert fylke:

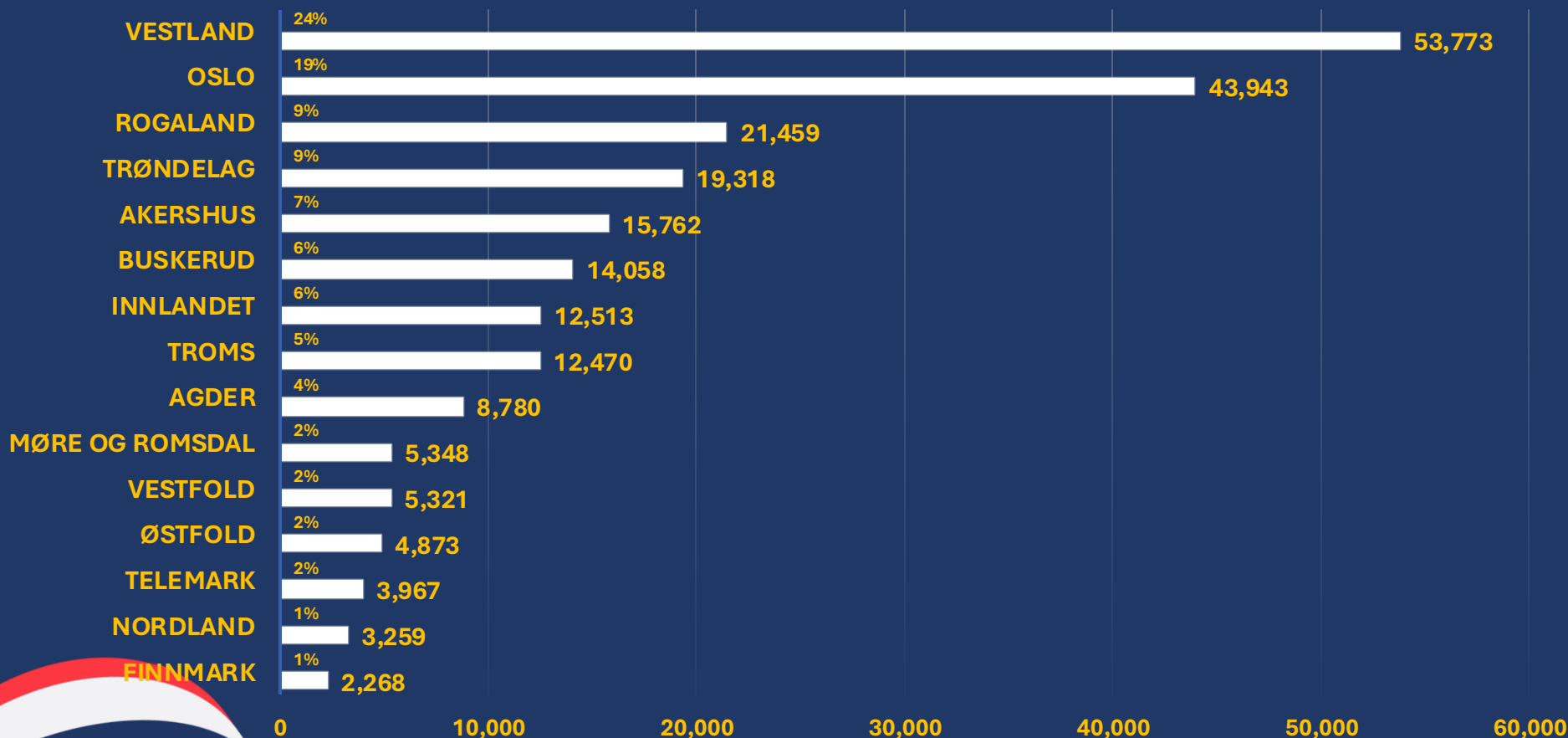
19

846

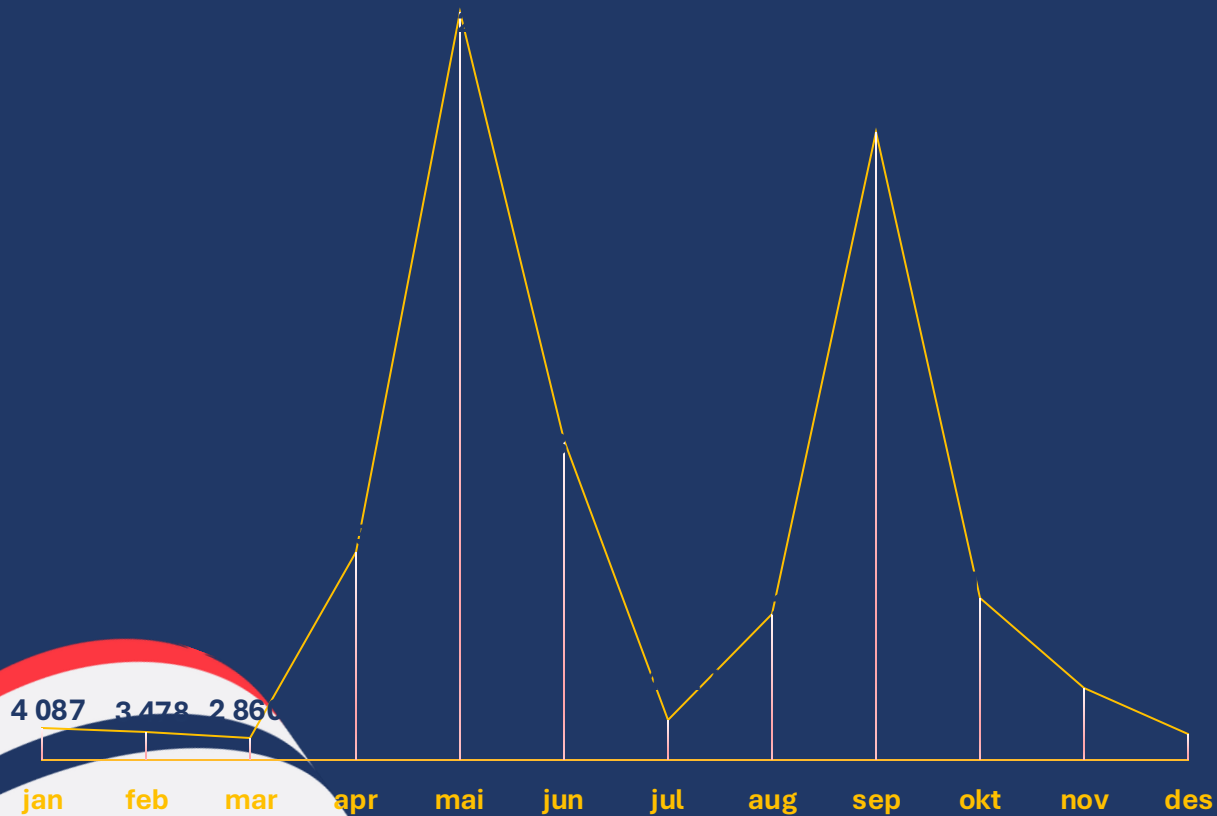
Gjennomsnittlig antall deltakere i løp i Norge i 2024:

181

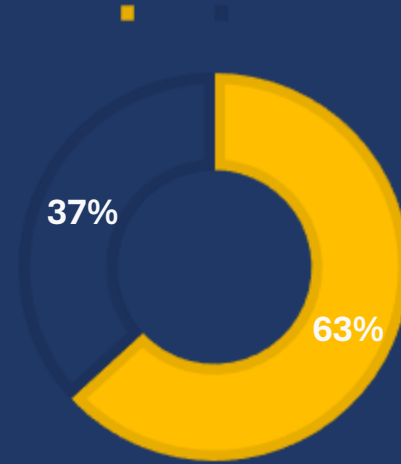
Norsk Friidrett



Deltakere fordelt pr mnd

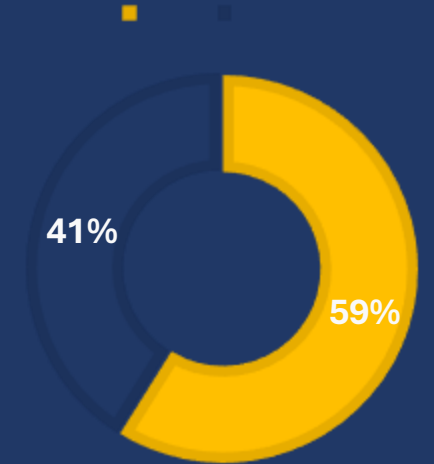


Antall løp



Antall deltakere*

* Fullførte startende



Ukedag med færrest deltakere:

TOR

7009

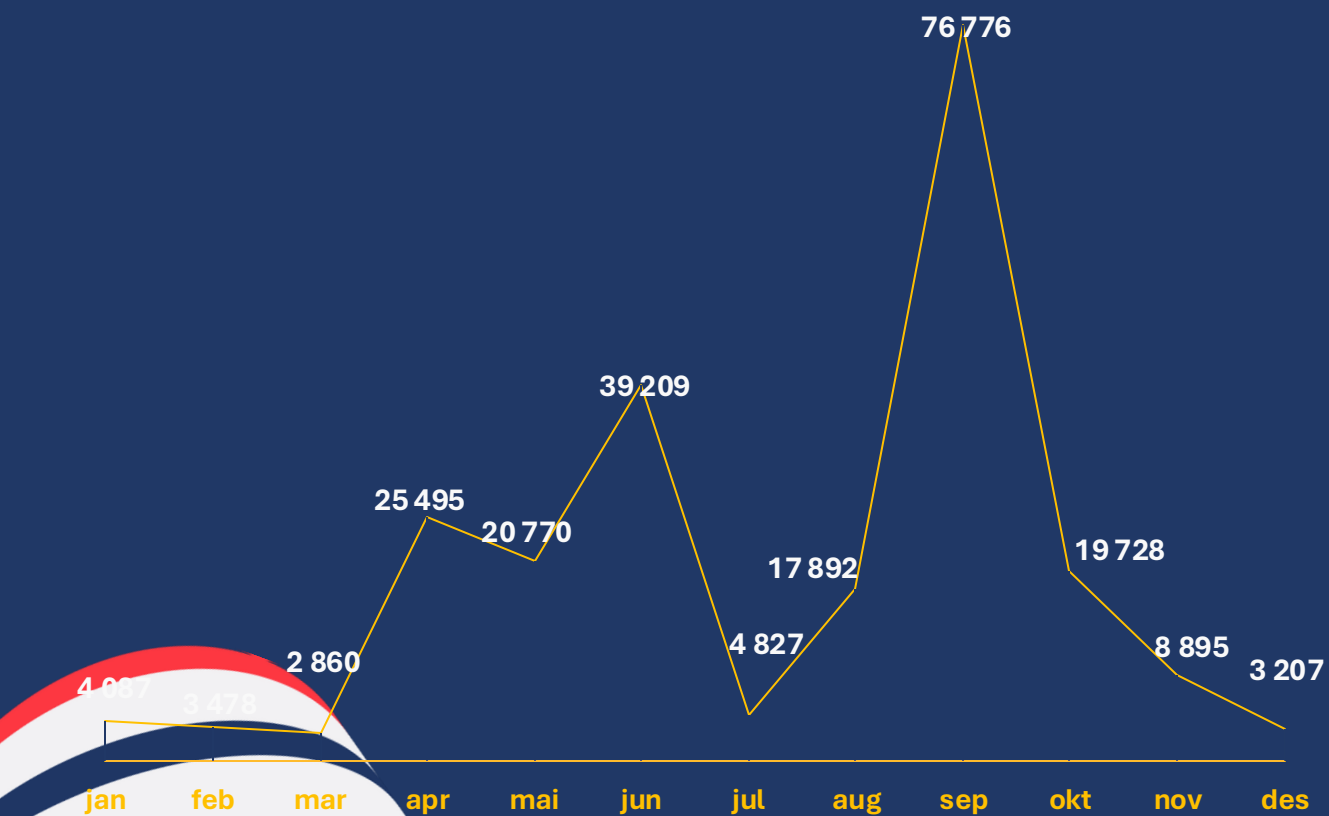
Ukedag med flest deltakere:

LØR

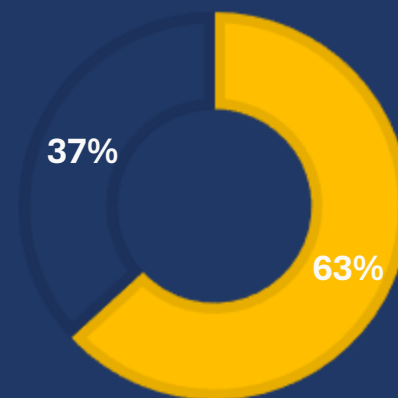
150 307

Norsk Friidrett

Pr mnd - uten stafett

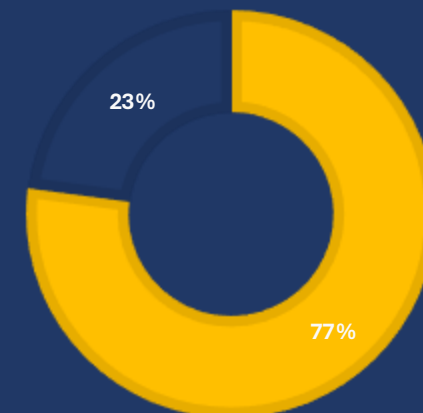


Antall løp



Antall deltakere*

* Fullførte startende



Ukedag med færrest deltakere:

TOR

7009

Ukedag med flest deltakere:

LØR

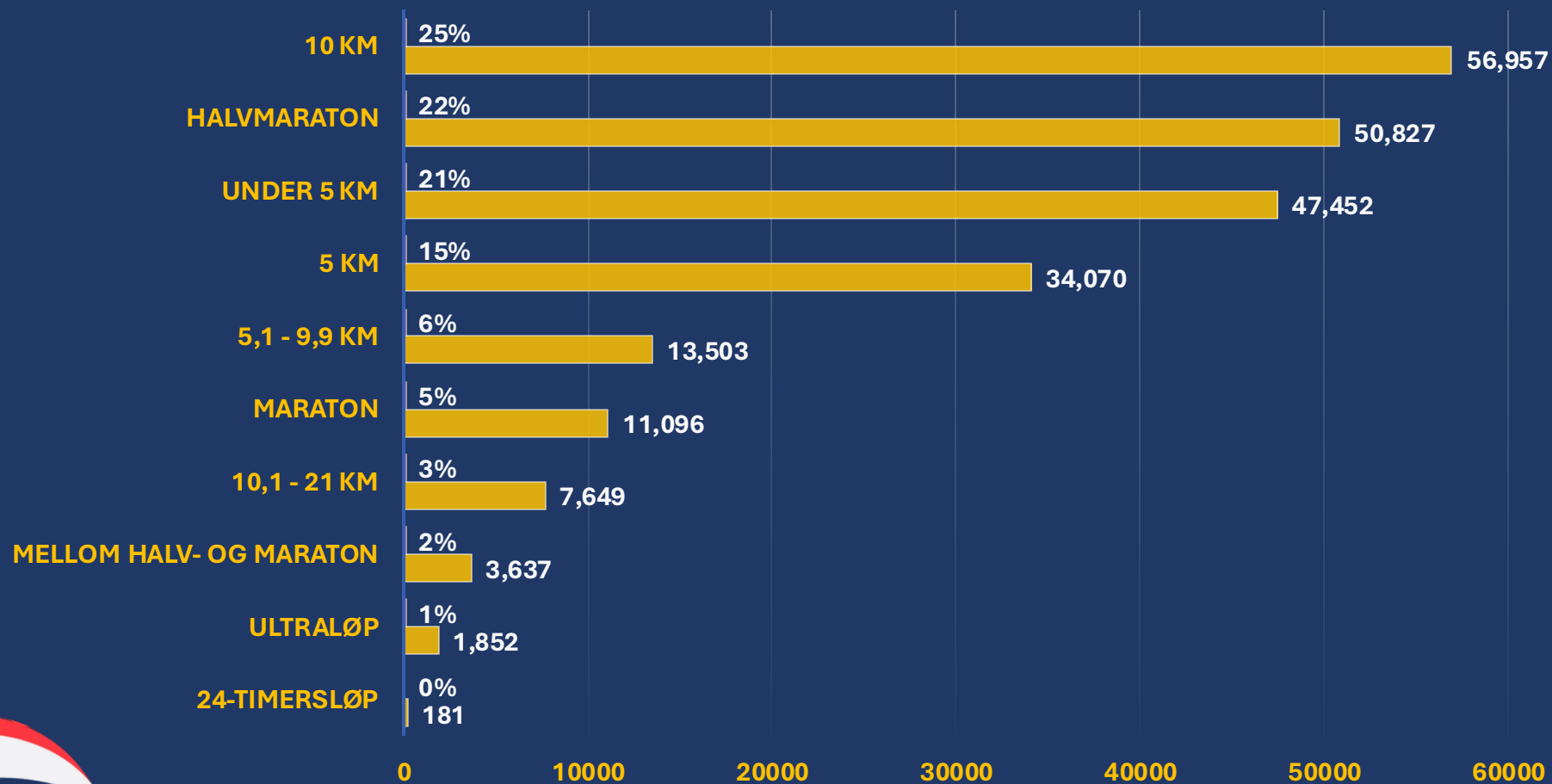
150 307

Norsk Friidrett

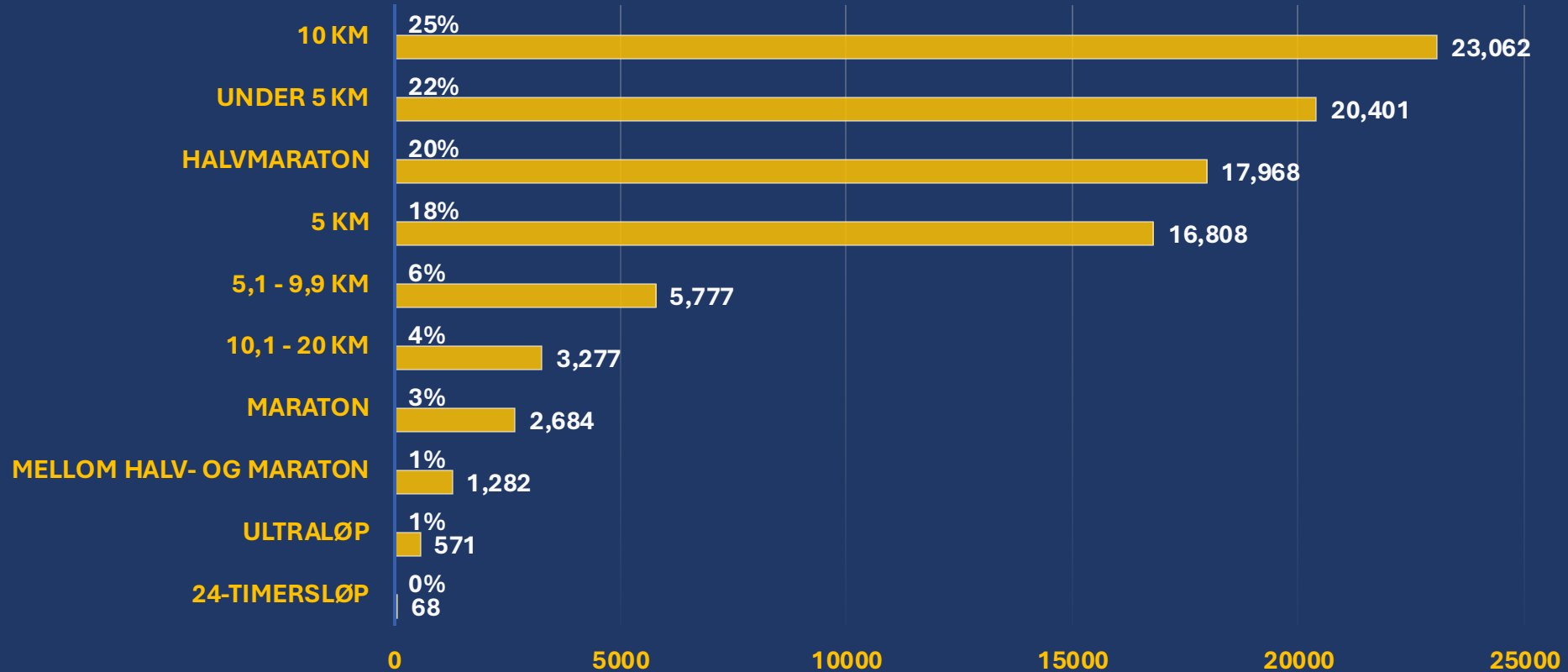
Mest populære distanser



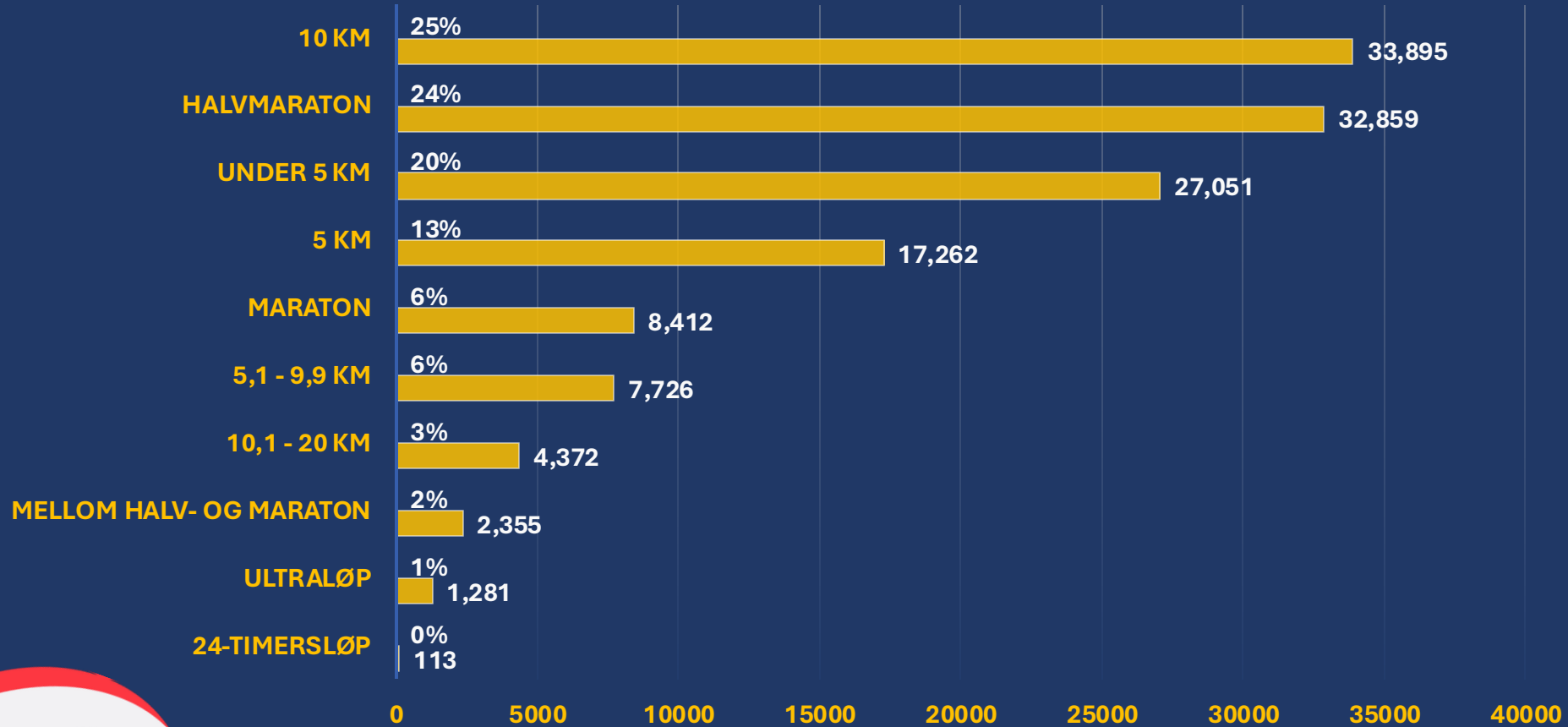
Mest populære distanser i 2024



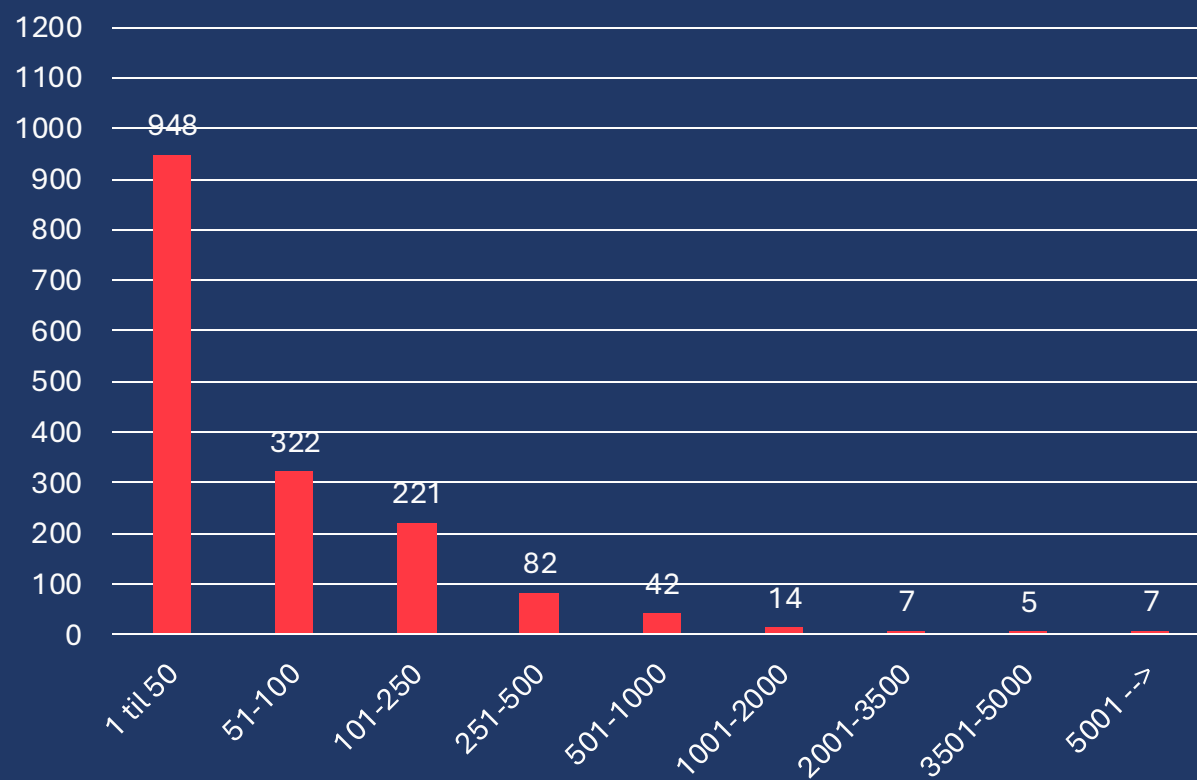
Kvinner



Menn



Antall deltakere pr løp



Største løpsarrangement i Norge

Fordelt etter fullførte startende deltakere

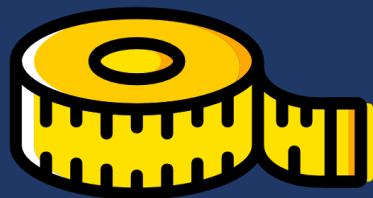
ARRANGEMENT	TEKNISK ARRANGØR	2018	2019	2020*	2021*	2022	2023	2024	Endring	Prosent
Holmenkollstafetten	Tjalve IK	44175	51855	AVLYST	1056	43230	58995	70470	11475	19 %
Oslo Maraton	SK Vidar	14457	17858	2790	4849	12414	16464	19963	3499	21 %
Bergen City Marathon **	TIF Viking	9135	9903	648	4130	8363	10175	12553	2378	23 %
Bergen City Milen	Viking, TIF	-	-	-	-	922	1126	11749	10623	943 %
Sentrumsløpet	IL i BUL	8954	9954	AVLYST	2624	4884	7381	10374	2993	41 %
Trondheim Maraton	Nidelv IL	-	5731	184	2781	4725	6950	9942	2992	43 %
Birkebeinerløpet	Rena IL	6161	6426	536	2629	3261	4075	5875	1800	44 %
Midnight Sun Marathon	TUIL friidrett	4024	3905	428	1662	3797	4590	5861	1271	28 %
KK-mila	Bislettalliansen	3837	4516	-	1557	2976	3768	5701	1933	51 %
Stoltzekleiven Opp	Varegg Friidrett	4904	5002	AVLYST	2862	4352	4959	5136	177	4 %
Hytteplanmila	IL Høleværingen	-	3221	331	2487	3091	3575	4243	668	19 %
3-sjøersløpet	GTI Friidrettsklubb	2366	2237	AVLYST	1572	1928	2928	3828	900	31 %
Knarvikmila	FIL AKS-77	3298	2856	567	1108	3144	5789	3658	-2131	-37 %
DT Drammen Halvmaraton	Sturla IF	860	1082	AVLYST	202	1558	2674	3628	954	36 %
Stavanger Marathon	GTI Friidrettsklubb	1028	1203	494	763	1040	1729	2814	1085	63 %
Sommerløpet, Kristiansand	Kristiansand Løpeklubb	-	1799	AVLYST	711	1908	1580	2725	1145	72 %
Fornebuløpet	Tyrving IL	3664	3508	AVLYST	1092	1714	2235	2694	459	21 %
Norgesløpet	ULL/Kisa Friidrett	1000	752	853	859	938	1024	1901	877	86 %
Rosa sløyfe-løpet Bergen	Varegg Friidrett	1445	1868	5123	-	3392	1714	1835	121	7 %
Bergen Fjellmaraton	TIF Viking	2072	2355	1362	1862	1530	1821	1747	-74	-4 %
Kristinaløpet	Tønsberg Friidrettsklubb	1145	960	AVLYST	-	-	1607	1673	66	4 %
Mørketidsløpet (Polar Night Half Marathon)	TUIL friidrett	-	2177	1614	585	AVLYST	1387	1570	183	13 %
Furumomila	Modum Friidrettsklubb	1174	1140	654	-	1237	1234	1509	275	22 %

Gjennomsnittlig distanse for alle
løp i Norge:

9,3
kilometer

Norges korteste
løp i 2024:

180
meter



Norges lengste
løp i 2024:

236
kilometer

69
ganger

har alle deltakerne i årets løp i
Norge, løpt rundt jorda dersom
man legger alle resultater sammen.



Presentert av Alexander Middleton

BACKYARD ULTRA

 **LØPS**
KONFERANSEN

@grodemrunners

@randbergbackyard



ALEXANDER MIDDLETON STYRELEDER I GRØDEM RUNNERS

OM MEG

Middelmodig mosjonist som har vært mye skadet. Gift, far til 2 unger og ein hund.

Bikket 42 år og bruker midtlivskrisen til å drive løpeklubb på fritiden.

SKADEHISTORIKKSISTE 6 ÅR

- strekk i legg
- slimposebetennelse i begge hæler
- plantar fascitt i begge føtter
- runners knee
- betennelse i akilles
- strekk bakside lår

GRØDEM RUNNERS

TILHØRIGHET

Skape en kultur og identitet hvor folk kjenner seg hjemme, en klubb hvor det er plass til alle

STOLTHET

Være en klubb med gode verdier som medlemmene kjenner en stolthet av å være en del av.

SAMHOLD

Alle skal med uansett nivå og ambisjoner. Høyt fokus på det sosiale og inkludering.



VÅRE ARRANGEMENT

2021

RANDABERG-
FJELLET OPP

2022

PB MILÅ

2023

NISSELØPET

2024

DYNAFIT RANDABERG
BACKYARD ULTRA

2025

SEABROKERS
HÅLANDSVANNET
HALVMARATON

Løpetrenerkurs mars 2022



DYNAFIT RANDABERG BACKYARD ULTRA

KONSEPTET BAK RANDABERG BACKYARD ULTRA INNEBÆRER Å LØPE EN RUNDE PÅ 6,7 KM, ELLER 4,167 MILES, HVER TIME OPPTIL 12 RUNDER. RANDABERG BACKYARD ER UTFORMET SOM ET SOSIALT OG INKLUDERENDE LØP, DER DELTAKERNE SELV BESTEMMER HVOR MANGE AV DE 12 RUNDENE DE ØNSKER Å LØPE, MED MULIGHETEN TIL Å FULLFØRE 50 MILES / 80 KM.

HVER RUNDE STARTER PÅ HVER HELE TIME, OG DET ER DERFOR VIKTIG Å UTVIKLE EN STRATEGI SOM PASSER ENS EGET TEMPO. JO RASKERE MAN LØPER, DESTO LENGRE PAUSE FÅR MAN MELLOM RUNDENE. MELLOM LØPENE FUNGERER FRILUFTSLIVETS HUS SOM ET PAUSEROM DER DELTAKERNE KAN SLAPPE AV OG DISKUTERE LØPET MED HVERANDRE. DETTE GIR EN SOSIAL OG STØTTENDE ATMOSFÆRE TIL ARRANGEMENTET.



DYNAFIT
RANDABERG
BACKYARD
2025 **ULTRA**

DYNAFIT

UNIKT



LØYPA OG
LOKASJON



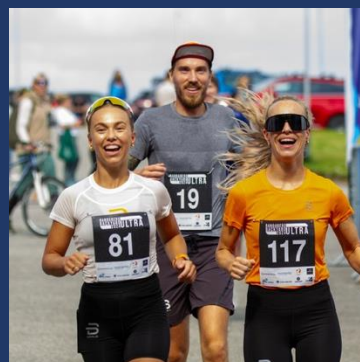
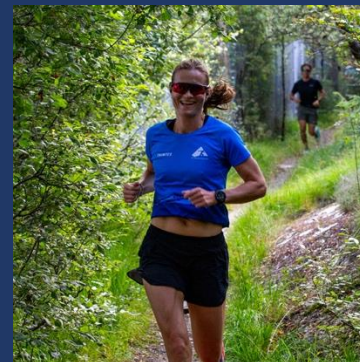
OPPLEVELSE FOR
LØPERE OG
PUBLIKUM



FOKUS PÅ
FELLESSKAP OG
MENTAL STYRKE

DU E RA!!

12 TIMERS VS LAST MAN STANDING



DU MÅ VILLA D!

12 x 6,7km = 80,4 km

HVORFOR SÅ POPULÆRT?



2025

37

BACKYARDLØP

4000+

PÅMELDTE TOTALT

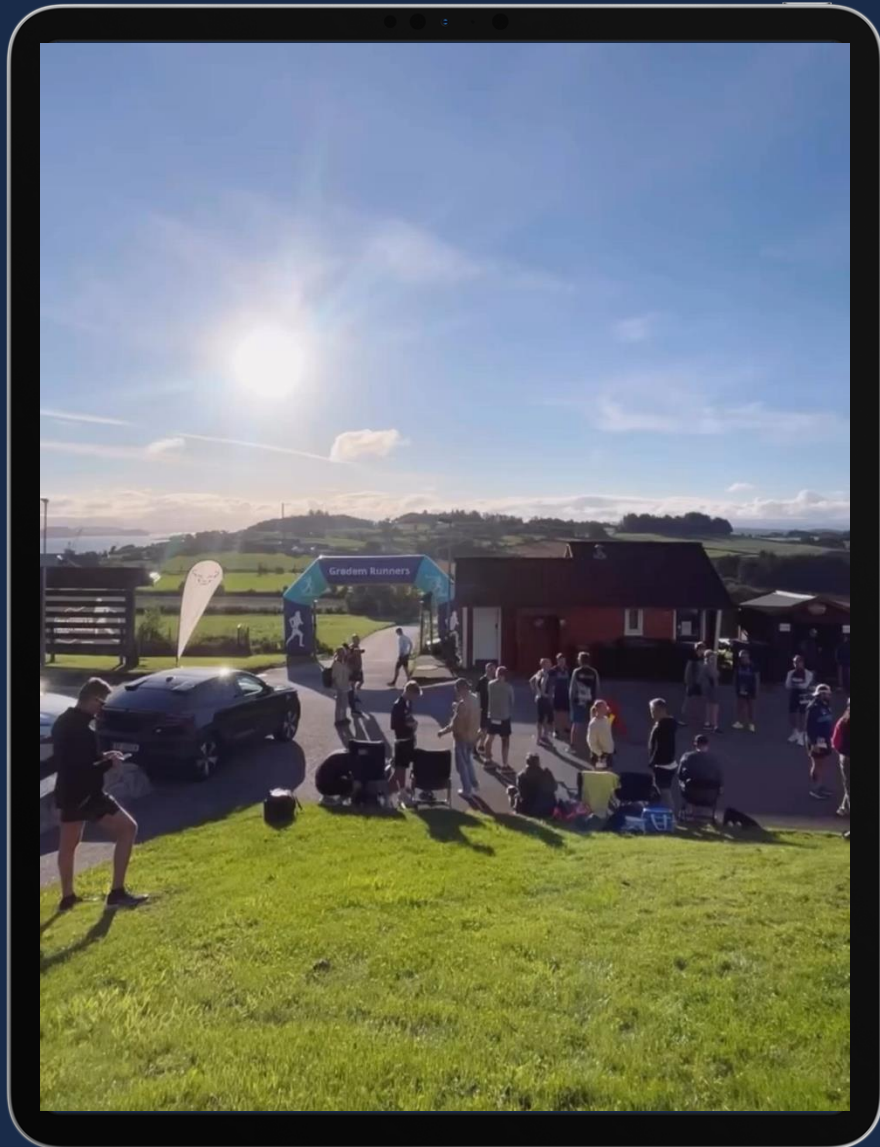
6

LAST MAN STANDING



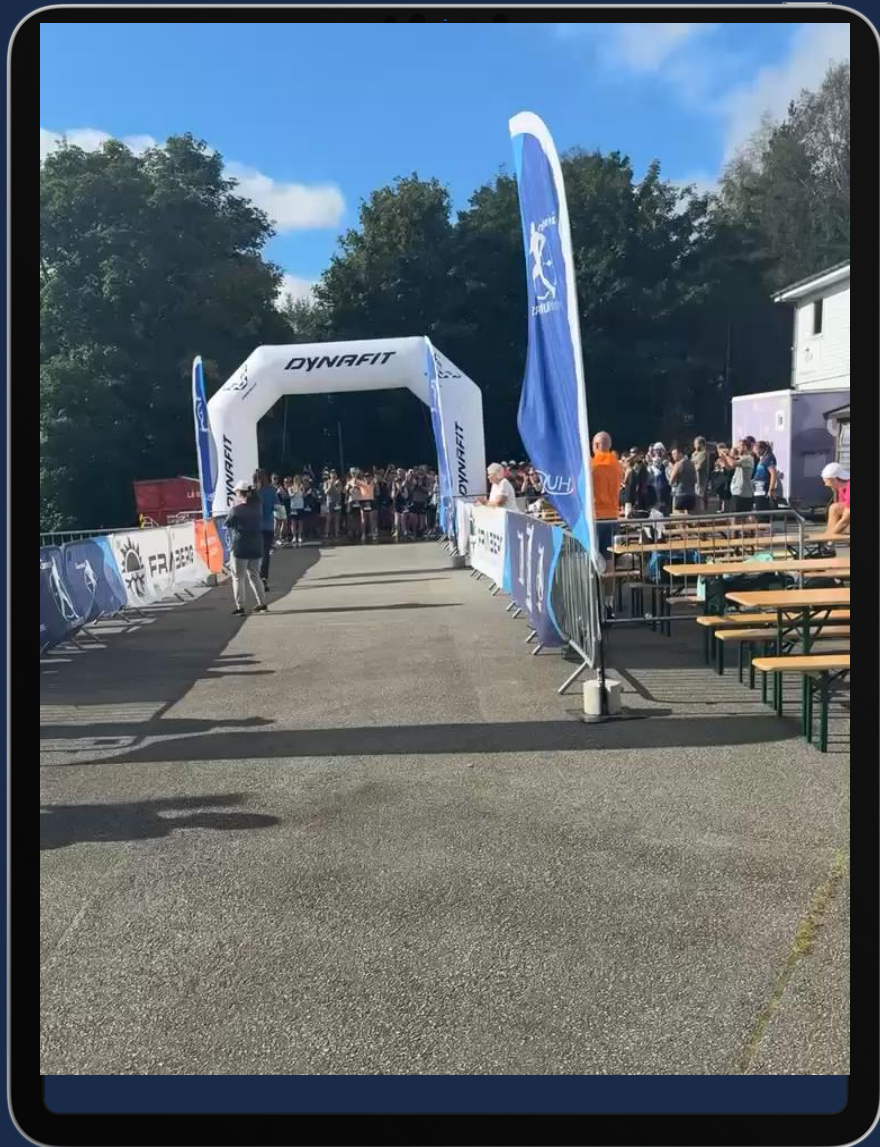
ALLE KAN VÆRE
MED – OG ALLE
HAR
SAMME SJANSE





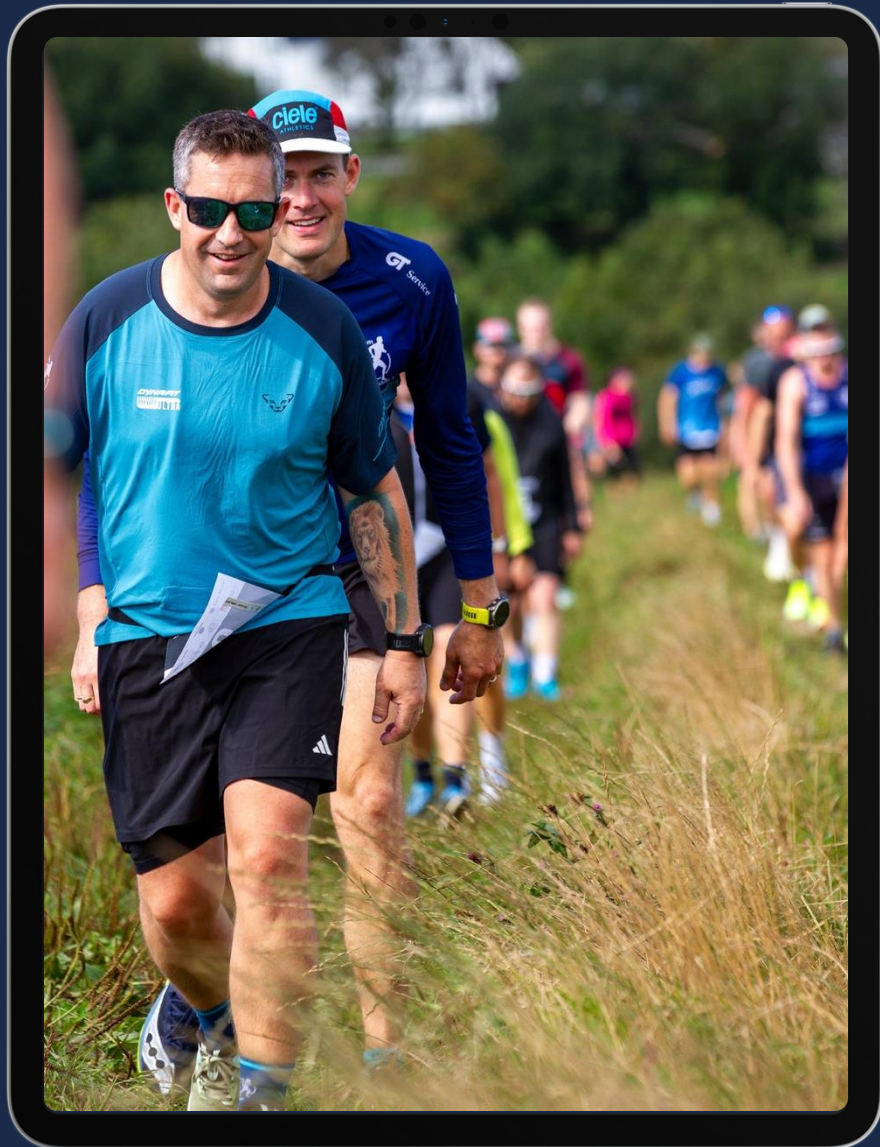
FORMATET ER
GENIALT ENKELT





STERKT FELLESSKAP OG SOSIALT MILJØ





MENTAL STYRKE OG PERSONLIG REISE




Stavanger Aftenblad



INGER SPRINGER

20. august · 46 min gjenstår

#12 Den om motivasjon

 [Inger springer >](#)

|| Pause

LAV TERSKEL, HØY OPPLEVELSE





“BACKYARD ULTRA ER
LIKE MYE ET SOSIALT
EKSPERIMENT SOM ET
LØP.”

Det er enkelt å forstå, vanskelig å mestre –
og umulig å glemme.

SOSIALT EKSPERIMENT



Barneløp

Hvilket potensial ligger i å rekruttere de 1000 barna vi har på Sommerløpet til aktiv fridrett?



Når er man for ung?





Løp utenfor banen – på banen





Lokalt →

Knallhardt ut mot ny løpeklubb

Tomm Thorkildsen, tidligere KIF-trener og far til Andreas Thorkildsen, kaller initiativtakerne bak nystiftede Kristiansand Løpeklubb (KLK) for stormannsgale og egotiske.



- Så lenge jeg var trener i KIF var det kjempeviktig for oss at utøvere utenfra skulle bli stående som medlemmer i moderklubben. Den nye klubben kommer til å operere helt motsatt, hevder Tomm Thorkildsen, her på Kristiansand Stadion. Foto: [Torstein_en](#)

Skyhøye ambisjoner for ny løpeklubb

Sylferske Kristiansand Løpeklubb har ambisjoner om 1000 medlemmer innen fem år, og mål om å samle både elite— og breddeutøvere på Sørlandet under én og samme paraply.



- Målet om 1000 medlemmer innen fem år er hårete mål, men angir en retning om at vi ønsker å nå de store massene. Vi ønsker å samarbeide med sykkel-, langrenn-, orientering- og triathlon-miljøet, og at deres medlemmer skal konkurrere for oss når de deltar. Her ser Finn Kollstad, som sitter i styret for Kristiansand Løpeklubb sammen med Dag Runar Pedersen, Kenneth Østensen og Johann Røssland Nupen. Foto: [Sondre Steen Holvik](#)

Terrengløp – fra NM



Nordisk









EM



Motbakke, Terrengultra, Shor Trail, Long Trail, Skyrace, Classic



Motbakke



ShortTrail











Long Trail

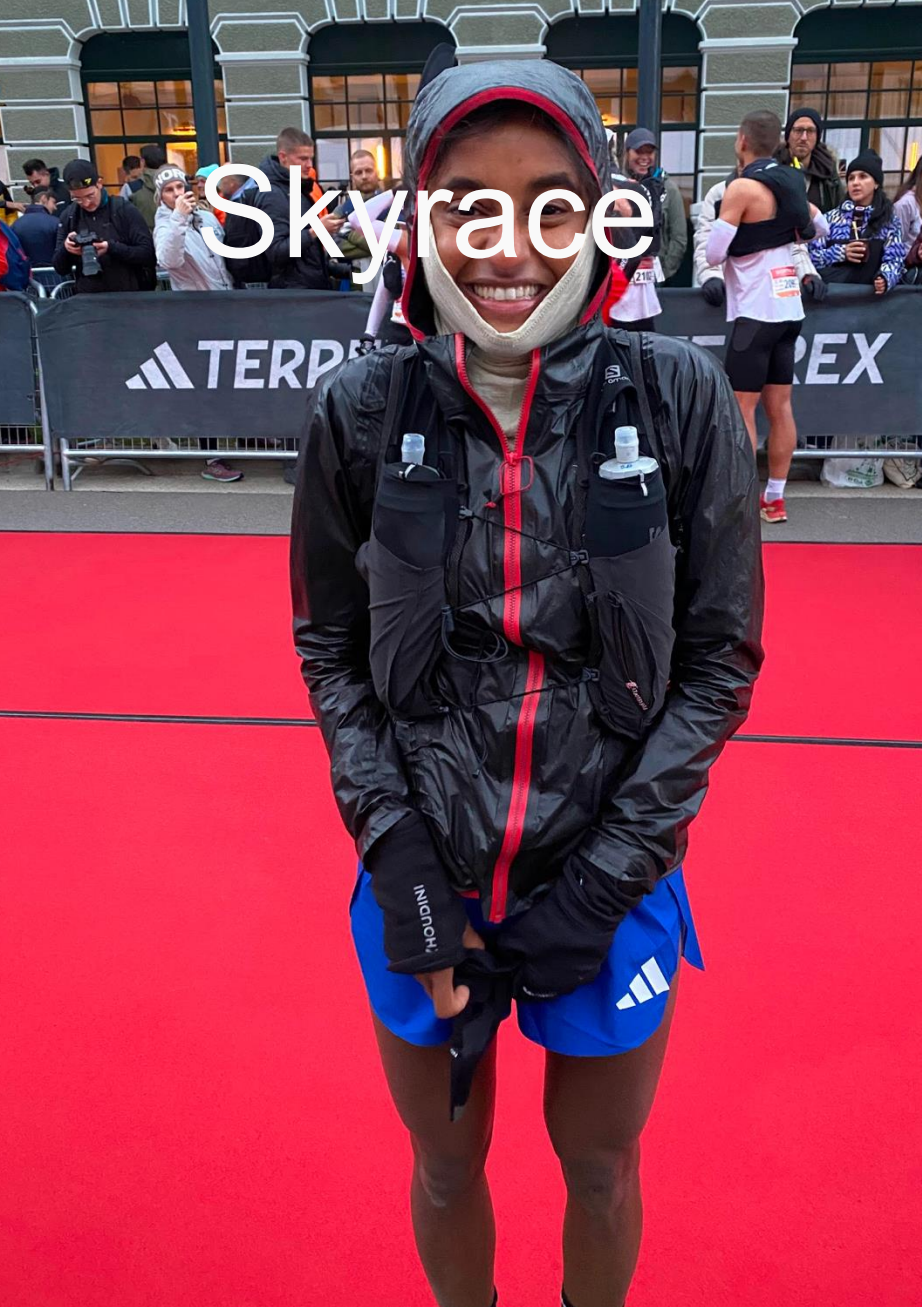


Long Trail



Classic





Skyrace



Shangave Balendran først i mål, til EM-gull. (Foto: International Skyrunning Federation)

Shangave Balendran tok historisk EM-gull i SkyUltra

Shangave Balendran fra Lofoten Løpeklubb skrev norsk skyrunning-historie i helga da hun vant gull under EM i SkyUltra i italienske Santicolo. Det er første gang en norsk kvinne går helt til topps i et EM i denne krevende fjelløpsdisiplinen.

Ultra

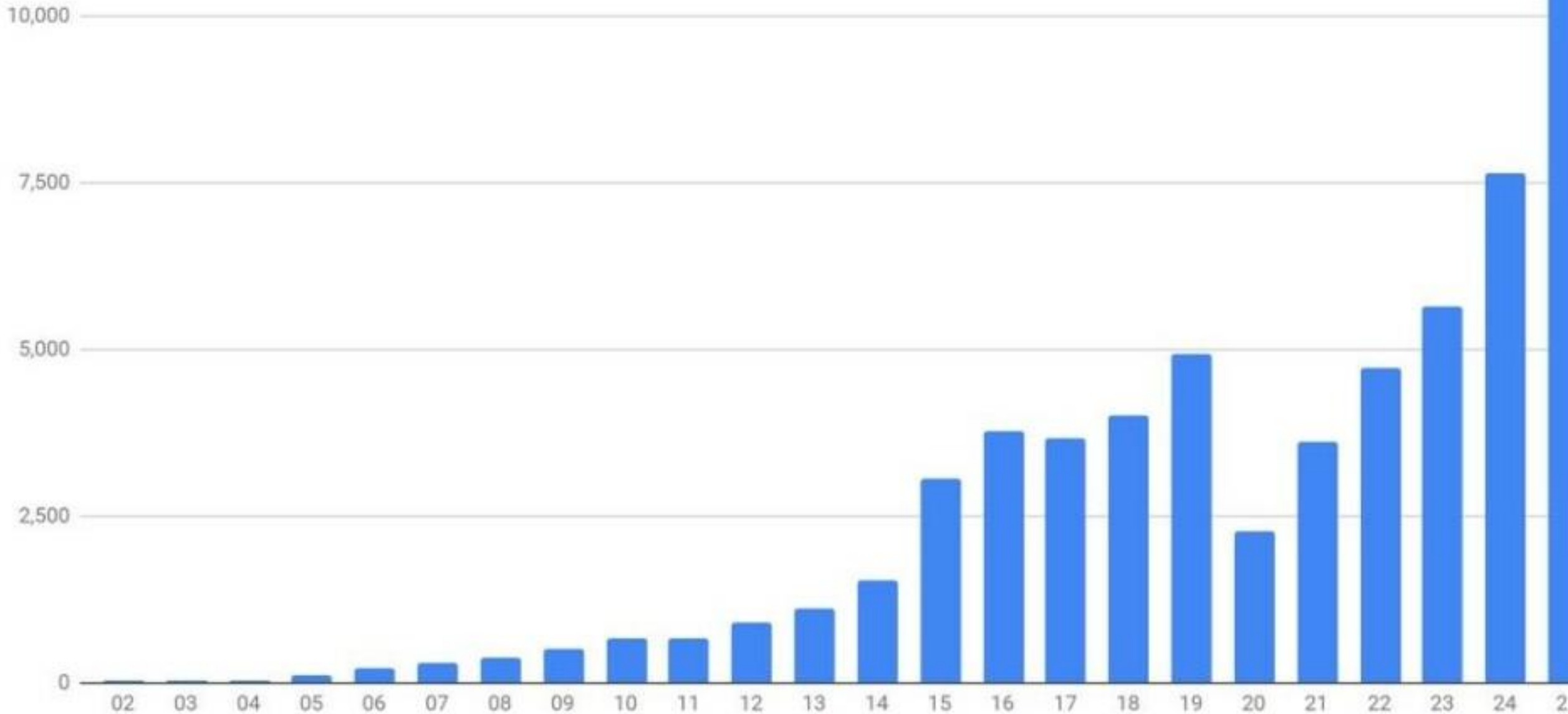
ENORM VEKST:

Det ble en eventyrlig vekst med 54% vekst i deltakelsen i norske ultraløp 2025, og det ser ut til å fortsette i 2026. Allerede før 1.november 2025 er 5400 løpere påmeldt 2026-løpene.

Minst hvert 4. norske ultraløp blir utsolgt, mange av dem i lang tid før løpsdagen.



Ultraløpere ihht utvalget.. 12 500 vs 1 800.



Kommersielle aktører



- Jeg digger Hadsel maraton





6th June 2026
195 days left

Register now



Photo: ARN / Gautier Demouveaux

About us

The Arctic Run has its origins from the Hadsel Marathon, the unique race around Hadseløya, which has been organized since 1987. In 2024, the race will be held for the 35th time, undergoing a significant transformation from a local event to an international world-class gathering. For this historic shift, Arctic Sport has partnered with Stokmarknes Idrettslag, the organization behind the premiere cycling event in Northern Norway, Arctic Race of Norway. Arctic Sport, leveraging its expertise and experience, aims to elevate yet another major event in the region under the motto “more than just a race.”

License and insurance

A NFIF license is mandatory for attending The Arctic Run, which can be obtained in the registration portal, as a one-time license limited to the event you're participating in. Those with a paid license are insured during the event. Children under 13 are covered by a collective sports insurance and do not need a license. An annual license also provides insurance for training.



Hvorfor ligge på NFIFs terminliste?



Hvorfor ligge på NFIFs terminliste?

Annet	Gateløp	Fjell-løp	Barneløp	Motbakkeløp	Stafett	Terrøgløp	Trappeløp	Trugeløp	Turmarsj	Ultraløp	Hinderløp	Virtuelt
<input type="text" value="Søk..."/> <input type="checkbox"/> Vis kontrollmåte <input type="checkbox"/> Vis kvalitetsløp 🔍 Søk 📅 I dag ▼ Filter												
Annet/ Kombinert SK	LØR 2025 15 NOV	Vinterkarusellen Romerike Løp 2 Sørum skole	NOR	Sørum skole	Lørenskog Friidrettslag	🏆 RESULTATER						
Gateløp KS	SØN 2025 16 NOV	Sørlandstesten - løp 3				Flekkerøy Løpeklubb						
Annet	MAN 2025 17 NOV	Necon Vinterkarusell 25-26 løp 2 (17. nov)	NOR	Bergen	Gneist, IL	✅ 🏆 RESULTATER						
Ultraløp INT	LØR 2025 22 NOV	Bislett 24-timers	NOR	Oslo	Romerike Ultraløperklubb	🏆 RESULTATER						
Annet	LØR 2025 22 NOV	5 Km Sport 1 Glexe	NOR	Bø	Skarphedin, Idrettslaget	Påmelding 🏆 RESULTATER						
Annet	SØN 2025 23 NOV	Speira Karmøy Maraton 2025	NOR	Åkra, Karmøy	Haugesund Idrettslag	Påmelding 👤 DELTAKERE						
Annet	ONS 2025 26 NOV	Frikarusellen Løp 3 2025/26 dato 26.11.2025	NOR	Espeland	FRI IL	✅ Påmelding 👤 DELTAKERE						
Annet	ONS 2025 26 NOV	Frikarusellen 2025/26 alle løp	NOR	Espeland	FRI IL	✅ Påmelding 👤 DELTAKERE						
Annet	LØR 2025 29 NOV	MK Løp 112 Funksjonærløp Bergen Adventmaraton	NOR	Bergen	BFG Bergen Løpeklubb	✅ 👤 DELTAKERE						
Annet	LØR 2025 29 NOV	Arborettrimmen 2 - 2025	NOR	Sandnes	Sandnes IL	Påmelding 👤 DELTAKERE						
Ultraløp TS	LØR 2025 29 NOV	Heim 6 timers privat prøveløp	NOR	Kyrksæterøra	Kyrksæterøra IL	👤 DELTAKERE						
Annet	LØR 2025 06 DES	Maratonkarusellen Løp 6 2025 Bergen Adventsmaraton	NOR	Bergen	BFG Bergen Løpeklubb	✅ Påmelding 👤 DELTAKERE						



Hvorfor ligge på NFIFs terminliste?

- Alle konkurranser i NFIF-klubber approberes og terminfestes
- Forsikring for deltakere, funksjonærer og arrangører
- Idrettens regelverk og antidopingbestemmelser gjelder
- Offisielle og tellende resultater



Fordeler for klubb og arrangør

- Tilgang til NFIFs kompetanse og rådgivning
 - Forbundet og kretser
- Godkjente resultater, rekorder og kvalifisering
- Gratis og brukervennlig terminlistesystem
- Kvalifisering til nasjonale og internasjonale mesterskap



Påmelding, betaling og lisenser

- Gratis Påmeldingside via EQ Timing
- Automatisk lisenshåndtering i EQ Timing
- Eksport til evt andre tidtakersystemer



Kontrollmåling av løyper

- NFIF som kan kontrollmåle og godkjenne løyper
- 20 nasjonale og 3 internasjonale løypemålere
- Digital bestilling – kontakt innen 10 arbeidsdager
- NFIF-godkjent rapport etter måling
- Over 250 løyper kontrollmålt siden 2021



Etter arrangementet

- EQ Timing: ingen manuell innsending
- Andre systemer: rapport via skjema
- Rutiner og info på friidrett.no



Arrangementsutvalget



*Målet er å styrke arbeidet med
attraktive og kvalitetsrike arrangement – både i topp og bredde.*

- Foreslå tiltak som styrker kvalitet og attraktivitet i norske friidrettsarrangement.
- Kvalitetssikre systemer og verktøy.
- Forenkle hverdagen for klubbene som arrangører.



Arrangementsutvalget



*Målet er å styrke arbeidet med
attraktive og kvalitetsrike arrangement – både i topp og bredde.*

- Foreslå tiltak som styrker kvalitet og attraktivitet i norske friidrettsarrangement.
- Kvalitetssikre systemer og verktøy.
- Forenkle hverdagen for klubbene som arrangører.



Utvalget – 2 år



- Katarina Sederholm Hoff – leder
- Finn Kollstad – nestleder, ansvar løp utenfor bane
- Magnus Troisdahl – administrativ representant, leder for arrangementsavdelingen
- Thomas Syrstad – kontaktperson mot dommerutvalget, teknisk kompetanse, adm
- Roar Holen – teknisk kompetanse
- Rune Stenersen – erfaring fra store arrangement
- Nils I. Hætta – kompetanse på arrangement utenfor bane
- Ole-Kristian Samuelsen – teknisk kompetanse og bred erfaring fra liten offensiv klubb



Satsningsområder 2026



Mesterskap

- Hvordan sikre at våre utstillingsvindu blir best mulig ivaretatt

Arrangementsystemer

- Videreutvikle systemene vi bruker i dag
- Friidrettstatistikk – både på og utenfor banen!!!

Løp utenfor bane

- Kvalitetssikring av løpsarrangement
- Revidere arrangementshåndbok som ble skrevet i 2026
- Samle kunnskap og erfaring fra ulike arrangører inn i arrangementshåndboka
- Se på muligheter for norgescup i løp utenfor banen



Arrangementshåndboka

Mai 2016

ARRANGØR- HÅNDBOK

www.friidrett.no



Arrangementshåndboka

Fra Løpskonferansen:

- I hvilket format skal vi dokumentere?
- Hvordan kan vi best hente inn erfaringer?
- Hvordan kan vi ivareta alt fra de små til de store?

Nils Hætta har et hovedansvar i utvalget.

Ingen budsjetter på dette i 2026.



Arrangementshåndbok

HENSIKT

- Mål
- Målgruppe
- Eier
- Organisasjonsform
- Type
 - Gate, terreng, motbakke, ultra, backyard

ROLLEFORDELING

- Ansvarsmatrise
- Møteplan
- Overordnet fremdriftsplan med frister

Ledere:

- Delansvarlige, Soneledere
- Oppgavefordeling og engasjement
- Forventningsavklaring

BUDSJETTER

- Overordnet budsjett
- Pr område
- Mål for overskudd

ARENA

- Bestille
- Utstyr tilgjengelig
- Lager og oppbevaring
- Mat og drikke: bestille, søkes til mattilsyn, servering
- Servering
- Områdekart: scene, speaker, sponsorer, publikum, markedsmateriell

- Konferansier, speaker
- Internett
- Strøm
- Samband
- Kursing og kompetanse
- Gaver/premier



Søknader

SØKNADER

- Støtte
- Kommunale
- Godkjenninger

UTSTYR

- Scene
- Lyd
- Lys
- Renovasjon
- Toaletter
- Gjerder
- Telt

- Eventbyrå, eller gjør man alt selv?

MARKEDSFØRING

- Målgruppe
- Profil
- Nettside
- SoME
- Nyhetsbrev
- Mediehåndtering
- Plakater
- Markedsplan

PÅMELDING

- Prisstruktur
- Invitasjon
- Sette opp løsning
- Deltakerlister

PLANVERK

- Beredskapsplan
- Skiltplan
- Offentlige etater
- ROS

Dokumentasjon

DOKUMENTASJON

- Avtaleverk
- Foto og film
- Aftermovie

EKSTERNE ETATER

- Kommune, fylke
- Politi
- Brann
- Helse
- Parkering
- Skjenkkontroll
- Mattilsyn
- Sanitet
- Trafikk

FRIVILLIGE

- Invitasjon
- Påmelding
- Avdekke nødvendig kompetanse
- Betaling
- Tlf-liste
- Utstyr
- Mat
- Tidsplan
- Håndbok
- Takk
- Evaluering

DELTAKERE

- Informasjon
- Startnummerutdeling
- Mat og allergier
- Deltakerinfo
- Program
- Info på arena
- Info i løypa



Kommunikasjon

• KOMMUNIKASJON

- Mellom frivillige
- Røde kors
- Mot etater

EVALUERING

- Frivillige
- Deltakere
- Sponsorere
- Publikum

GJENNOMFØRING

- Kjøreplan
- Arenagjennomgang
- Opprigg
- Håndtering av frivillige, deltakere, sponsorer, publikum
- Produksjon
- Avslutning
 - Siste løper
 - Hvordan avslutte
- Nedrigg

SPONSORER / PARTNERE

- Avdekke behov og rettigheter
- Kontrakter
- Involvere
- Bestille og samle utstyr
- Aktivering
- Opprydning
- Leverer utstyr
- Takke
- Evaluering

Andre vurderinger

- Logistikk og transportplan
- Risiko- og sikkerhetsanalyse
- Tidtakingssystemer og resultathåndtering
- Miljø og bærekraft (avfall, CO₂, gjenbruk)
- Medisinsk beredskap utover sanitet
- Værplan og alternative løypeoppsett
- Trafikk- og parkeringsplan



TANKER?

HOLMENKOLLSTAFETTEN



LØPSBØLGEN RULLER VIDERE.

