

---

# Akershus Skikrets

---

# Statoil Hovedlandsrennet 2012

---

## Bjorli 24 - 30mars





---

## Etablering av Akershus HL-camp

---

**Oppmøte:** Vi møtes på Bjorli Hotel senest kl 1800, fredag 23 mars.

Det har ikke kommet noen innspill om transportbehov opp til Bjorli, vi tar det som tegn på at alle har det under kontroll.

Åpnings seremonien avholdes kl 1900 på vårt hotell.

Deretter er det felles middag kl 2000.

Det legges opp til at ALLE løpere fra Akershus forholder seg til de trenere og lagledere som er utnevnt. Foreldre er selvsagt velkomne til å bidra, og vi setter stor pris på om dere engasjerer dere via trener/ledere. (vet vi ønsker folk som er gode på å håndtere video kamera) Alle møter avholdes i møterom, hvilket er ennå ikke bekreftet av hotellet

---



AKERSHUS  
SKIKRETETS

---

---

---

## UTTAKET AV 17 GUTTER

<http://www.skiforbundet.no/Kretser/akershus/alpint/arrangement/Documents/HL%20kval%202012.pdf>

---



AKERSHUS  
SKIKRETETS

---

---

---

## UTTAK AV 13 JENTER

<http://www.skiforbundet.no/Kretser/akershus/alpint/arrangement/Documents/HL%20kval%202012.pdf>

---

---

## Program

---

- 24.03.2012 G 14/15 år Storslalåm
- 24.03.2012 J 14/15 år Storslalåm
- 25.03.2012 G 14/15 år Slalåm
- 25.03.2012 J 14/15 år Slalåm
- 29.03.2012 G 14/15 år Super Kombinasjon –
- 29.03.2012 G 14/15 år Utfor
- 29.03.2012 J 14/15 år Super Kombinasjon
- 29.03.2012 J 14/15 år Utfor
- 30.03.2012 G 14/15 år Super-G
- 30.03.2012 J 14/15 år Super-G

Programmet oppdateres kontinuerlig, og kan følges på:

<http://www.hl2012alpin.org/>

---

## Boforhold, bespisning etc

---

---

Vi bor på hytter tilhørende Bjorli Hotel, som ligger 50 meter fra skisenteret

Hyttene er på 60 kvadrat og er 6 manns hytter. For å sikre nok plass, bor løper/ledere 5 personer i hver hytte. (hyttene kan sees på følgende link)

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

Bespisning: Bjorli hotel, inkludert i prisen er, frokost, matpakke og middag. Bespisningstider får dere info om ved middag fredag kveld.

Sengetøy og håndklær må medbringes.

Vi bestiller sluttvask av alle hytter 😊

---



---

## Kretsens ledere og kontaktinfo

---

Akershus Skikrets sitt støtte apparat består av følgende personer,

Hovedlagleder	: Sven Hamnes <b>924 04 550</b>
Lagleder	: Mette Mjelde Grimsrud <b>905 44 666</b>
Hovedtrener	: Bjørn E Myhre <b>930 27 168</b>
Trener	: Øystein Bakken <b>924 08 510</b>
I tillegg vil	: Hilde Kristoffersen bidra ved behov <b>909 81 454</b>



---

## Prepping

---

Arrangør tilrettelegger eget prepperom i tilknytning til skisentret.

HOLD ROMMET RENT OG RYDDIG!

---

---

## Sportslig program

---

- Vi er et lag på Hovedlandsrennet, og vi konkurrerer som et team, alle 30.
  - Alle løpere vil få samme tilbud av trener og lederteamet.
  - Målet er å tilrettelegge for god informasjonsflyt og trygghet til å kunne prestere sitt beste under finalen.
  - Trenerteamet vil sørge for:
    - Infomøter hver kveld
    - Oppvarmingsløyper
    - Trener på start m/tilbakemeldinger fra løype ihh til besiktigelse
    - Bistå ved besiktigelse
    - Video og taktikk/teknikk tilbakemelding på fartsøvelsene
    - Video på SL i forhold til disk.
    - Løpermøte og informasjon hver dag
    - Bistå ved tekniske problemer med utstyr. Foreldre bes om at dette blir dobbeltsjekk før avreise. (Spenner, bindinger, sko, briller, staver osv.)
-

## Sportslig program

---

- Erfaringsmessig har løperne forskjellige ønsker angående besiktigelse. Noen vil gjøre det med far, mor, alene, egen trener osv, osv. Det kan selvsagt gjøres individuelt, og det blir ikke lagt noen føringer på av trenerteamet. Trenerne på HL finalen vil være med og sørge for trygghet på besiktigelsen.
  - Trenere for de forskjellige klubben bes ta kontakt med hovedtrener slik at vi kan jobbe sammen som en krets. Dette har vi vært flinke på tidligere, noe jeg håper vi kan fortsette med.
  - Vi søker å lage gode rutiner i bakken med leder på faste steder, trenere i trase/løype hele tiden og skape tydelighet for hva som skal skje og for endringer som vil komme. Vi trenger assistanse for å ta oss av 43 løpere og foreldre/trenere må ta kontakt slik at vi kan jobbe sammen.
  - Minner om utstysreglene for høyde på støvler og plater på skiene. Det er avgjørende at foreldre sjekker dette før avreise. Støvler skal være 43 mm og bindinger 50 mm.
-



---

## Fellesregler

---

Vi reiser og opptrer som LAG, AKERSHUS SKIKRETS

Som LAG støtter vi hverandre i med- og motgang!

Ellers vanlige regler som vi har på samlinger

Skolearbeid. Se egen info

Legging: Alle skal være i seng og absolutt ro senest kl. 2130 HVER  
KVELD.

---



## Kostnader

---

---

### Kostnader LØPERE:

Startkontingenter: 1.180,-

Heiskort: 1.170,-

Løpermiddag: 150,-

Løper genser: 150,-

Akershus jakke 250,-

Overnatting 1.910,-

Mat 3 måltider 2.765,-

1 leder delt på løpere 305,-

**Foreløpig total pr. løper 7.630,-**

**Note.** Overnattingspriser er basert på 5 løpere i 6 mannshytter og inkluderer sluttvask. Sengetøy ( laken, dynetrekk og putevar ) må medbringes, kan evt. leies på individuell basis av hotellet.

Regning sendes klubb vis fra Akershus Skikrets

---

---

## Skolearbeid

---

Vi forsøker å legge til rette for skolearbeid, men har p.t. ikke eget rom for dette.

Løpere må selv ta med Lekseplaner og skolemateriell og ta ansvar for sine lekser; evt sammen med foreldre.

Vi ber ellers foreldre om velvillighet dersom hjelp trengs enten i bakken eller ellers under arrangementet.

Erfaringsmessig er det kun på mandag til og med onsdag det er tid i et tett program til å få gjennomført 1-2 timer lekser. Prøv derfor å få gjort unna en del før avreise, og bruk helgen etter hjemkomst til å komme à jour.

Vi håper på et morsomt og hyggelig arrangement med gode resultater for Akershus!

---

---

## Bestemmelser vedr. puljeinndeling i Utfor og SG:

---

I. Når det gjelder puljeinndelingen i utfor, så kan den treneren som kretsen har utpekt til å være hovedtrener til Hovedlandsrennet, i samråd med hovedleder, foreta mindre endringer i puljeinndelingen på bakgrunn av tider oppnådd i treningsomgangene, eller plassering oppnådd hvis SG har vært avviklet før utforrennet.

II. Hvis SG arrangeres etter utforrennet så har hovedtrener og hovedleder anledning til å foreta mindre endringer i startrekkefølgen i forhold til uttaket og påmelding på bakgrunn av resultater fra utforrennet, og de gjennomførte utfortreningsomgangene.

LYKKE TIL PÅ BJORLI

---