

**TEAM
KOLLEN**

OSLO SKIKRETS



NORGES
SKIFORBUND



OSLO SKIKRETS



Team Kollen - Osloklubbenes felles junior-satsing

TEAM
KOLLEN
OSLO SKIKRETS



OSLO SKIKRETS

OSLO SKIKRETS

Visjon og verdier

Vi skaper resultater med sunn
moro og er

- ❖ samarbeidende
- ❖ seriøse
- ❖ sosiale



**TEAM
KOLLEN**
OSLO SKIKRETS

Hva er Team Kollen?

- Team Kollen (TK) er et frivillig og forpliktende samarbeid på juniornivå mellom langrennklubbene i Oslo som ved samordning av ressurser og opplegg effektiviserer arbeidet med å sikre et bredt nivå og gode sportslige resultater.
- Klubbene samarbeider om:
 - Treninger i barmarksesongen
 - Smøring, sekundering og reise/overnatting på Norgescup / NM jr
- Er for alle som skal gå Norgescup
- Hoveddelen av treningen må foregå i klubbene. TK skal bidra med gode treningsarenaer, kompetansebygging, lagbygging og med å utnytte felles ressurser til bedre resultater for Oslo-løperne



Team Kollens ledelse 2023/2024

Leder: Ingrid Haukvik-Jensen (Årvoll)

Sportslig: på valg

Økonomi: Lasse Thorstensen (Kjelsås)

Booking: Ellen Christine Endresen (Røa)

Booking: Ina Porsholt Jensen (Lyn)

Booking: Oda Thune (Røa)

Hovedtrenerne: Gaute Tønseth (Lyn), Sondre Bergan (Njård)

Smøresjef: Øistein Widding (Heming)

Team Kollens Tilbud

- Seks nærsamlinger
- Tre fjernsamlinger
- Koordinering av opphold, smøring og sekundering på norgescup og junior-NM
- 13 klubber (Bækkelaget, Heming, Høybråten og Stovner, Kjelsås, Koll, Lillomarka, Lyn, Njård, Rustad, Røa, Sørkedalen, Try og Årvoll)
- Ca 130 utøvere inneværende år



Program sommer/høst 2023

- Nærsamling kick off: 3. juni – 4. juni (langtur rulleski + sprint-renn)
 - Holmenkollen Skishow 10. juni
- Torsby: 10. - 13. august (barmark)
- Nærsamling: september (distanse klassisk Lillomarka)
- Nærsamling: september (sprint klassisk Lillomarka)
- Nærsamling: september (felles intervall løp)
- Gurvika 5. - 8./9. oktober (barmark)
- Nærsamling: 21. – 22. oktober (testrenn + langtur løp)
- Beito: 9. – 12/13. november (snøsamling)



Samlinger

- Øktene foregår på tvers av klubber
- På samlinger skal det være god kvalitet på øktene, både på høyintensitetsøker og lavintensitetsøker
- Samlingene skal bidra til å bygge kompetanse hos utøverne, både gjennom trenerne og ved å trene sammen
- Klubbtrenerne er også trenere på TK samlingene
- Informasjon om samlingsopplegg og trening på enkeltsamlinger sendes ut i god tid for tilpasning av trening inn mot samlingene



Norges Cup 2024

- 19. – 21. januar NC 1,2 og 3 Lygna
- 16. - 18. februar NC 4,5 og 6 Granåsen
- 8. – 10. mars NM jr / NC 7 og 8 Nybygda
- 22. - 24. mars NC 9 og 10 Lillehammer/Skeikampen



Felles aktiviteter på Norges Cup / NM jr

- Felles bestilling av opphold for løpere og ledere. Vi ønsker å bo samlet for å tilrettelegge for best mulig samarbeid og resultater, lagbygging og feiring av små og store seire
- Felles sekundering for alle løperne i TK. Hovedtrener organiserer sekundering. Alle klubbene bør bidra i sekunderingsteamet.
- NMjr stafett – organisering og lagutak
- Smøreteam



Smøreteam på Norges Cup /NMjr

TEAM
KOLLEN
OSLO SKIKRETS

- Smøreteamet består av smørere og testere som skal sørge for at klubbene har best mulig forutsetninger for å gi løperne gode ski
- Smørerne skal teste dagens alternativer på glid og feste dagen før og hele renndagen
- Det velges ut et smøreutvalg før sesongen som kan utvides etter behov.
- Smøreteamet vedlikeholder flere testski serier
- Smøreopplegget bidrar til å senke terskelen for å delta, og reduserer smørekostnadene for den enkelte klubb og løper

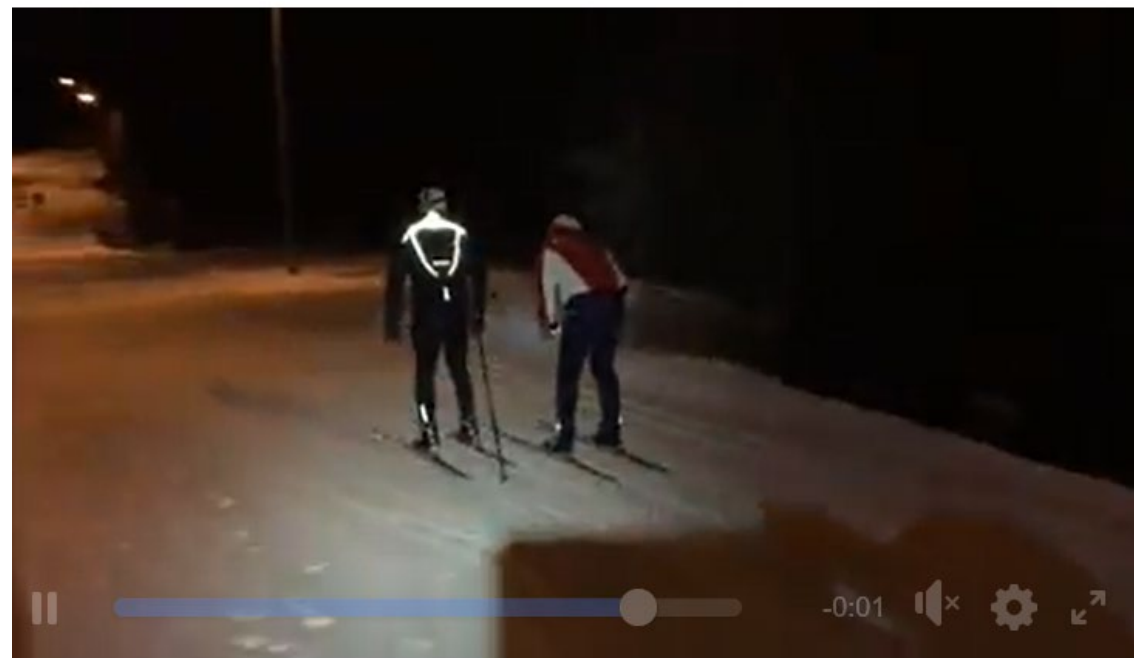




Terje Dengerud

11. januar

Smøreteamet er godt igang. +6 på Konnerud idag. 🤘👍



👍 Du, Ola Bjerke, Line Møller og 46 andre

3 kommentarer

👍 Liker

💬 Kommenter



Thomas Jensen Hææ +6? På Røa er det - 4...

Liker · Svar · 14 u



Espen Utaker har svart · 1 svar



Leiken Dahl Aasbø Vi er superheldige. Takk for at dere setter av hele helgen!

Liker · Svar · 14 u



1

Oslo Skikrets markerer seg



Klubb	NC 1	NC 2	NM	NM del 2	Totalt	Ant poengløpere	Snitt per poengløpe
Røa	711	908	780	1223	3622	15	241
Lyn	1299	647	635	1027	3608	15	241
Heming	895	832	670	951	3348	17	197
Kjelsås	1005	642	655	868	3170	13	244
Rustad	519	559	488	617	2183	11	198
Njård	420	223	282	461	1386	6	231
Koll	542	279	219	329	1369	6	228
Årvoll	368	337	197	342	1244	2	622
Bækkelaget	369	68	285	476	1198	5	240
					Totalt	Ant poengløpere	
				Byåsen IL	5464	23	

- 16 løpere blant topp 15 i NC sammenlagt

Skiforeningen, Holmenkollen Skifestival og Oslo Skikrets er våre sponsorer

**TEAM
KOLLEN**
OSLO SKIKRETS



**HOLMENKOLLEN
SKIFESTIVAL**

Pris og påmelding

Kr ca 8 500,- inkluderer:

- Torsby fire dager: fem økter med oppfølging av dyktige trenere, sosial samling med mat + reise
- Gurvika fire dager: seks økter med oppfølging av dyktige trenere. Opphold + 4 måltider pr døgn + reise.
- Snøsamling Beitostølen fire dager: seks økter med oppfølging av dyktige trenere. Tre netter på hotell/apartments + fire måltider pr døgn + reise.
- Smøreekspertise under Norgescup
- Seks nærsamlinger
- Trimtex-vest til nye utøvere
- Påmelding innen 1. juli

Kommunikasjon via Facebook - for utøvere, trenere, oppmenn og foreldre

