



Høstmøte Langrenn Akershus Skikrets

Klubbhuset til Fossum IF

Torsdag 3 november kl. 18

Agenda

- Intro og presentasjon av LK
- Presentasjon fra Fossum
- Info fra NSF Høstmøte
- Overtoppen stipend
- Terminliste + TD status 2022/23
- Seeding/uttak
- -Steinar
- Informasjon on overnatting/smøring HL/JR

Pause matbit og kaffe

- Kurs
- Post 3 midler
- Rekruttering + presentasjon av skiutvikler
- Evt

-Dag

-Heidi

-John Harald

-John

-Torill/Heidi

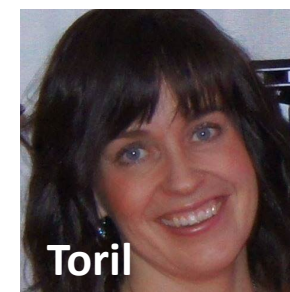
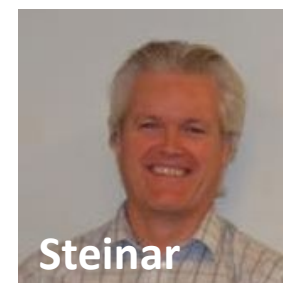
-Steinar

-Dag

-Ingunn Fossmellem

Intro og presentasjon av LK

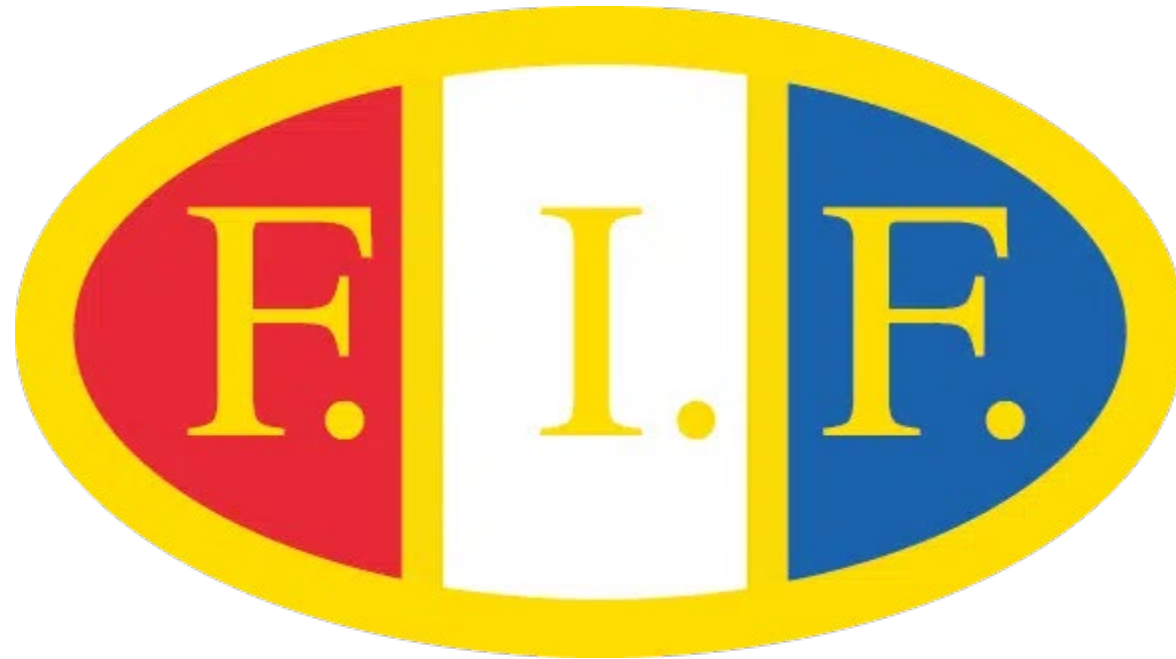
LK sammensetning 2021-22		
Navn	Klubb	Oppgaver
Dag Helland-Hansen	Jardar	Leder/ASK Styre
Ole Jonny Gigneres	Nes	Nestleder/Elon
Heidi Tjernshaugen	Nesodden	Junior/sekretær
Steinar Hagen	Gjerdrum	Seeding/kurs
Torill Kalfoss	Nittedal	13-16
John Harald Amundsen	Asker	Senior/Anlegg
John Blåfjell	Skedsmo	Junior/Termin-TD-lister



Info saker fra kretsen

- Valgkomite
- Beredskapsplan
- Skiutvikler

Vi gir ordet til



Informasjon fra høstmøte NSF

- Felles smøreopplegg under HL i Meråker
 - Kort info om hvordan dette er tenkt gjennomført
- Profilerings på klubbdress under NM stafett
 - Kort info om diskusjon fra høstmøtet og prosessen videre

Overtoppen Langrennstipend



«Overtoppens Langrennstipend 2022/23»

«Overtoppens Langrennstipend» skal være en inspirasjonskilde for unge langrennsløpere i Oslo og Akershus Skikretser, og samtidig være et bidrag for å legge forholdene bedre til rette for videre satsing.

Overtoppen er en kompisgjeng bestående av tidligere langrennsløpere og mosjonister som møtes til felles trening to ganger i uka hele året. Klubben ble etablert i 1990 og har et tak på 50 medlemmer. Samtlige er entusiastiske langrennsmosjonister!

Det legges opp til fire stipender, samtlige på kr 25.000 (total utdeling kr 100.000):

- Utøvere 19 – 20 år jenter
- Utøvere 19 – 20 år gutter
- Utøvere 20 – 22 år jenter
- Utøvere 20 – 22 år gutter
- Kandidater / søkere må representere klubb tilhørende Oslo eller Akershus Skikretser.
- Alle innenfor ovennevnte alderskategorier kan søke.

Terminlisten – Akershus Skikrets 2022-2023

Dato	15/16 Cup	13/14 Cup	KM	Navn	Sted	Stilart	Arrangør
lørdag 17. desember 2022	X			Hakadalsrennet fristil	Varingskollen	Fristil	Hakadal Idrettslag
søndag 18. desember 2022		X		Hakadalsrennet Klassisk	Varingskollen	Klassisk	Hakadal Idrettslag
onsdag 28. desember 2022				Romjulsrennet Nes	Nes Ski og sykkelanlegg	Klassisk	Nes Ski
lørdag 7. januar 2023		X	X	KM Sprint	Nes Ski og sykkelanlegg	Klassisk	Nes Ski
søndag 8. januar 2023		X		Lommedalsrennet 2023	Eineåsen	Fristil	Lommedalens Idrettslag
lørdag 14. januar 2023			X	KM Stafett på Fossum	Fossum Skistadion	Fristil	Fossum Idrettsforening
søndag 15. januar 2023				Hoslerennet	Fossum Skistadion	Klassisk	Øvrevoll Hosle IL
onsdag 18. januar 2023				Hodelyktrennet 2023	Nordåsen	Klassisk	Bjerke Idrettslag Ski
lørdag 21. januar 2023				Tærudklassikeren	Tæruddalen	Fristil	Skedsmo Skiklubb
søndag 22. januar 2023		X		Fischerrennet	Sørli	Fristil	Nittedal Idrettslag
lørdag 28. januar 2023		X	X	Gjerdrumsrennet 2023	Åsen skistadion/Røtterudmoen	Fristil	Gjerdrum
søndag 29. januar 2023		X	X	KM Lang	Nes Ski og sykkelanlegg	Klassisk Fellesstart	Nes Ski
søndag 5. februar 2023				Drøbakrennet	Drøbak	Fristil	Drøbak-Frogn IL
fredag 10. februar 2023				Haslumrennet	Vestmarka Skistadion	Klassisk	Tour de Bærum 2023
lørdag 11. februar 2023	X			Jutulcrossen	Skui	Fristil	Tour de Bærum 2023
lørdag 11. februar 2023				Mistbergrennet 2023	Minnesund	Klassisk	Nordre Eidsvoll Idrettslag
lørdag 11. februar 2023				Åsrennet	Ås Skistadion	Fristil	Ås Idrettslag
søndag 12. februar 2023		X		Staviåsen 1881 distanse	Skistua, Eidsvold Verk	Klassisk	Eidsvold Værks Skiklub
søndag 12. februar 2023				Vestmarka Ned	Vestmarka Skistadion	Fristil	Tour de Bærum 2023
lørdag 4. mars 2023				Lørenskog Skicross	Marikollen	Fristil	Lørenskog Skiklubb
søndag 5. mars 2023				Eidsprinten 2023	Eid Skiarena	Fristil	Gui Sportsklubb
søndag 5. mars 2023	X			Staviåsenrennet skiathlon (cup)	Skistua, Eidsvold Verk	Duathlon	Eidsvold Værks Skiklub
lørdag 11. mars 2023				Asker Skifestival Dag 1	Eid Skiarena	Fristil	Asker Skiklubb
søndag 12. mars 2023		X	X	Asker Skifestival - KM Skicross	Eid Skiarena	Fristil	Asker Skiklubb
lørdag 25. mars 2023	X	X		Nordåsenrennet 2023	Nordåsen	Fristil	Bjerke Idrettslag Ski
søndag 26. mars 2023				Bakkesprinten	Kirkerudbakken	Fristil	Bærums Skiklub

KM 2023 – Akershus Skikrets

KM Arrangementer 2023

Dato		Navn	Klubb	Sted	Stilart	Annet
Lørdag	07.01.2023	KM Sprint	Nes Ski	Nes Ski og sykkelanlegg	Klassisk	
Lørdag	14.01.2023	KM Stafett	Fossum IL	Fossum Skistadion	Fristil	
Lørdag	28.01.2023	KM Normal	Gjerdrum IL	Røtterudmoen	Fristil	Intervallstart
Søndag	29.01.2023	KM Lang	Nes Ski	Nes Ski og sykkelanlegg	Klassisk	Fellesstart
Søndag	11.03.2023	KM Skicross	Asker Skiklubb	Eid Skiarena	Fristil	

2.2. Stilart

Mesterskapene arrangeres i følgende stilarter:

År som slutter med oddetall:

- Fristil: KM Normaldistanse intervallstart og KM Stafett
- Klassisk: KM Lang fellesstart og KM Sprint

År som slutter med partall:

- Fristil: KM Lang fellesstart og KM Sprint
- Klassisk: KM Normaldistanse intervallstart og KM Stafett

Akershus cup 13-14 år - 2022/2023

Akershus Cup - 13 og 14 år						
Dato		Navn	Klubb	Sted	Stilart	Annet
Søndag	18.12.2022	Hakadalsrennet Klassisk	Hakadal IL	Varingskollen	Klassisk	Intervallstart
Lørdag	07.01.2023	KM Sprint	Nes Ski	Nes Ski og sykkelanlegg	Klassisk	Prolog, Heat
Søndag	08.01.2023	Lommedalsrennet	Nes Ski	Eineåsen	Fristil	Intervallstart
Søndag	22.01.2023	Fischerrennet	Nittedal IL	Sørli	Fristil	Intervallstart
Lørdag	28.01.2023	KM Normal	Gjerdrum IL	Røtterudmoen	Fristil	Intervallstart
Søndag	29.01.2023	KM Lang	Nes Ski	Nes Ski og sykkelanlegg	Klassisk	Fellesstart
Søndag	12.02.2023	Staviåsen 1881	Eidsvold Værks Skiklub	Skistua, Eidsvold Værk	Klassisk	
Søndag	12.03.2023	KM Skicross	Asker Skiklubb	Eid Skiarena	Fristil	Skicross
Lørdag	25.03.2023	Nordåsenrennet	Bjerke IL	Nordåsen	Fristil	Felles/Pulje

8 renn hvor 5 er tellende, før finalen - Totalt 9 renn

Toyota Cup 15-16 år - 2022/2023

Toyota Cup - 15-16 årscup 2022-2023							
Dato		Navn			Krets	Stilart	Annet
Lørdag	17.12.2022		Hakadalsrennet Dag 1	Varingskollen	Akershus	Fristil	Intervallstart
Lørdag	14.01.2023		Spydebergrennet	Spydeberg	Østfold	Klassisk	Intervallstart
Lørdag	21.01.2023		Oslo Skifestival Dag 1	Holmenkollen	Oslo	Fristil	Intervallstart
Søndag	22.01.2023		Oslo Skifestival Dag 2	Holmenkollen	Oslo	Klassisk	Jaktstart (etter Dag 1)
Tirsdag	31.01.2023	Kveld	Hemingrennet	Holmenkollen	Oslo	Klassisk	Fellesstart
Torsdag	02.02.2023	Kveld	TRY sprinten	Holmenkollen	Oslo	Fristil	Sprint
Lørdag	11.02.2023		Tour de Bærum 2023	Skui	Akershus	Fristil	SkiCross
Søndag	05.03.2023		Staviåsrennet skiathlon	Eidsvoll	Akershus	KLA + FRI	Duathlon
Lørdag	25.03.2023		Nordåsenrennet 2023	Nordåsen	Akershus	Fristil	Felles-/Puljestart

8 renn hvor 5 er tellende, før finalen – Totalt 9 renn.

TD status - 2022/2023



- ***TD seminar avholdt 27 oktober på Åråsen***
 - *Med Torbjørn Broks Pettersen*
 - *Felles for Kretsene Oslo, Akershus og Østfold*
- Viktig at klubber som er ansvarlig for TD følger opp sitt ansvar, sammen med den klubb TD representerer.
- Oversikt over hvilke renn, TD'er får, publiseres i slutten av November.



Uttak NM junior stafett

Klassisk

- Alle herreklasser går samme distanse på Lillehammer (15 km). Noe forskjellig for kvinneklassene, K17 og K18 går 10 km, K19-20 går 15 km.
Det lages en seedingsliste pr kjønn fra disse rennene der beste resultat teller.
- NM blir kun brukt til justeringer for løpere som viser stor formstigning.
- NC Lillehammer klassisk
- KM Lang klassisk
- NM Alta ved justeringer og ekstremt god form



Uttak NM junior stafett

Fristil

- Alle kvinne klasser og alle herre klasser går samme distanse på Voss.
- Det lages en seedingsliste pr kjønn fra disse rennene der beste resultat teller.
- NM brukes som justering for løpere som viser stor formstigning.
- NC Voss Fristil
- KM Normal Fristil
- NM Alta ved justeringer og ekstrem god form



Uttak NM junior stafett

Annet

- Ved lik rangering vil eldre løpere bli foretrukket
- Mulighet for å stille klubblag, info om dette vil komme sammen med påmelding til stafetten

Uttak HL-stafett

Klassisk

- Hakkadalsrennet
- Spydebergsrennet
- KM Lang

Fristil

- Hakadalsrennet
- Oslo skifestival
- KM Normal

Oppsett

- Lager egne resultatlistor for gutter og jenter etter hvert seedingsrenn
- 2 beste resultater teller
- Meget godt resultat på HL individuelt fredag vil telle positivt
- Andre resultater kan unntaksvis også blir vurdert
- Ved lik rangering vil eldre løpere bli foretrukket
- Mulighet for å stille klubblag, info om dette vil komme sammen med påmelding til stafetten



Uttak Ungdomsstafetten

Fristil

- Hakkadalsrennet 17.12.2022
- Oslo Skifestival 21.01.2023
- KM Normal 28.01.2023

- Med forbehold om at innmeldingsfrist for løpere blir etter HL.
- 2 beste av 3 renn teller.



Seedingsrenn KM fellesstart, Klassisk

13-14 år

- Hakkadalsrennet 18. Desember 2023
- KM-Sprint prolog 7. Januar
- Hoslerennet 15. Januar

15-16 år

- Hakadalsrennet Dag 2 18. desember 2022
- Spydebergrennet 14. Januar

Junior/Senior

- Gjeldende FIS-poeng

Retningslinjer for seeding:

<https://www.skiforbundet.no/akershus/langrenn/arrangement/seeding-km-fellesstart/>

Overnatting Jr-NC

- **Lillehammer:** Kretsen har fått plass på Scandic Lillehammer. Her har alle som ønsker det fått tilbud om plass.
- **Voss:** Kretsen har fått tildelt plasser på Park Hotel Voss. Her har vi fått 191 plasser fordelt på 88 dobbeltrom og 5 trippelrom. Tilbud vil bli sendt ut til team/klubber så fort vi har fått priser fra hotellet.
-
- **Overnatting JrNM**
- Kretsen har fått tildelt plasser på Scandic Alta. Her har vi fått 190 plasser, kun dobbeltrom. Tilbud er sendt ut til alle team/klubber og det vil bli foretatt en fordeling innen 7 nov.
-
- Ved for få plasser gjelder 1 :3 (1.støtteapparat per 3 utøvere)

Overnatting HL Meråker

Tildelte plasser (reservert)



Quality Airport Hotel Værnes (totalt 111 plasser)

- Enkeltrom, dobbelrom og tremannsrom: 1090,- til 1490,- per rom

Meråker gjestegård (totalt 14 plasser)

- Enkeltrom med bad: 900,- per pers (14 stk)
- 2 store felles oppholdsrom, 2 kjøkken og vaskerom

Triangelheimen (totalt 32 plasser)

- 350,- per pers
- "Leirskole standard"
- Kjøkken , 2 oppholdsrom og vaskerom

Overnatting HL Meråker

Gjennomføringsplan



Mail sendt ut til alle klubber/team 2. Nov.

Frist 10. Nov: Klubber/team sender inn oppdatert oversikt over behov (fordelt på utøver, støtteapparat og kjønn samt ønske om overnattingsted (sendes til torill.kalfoss@gmail.com)

Frist 13. Nov: Vi fordeler til klubber/team og sender ut et forslag

Frist 18. Nov: Klubber/team sender inn en liste med navn på hvem som skal bo sammen

Frist 21. Nov: Vi sender inn endelig liste over antall rom spesifisert med klubb/team til overnattingstedet

Hver enkelt klubb/team bestiller sin overnatting rett til overnattingstedet etter at vi har fordelt plasser, slik at klubbene/teamene faktureres direkte fra hotellet.

Kurs

- Det har vært høy aktivitet på kurs i kretsen
 - Disse holdes ute i klubbene og vil bli annonsert ved utsendelse av invitasjon fra kretskontoret, legges ut på hjemmesiden til skikretsen og i terminlisten.
- TD-kurs ble avholdt torsdag 27/10 på Åråsen konferansesenter
- For spørsmål om kurs: stei-hag@online.no

Post 3 midler-inspill fra klubbene

- Akershus har fått tildelt
 - 10.000 til skicross utstyr
 - 30.000 til smøreservice
 - 45.000 til utvikling av treningssamarbeid på tvers av klubbene
- Det er ønskelig med innspill på høstmøtet med tanke på hvordan disse midlene skal brukes

Rekruttering

- Presentasjon av Ingunn Fossmellem
- Ingunn's hjørne



Evt





Lykke til med sesongen alle sammen 😊

Akershus best i verden på ski!