



NORGES
SKIFORBUND

.....

SØR-TRØNDELAG
SKIKRETS

.....

NC og NM junior

Sør-Trøndelag
skikrets

Sesongen 2022-23

Agenda



Før konkurranse:

- Konkurransplan
- Reise og logistikk
- Service-skismøringstilbud
- Informasjonskanaler
- Økonomi
- Lederoppsett

Under konkurranse

- Sekundering, stavposter, fellesområde på stadion



Så langt sesongen 22/23

- Treninger gjennom sommeren
- 4 av 4 hjemmesamlinger gjennomført
- Sosiale aktiviteter på hjemmesamlingene
- Spørreundersøkelse ang. treninger/samlinger



Konkurransenplan



NORGES
SKIFORBUND

SØR-TRØNDELAG
SKIKRETS

Uke 1: NC Lillehammer, 6. - 8. januar

Uke 6: NC Voss (NM sprint), 10. – 12. februar

Uke 9: jr. NM Alta, 3. – 5. mars

Uke 13: NC Tolga (tor-lør), 30. mars – 1. april

Økonomi



Reise og opphold:

- Klubbene er ansvarlige for å melde inn behov til STS:

<https://www.skiforbundet.no/sor-trondelag/langrenn/fellesopplegg-nasjonale-renn/junior/>

- Hvem bor hvor?

Ledere i regi Sør-Trøndelag skikrets vil delta på alle konkurranser:

Lederoppsett

<i>Dato- Sted</i>	<i>Jenter</i>	<i>Gutter</i>	<i>Ledere</i>	<i>Ansvar testserie</i>
6. – 8. januar Lillehammer	Sprint K 7,5 km F 7,5/10/15 km K felles	Sprint K 7,5 km F 7,5/10/15 K felles Gutter starter først alle dager.	Ane Valås Jens Petter Estil Espen Emanuelson Martine Øvrebust	Ronny Ingebrigtsen
10. – 12. februar Voss	Sprint F (NM) 10 km F 5/7,5/10 km K Jenter starter først alle dager.	Sprint F (NM) 10 km F 5/7,5/10 km K	Ane Valås Jens Petter Estil Bror Spilker	Ronny Ingebrigtsen
3. – 5. mars Alta	5 km F 7,5/10/15 km K 4 x 3,75 KKFF	10 km F 10/15/20 km K 4 x 5 KKFF Gutter starter først hver dag.	Ane Valås Heidi Selnes Martine Øvrebust	Ronny Ingebrigtsen
30. Mars – 1. april Tolga/Savalen	5 km K (inkl jr) Sprint F 10/10/20 km F felles	10 km K inkl jr Sprint F 15/15/20 F felles	Ane Valås Martine Øvrebust	Samarbeid senior? Ronny Ingebrigtsen



NORGES
SKIFORBUND

SØR-TRØNDELAG
SKIKRETS

Økonomi- obligatoriske utgifter pr utøver

Navn	Fly	Hotell	Leiebil	Lønn	Smørebod	Sum	Pr. utøver (90.stk)
Kretsen har fire ledere pr konkurransehelg 1 leder lønnet à 1500,-pr. dag (fre-søn)	2500	3900	3500				
	2500	3900					
	2500	3900					
	2500	3900		4500			
	10000	15600	3500	4500	24000	57600	640

Service og skismøring

Testserier – Vi har følgende:

1. 4 par til produkt/glid
2. 4 par til manuell struktur/glid
3. 2 par klassisk tørr smurning/feste
4. 2 par klassisk klister/feste



Personer med ansvar for testserier er: **Ronny Ingebrigtsen**

Samarbeid med Sportshuset Melhus om struktur og produkt

Vi ønsker at foreldre melder seg til å bidra til skitesting. På glidtest er det ikke store krav til ferdigheter.

Alle testresultater publiseres på skikretsens Facebookside og Spond torsdag-, fredag og lørdag kveld 18.00 slik at alle får innsikt i hva som anbefales. Ved klassisk konkurranse publiseres resultatet (feste) senest 1 t før første start

Med bakgrunn i testresultatene har man tre ulike valg som foreldre:

1. Leverer ski for prep til Heiki på stadion. Vi hjelper til ved å vise tid og sted.
2. Samarbeide om smøring i klubber/klubbasert opplegg
3. Smører selv

Informasjon

All informasjon i forkant av NC vil foregå på skikretsens hjemmeside og **SPOND**

- [Langrenn Sør-Trøndelag \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)

Tidskjema for torsdag, fredag, lørdag og søndag vil vi legge ut her.

- Torsdag; Treningstidspunkt, kretsens samlingsplass(basen) på stadion, Hvor og hvem er med som ledere. Info møte på TEAMS/på et hotell etter lagledermøte – det vil si ca. 20.00
- Fredag-, lørdag- og søndag; liste over hvem som er ledere ved basen, ved start, sekundering/stavposter og kart som viser detaljer
- Praktiske påminnelser som startnummer, evt. endringer, premieutdeling mm

