



ATTACKING
VIKINGS

Vårmøtet 2022



2.1 Terminliste 2022-23

Nasjonale mesterskap og finaler

- Bama 17.-19. mars 2023, Ål
- Telenorlekene 9.-12. mars 2023, Oslo
- Hovedlandsrennet 21.-26. mars 2023, Vassfjellet
- JR I NM Fart 24.-29. Januar 2023, Hafjell
- JR I og II NM Tek 12.-15. April 2023, Narvik
- NM og Fart JR II 20.-26. mars, Trysil

• **2024-2025**



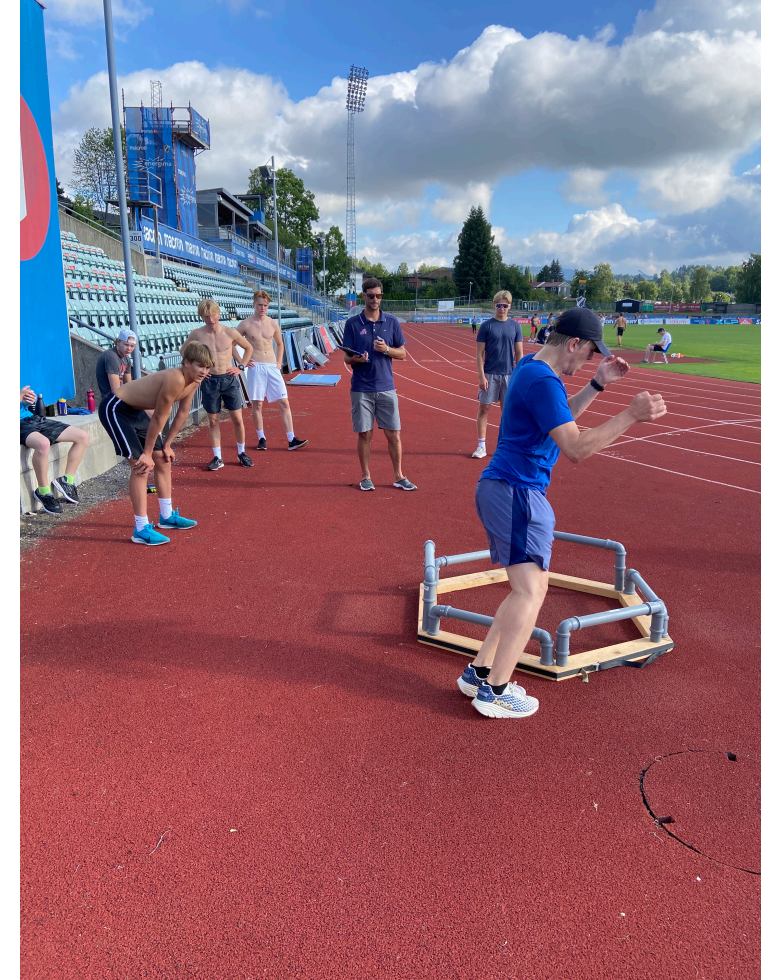
2.2 Bredde aktivitet

- 27.-28. aug 2022 BÆRUM – [Barmark Ironman U14-U16](#)
- 10.-11.sept 2022 LILLEHAMMER/NARVIK – [Barmark Ironman U14-U16](#)
- 3.-4.sept 2022 OPPDAL – [Barmark Ironman U14-U16](#)
- 25.-26.sept 2022 VESTLANDET – [Barmark Ironman U14-U16](#)
- 27-29. jan 2023 BARDU – [Fart U14-U16](#)
- 2-5. feb 2023 HAFJELL – [Fart U14-U16](#)
- 23-26. feb 2023 ÅL – [Fart U14-U16](#)
- 4-7. mai 2023 MYRKDALEN – [Fart U14-U16](#)



Ironman

- Ironman siden 2011
 - Mål og arbeidskrav
 - Ironman protokoll og standard
 - Ironman 2022



Fartsprosjektet 2027



- Skape medaljekandidater til i Fartsdisiplinene i VM 2023, 2025, 2027, 2029 og OL 2026, 2030.
 - rekruttering for fart opp mot landslag
- Gjennom prosjektets løpetid skolere 6-8 norske trenere med internasjonal fartskompetanse.
 - Trenerkompetanse for tilrettelegging for fartstrening (høyhastighet, terreng, hopp, sikkerhet mm).
- Dele kompetanse i det idrettslige utviklingsløpet.



Gjennomføring:

- Det er krevende med kostnader og menneskelige ressurser knyttet til fartstrening. (Meget ressurskrevende, arbeidsmengde, anlegg og økonomisk).
- Støtte opp under og hjelpe Skigymnas og Universitet lag med prioriteringen av fartstrening.
- Støtte Europa Cup lag med ressurser for å bygge opp under fartssatsning.
- Skigymnas og Universitet lag må ofte i mangel på ressurser prioritere SL og GS.
- **Det er derimot en avgjørende forståelse at man må beherske tekniske disipliner for å bli verdens beste fartsløper.**



Gjennomføring:

- 5 års prosjekt
- 15 dager fartstrening, med prioritet på Utfor, i tillegg til det Skigymnasene og Overårige lag tilbyr.
- Rød tråd mellom treningsksamlinger og konkurranser renn (FIS, Europa Cup, World Cup)
- Prøvekjørere Kvitfjell WC.

3-7. Januar 2022 Kvitfjell

- E-cup forb herrer
- E-cup forb damer

5-8. mai 2022 Røldal

- Skigymnas
- Spissa grupper 8 damer, 8 herrer

17-23. oktober 2022 Juvass

- 10 herrer, rangert på GS, SG, DH
- 10 damer, rangert på GS, SG, DH




ATTACKING
VIKINGS




ATTACKING
VIKINGS



Jenteprosjektet



- Treffes på tvers av treningsmiljøer
- Dele kompetanse og kultur
- Skape felleskap



- Inspirasjon i hverdagen for yngre utøvere
- Rullerende inntak
- Uttak basert på FIS punkter og Ironman



5.1 Nettside og informasjon

- Nettside funksjon og forbedringer
- Resultatservice evaluering og forbedringer
- Sosiale medier på Bama, LF og HL med flere
- Kommunikasjon til kretser og klubber

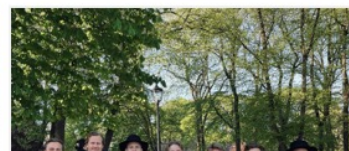


Alpint

Terminlister (5 neste renn)

[SE ALLE](#)

Fra	Til	Arr. navn	Arrangør	Gren	Krets
23.06.2022	26.06.2022	Kretssamling 1 på Juvass for Oppland Skikrets	Oppland Skikrets	Alpint	Oppland Skikrets
25.06.2022	29.06.2022	Kretssamling 5 - Møre og Romsdal Skikretss	Møre og Romsdal Skikrets	Alpint	Møre og Romsdal Skikrets
27.06.2022	28.06.2022	Kretssamling alpint U16 Folgefonna	Buskerud Skikrets	Alpint	Buskerud Skikrets
20.08.2022	21.08.2022	Camp Hoppensprett 2022	Ullensaker Skiklubb	Alpint	Akershus Skikrets





Klubb, Krets og Skigymnas

Denne siden gir en oversikt over aktuell informasjon til klubb, krets, skigymnas etc. Her finner du informasjon om kalender, reglement, kontaktinformasjon, mesterskap, uttak for klubb, krets og skigymnas.

SKILISENS

U14 INFO: KVOTER, FINALER ETC.

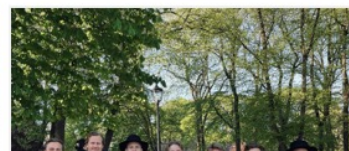
U16 INFO: KVOTER, FINALER ETC.

Alpint

Terminlister (5 neste renn)

[SE ALLE](#)

Fra	Til	Arr. navn	Arrangør	Gren	Krets
23.06.2022	26.06.2022	Kretssamling 1 på Juvass for Oppland Skikrets	Oppland Skikrets	Alpint	Oppland Skikrets
25.06.2022	29.06.2022	Kretssamling 5 - Møre og Romsdal Skikretss	Møre og Romsdal Skikrets	Alpint	Møre og Romsdal Skikrets
27.06.2022	28.06.2022	Kretssamling alpint U16 Folgefonna	Buskerud Skikrets	Alpint	Buskerud Skikrets
20.08.2022	21.08.2022	Camp Hoppensprett 2022	Ullensaker Skiklubb	Alpint	Akershus Skikrets

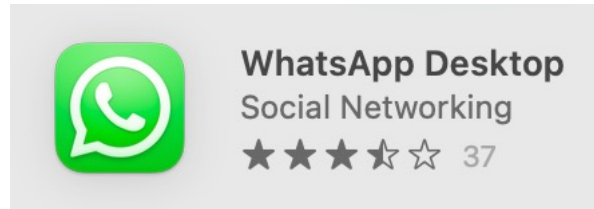


Sosiale medier på Bama, LF og HL med flere

- Ønsker å dele mer fra breddeaktiviteter i Norge, ikke bare fra landslaget.
- Målsetting - to saker delt på Facebook i mnd.
- Send inn til videoer og bilder til erika.toesse@skiforbundet.no



Kommunikasjon til kretser og klubber



- 1 fra hver krets som administrator.
 - Breddeaktivitet
 - Barmark/ski
 - Tilleggsinformasjon i forbindelse med nasjonale renn

