



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Høstmøte Langrenn Akershus Skikrets

Klubbhuset til Nesodden IF

Onsdag 18 oktober kl 18.00

Agenda

- Åpning og presentasjon av nye i LK
- Presentasjon fra Nesodden
- Info fra NSF Høstmøte
- Terminliste 2023/24
- Seeding/uttak
- Informasjon on overnatting HL/JR
- TD status
- Kurs
- Flour ved Tord Hegdahl
- Eventuelt



Vi gir ordet til



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Informasjon fra høstmøte NSF



- 2 kretser presenterte positive tiltak – Akershus en av disse, ungdommer fra Team Vestmarksetra var tilstede og snakket om hvordan det hadde vært å arrangere skirenn
- Lagstruktur
- Kong Haralds ungdomsstafett
- Serviceavgift i nasjonale renn
- Reisefordeling skirenn

KM - 2024



- 6. januar KM sprint fristil Oppegård IL
- 7. januar KM stafett klassisk Gjelleråsen IL

- 13. januar KM skicross fristil Fossum IF

- 27. januar KM normal klassisk Drøbak-Frogn IL
- 28. januar KM lang fristil Ås IL

13/14 År (Sparebank 1 Cup) - 2023/24



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

1.	16. desember	Hakadalsrennet	fristil	Hakadal IL
2.	06. januar	KM sprint	sprint fri	Oppegård IL
3.	13. januar	KM skicross	skicross fri	Fossum IF
4.	14. januar	Lommedalsrennet	fristil	Lommedalens IL
5.	27. januar	KM normal	klassisk	Drøbak-Frogn IL
6.	28. januar	KM lang	fristil	Ås IL
7.	10. februar	Tour de Bærum	skicross fri	Jutul IL
8.	02. mars	Asker Skifestival	fristil	Asker Skiklubb
9.	03. mars	GIL rennet	klassisk	Gjerdrum IL
10.	22. mars	Nordåsen-finale	fristil	Bjerke IL

Av de 9 første renn teller 5, minst 1 klassisk renn må være tellende.

Poengene som oppnås i finalen, legges til den summen man har før finalen.

8 renn+finale med 5 tellende renn før finalen.

15/16 år (Toyota Langrenns Cup) - 2023/24



1.	17.desember	Hakadalsrennet	klassisk	Hakadal
2.	14.januar	Østfold	fristil	TBD
3.	20.januar	Oslo Skifestival	fristil	Høybråten og Stovner
4.	01.februar	TRY sprinten	sprint klassisk	IL TRY
5.	04.februar	Staviåsrennet	duatlon	Eidsvold Værk
6.	10.februar	Østmarkrunden	klassisk-felles-lang	Østmarka
7.	09.mars	Ragdesprinten	spront fristil	Kjelsås
8.	24.mars	Nordåsenrennet	fristil-felles-finale	Bjerke

Av de 7 første renn teller 5, uavhengig av stilart/form.

Poengene som oppnås i finalen, legges til den summen man har før finalen.



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Terminliste Langrenn, Akershus - 2023/24

DATO	Renn	Sted	Stil	Type	Annet
lørdag 16. desember 2023	Hakadalsrennet Dag 1	Varingskollen langrennsarena	Fristil	Distanse	
søndag 17. desember 2023	Hakadalsrennet Dag 2	Varingskollen langrennsarena	Klassisk	Distanse	Atomicrennet FIS renn - Lygna
torsdag 28. desember 2023	Nes Ski Råtøff Romjulsrenn	Nes Ski- og sykkelanlegg	Fristil	Distanse	
lørdag 6. januar 2024	Oppegårdssprinten KM Sprint	Østre Greverud Kunstsnoanlegg	Fristil	Sprint	Jr VM Mønstring, Hovden
søndag 7. januar 2024	GIF Stafetten KM STAFETT	Bjønndalen Skianlegg	Klassisk	Stafett	Jr VM Mønstring, Hovden
lørdag 13. januar 2024	KM SkiCross	Fossum Idrettsanlegg	Fristil	SkiCross	
søndag 14. januar 2024	Lommedalsrennet	Eineåsen Skianlegg	Fristil	Distanse	
søndag 14. januar 2024	Nesoddenrennet	Berger Stadion Nesodden	Fristil	Distanse	
søndag 14. januar 2024	Hoslerrennet	Fossum Idrettsanlegg	Fristil	Distanse	
lørdag 20. januar 2024	Hvalstjernrennet	Hvalstjern	Klassisk	Distanse	NC jr Lygna
lørdag 27. januar 2024	Drøbaksrennet KM NORMAL	Drøbak Golfbane	Klassisk	Distanse	
søndag 28. januar 2024	Åsrennet KM LANG Fellesstart	Drøbak Golfbane	Fristil	Distanse	
lørdag 3. februar 2024	Mistbergrennet	Minnesund	Klassisk	Distanse	
lørdag 3. februar 2024	Ungdommens Holmenkollrenn	Holmenkollen	Klassisk	Distanse	
søndag 4. februar 2024	Ungdommens Holmenkollrenn	Holmenkollen	Fristil	Distanse	
søndag 4. februar 2024	Staviåsrennet	Eidsvoll Værk	Duathlon	Distanse	
fredag 9. februar 2024	Tour de Bærum	Skui	Klassisk	Distanse	
lørdag 10. februar 2024	Tour de Bærum	Skui	Fristil	SkiCross	
søndag 11. februar 2024	Tour de Bærum	Skui	Fristil	Fristil	
lørdag 2. mars 2024	ÅSENRENNET	Røtterudmoen	Fristil	Distanse	Seeding jr HL Gålå
lørdag 2. mars 2024	Asker Skifestival	Eidsletta	Fristil	Distanse	HL Gålå
søndag 3. mars 2024	Asker Skifestival	Eidsletta	Fristil	SkiCross	HL Gålå
søndag 3. mars 2024	GIL RENNET	Røtterudmoen	Klassisk	Distanse	Seeding jr HL Gålå
søndag 10. mars 2024	Fisherrennet	Sørli	Fristil	Distanse	NM Jr Nybygda
lørdag 23. mars 2024	Nordåsenrennet	Nordåsen	Fristil	Distanse	NC jr Skeikampen
lørdag 6. april 2024	Bakkesprinten	Kirkerudbakken	Fristil	Distanse	
lørdag 10. februar 2024	Fenstadrunden	Nes Ski- og Sykkelanlegg	Klassisk	Turrenn	

Ledige datoer (helg) uten Akershus arrangementer:

- Lørdag 9 desember (Konnerud Dag 1)
- Søndag 10 desember (Konnerud Dag 2)
- Søndag, 21 januar (Oslo Skifestival Dag 2, NC jr Lygna)
- Lørdag, 9 mars (NM jr Nybygda, Ragde sprinten, Kjelsås Toyota cup 15-16år)

TD status



- ***TD-/Arrangørkurs 8/11 på Åråsen***
 - *Torbjørn Broks Pettersen FIS TD*
- Viktig at klubber har kontroll på sine TD'er og melder ifra til LK og krets ved endringer.
- Viktig at klubber som mangler TD, sørger for å få ny TD på kurs.
- Alle klubber bør stille på TD- og arrangørkurs langrenn
 - *Det er første sesong med fluorforbud i alle klasser.*

Uttak stafett Junior-NM

- Uttaksrenn Klassisk

- | | | |
|----------------------|------------|------------------|
| • KM-Normal klassisk | 27. Januar | Drøbak-Frogn IL |
| • Gil – Rennet | 3. mars | Gjerdrum/Åsen IL |



Uttak stafett Junior-NM



Uttaksrenn Fristil Kvinner

KM-Langdistanse

28. Januar

Ås IL

Åsenrennet

2. Mars

Gjerdrum/Åsen IL

Uttak stafett Junior-NM

- Uttaksrenn Fristil Menn

- NC- Junior

20. Januar

Lygna

- Åsenrennet

2. Mars

Gjerdrum/Åsen IL

Uttak stafett Junior-NM

Annet:

- I alle seedingsrenn vil det være like distanser for alle klasser/kjønn
- Uttak lag 3 og nedover vil bli publisert fredag.
- Lag 1 og 2: Det tas ut åtte løpere til disse to lagene på fredag, men endelig uttak på de to første lagene vil først komme lørdag ettermiddag.
- 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

- Hakadalsrennet
- KM Normal

Fristil

- Oslo skifestival
- KM Lang

- Oppsett
- Lager egne resultatlister for gutter og jenter etter hvert seedingsrenn
- 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

- I 2024 går etappene i Klassisk
 - Hakadalsrennet 17. desember
 - KM Normal 27. januar
 - Mistbergrennet 3. februar
-
- 2 beste av 3 renn teller.





NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Seedingsrenn KM fellesstart

- 13-14 år
- Hakadalsrennet (fristil) 16. desember
- Lommedalsrennet (fristil) 14. januar

- 15-16 år
- Hakadalsrennet (fristil) 16. desember
- Oslo Skifestival (lørdag) 20. januar
- Junior/Senior
- Gjeldende FIS-poeng
- Retningslinjer for seeding:
<https://www.skiforbundet.no/akershus/langrenn/arrangement/seedling-km-fellesstart/>

Info om overnatting HL, NC jr, NM jr



AKERSHUS
SKIKRETS

- HL Gålå
- - Krevende å finne nok overnattingsplasser. Uavklart hvor Akershus skal bo, tildelt hotel blir muligens flyktningshotell. Det jobbes med å finne nye plasser, kjøreavstand må påberegnes
- NC jr
- Granåsen – Scandic hotel, alles ønsker er så langt imøtekommet
- Lygna
- Lillehammer/skeikampen
- NM jr

Kurs



- God kursaktivitet i kretsen
 - Planlagt 4 trenerkurs i høst : Eidsvoll, Hvaltjern, Åsen og Haslum
 - Klubbutvikler Ingunn Fossmellem
 - Jobber aktivt med cursing ut mot klubber og krets
 - Arrangerer skisprell i klubbene også i vinter, mer info kommer om kort tid - første mann til mølla.
 - Nettverksmøte i november, hvor klubbguiden “Klubben min” blir lansert
- <https://www.skiforbundet.no/akershus/utvikle-din-klubb/>

Flourforbudet

- Smøresjef for landslaget Tord Hegdahl- forbudet i praksiss
- Hjemmeside NSF m info og videoer
- Turne i Norge sammen med swix, tilgjengelig testmaskin og tips til rensing og flourfri jobbing (mer info kommer)



Evt

- Emilie Johanne Hagen- NSF Para





NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Lykke til med sesongen alle sammen 😊