



Høstmøte Alpint

Oslo Skikrets

21. oktober 2025

Agenda



- Alpinkomité Oslo Skikrets
- Nytt fra Høstmøte NSF Alpint
- Nytt fra Oslo Skikrets
- Anlegg i Oslo
- Terminliste
- Eventuelt

AK Oslo



- Sabine Merky, Kjelsås – leder
 - Marianne Owesen Hoel, Heming – nestleder
 - Rebekka Riiber, Ready - sportslig koordinator
 - Erik Mathisen, Ready – anlegg
 - Espen Granerud, Ljan – terminlister, HL
 - Anett Røkke, IRS – TL, Oslorunden/Oslocup
-
- Regions-TD – André Hagen
 - AK NSF – Roar Karlsen og Marie Herdlevær



NSF Grenmøte Alpint

PROSJEKTER

2024-2030

BEDDESAMLINGER



Norges
Skiforbund

IRONMAN

ARRANGEMENT

FARTSPROSJEKT

UTDANNING

-trenerutvikling

JENTEPROSJEKT



A black and white photograph of a ski race in progress. Several skiers are visible on a snowy slope, moving from the top right towards the bottom left. They are navigating around small black flags that mark the race course. The skiers are wearing dark racing suits. The snow is bright white, and the overall scene is dynamic and competitive.

BEDDESAMLINGER



Bredde FART, aldersbestemte

- Harstad 16.-18. januar
- Hafjell 30.01-02.02
- Grong 17.-19. februar for U16
- Ål 20.-22. februar U14
- Myrkdalen 1.-3. mai



TRENERSEMINARET 2025

13. - 15. juni

Norges idrettshøgskole, Oslo
SNØ, Lørenskog

MELD DEG
PÅ!



UTDANNING

-trenerutvikling



- 12.-14. juni 2026
- En deling av kunnskap i Norge



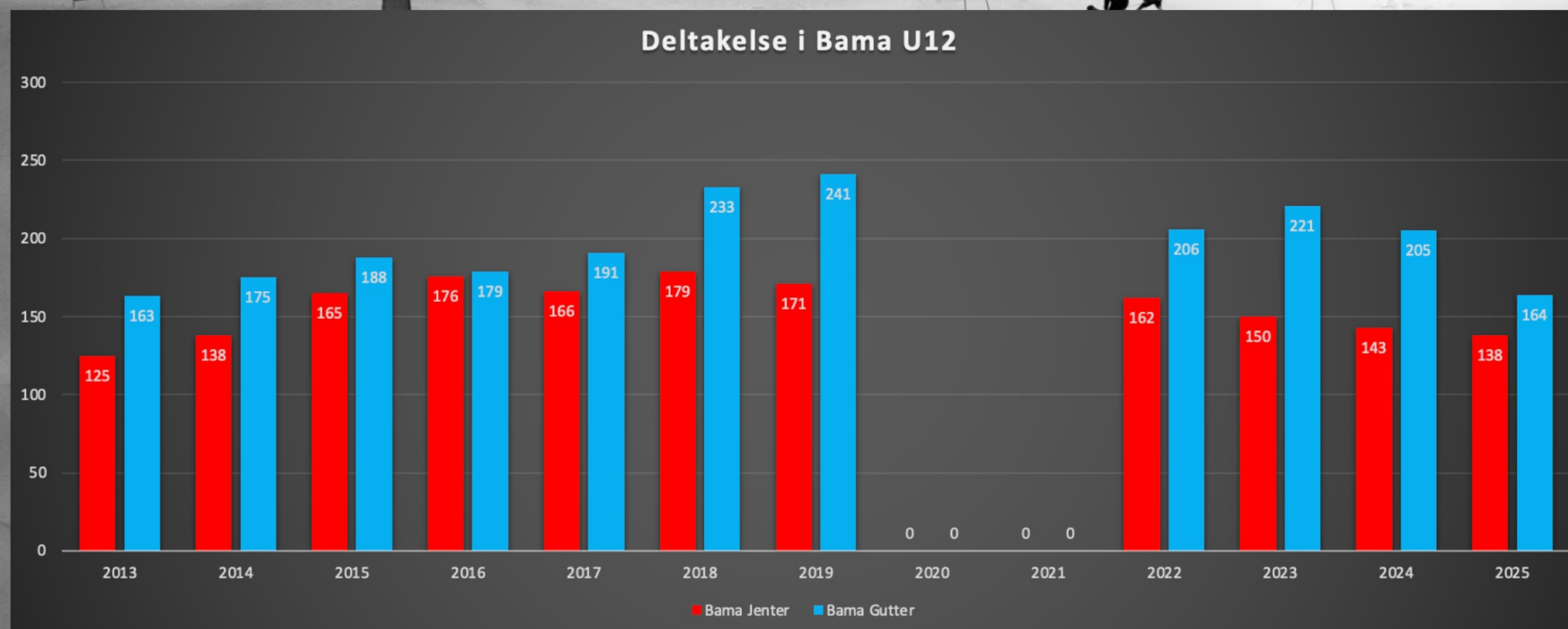


Kurskalender Alpint

Fra	Til	Tittel
01.09.2025 09:00	30.06.2026 23:00	NSF alpint T3 kurs 25-26
24.10.2025 12:00	26.10.2025 19:00	Trener 2 Alpint SNØ
31.10.2025 12:00	02.11.2025 16:00	Trener 1 kurs alpint 31. okt - 2. nov SNØ
14.11.2025 12:00	16.11.2025 17:00	JENTEKURS - Trener 1 Alpint, for jenter ledet av jenter
13.12.2025 10:00	14.12.2025 16:00	Barnetrener alpint 13. - 14. des SNØ

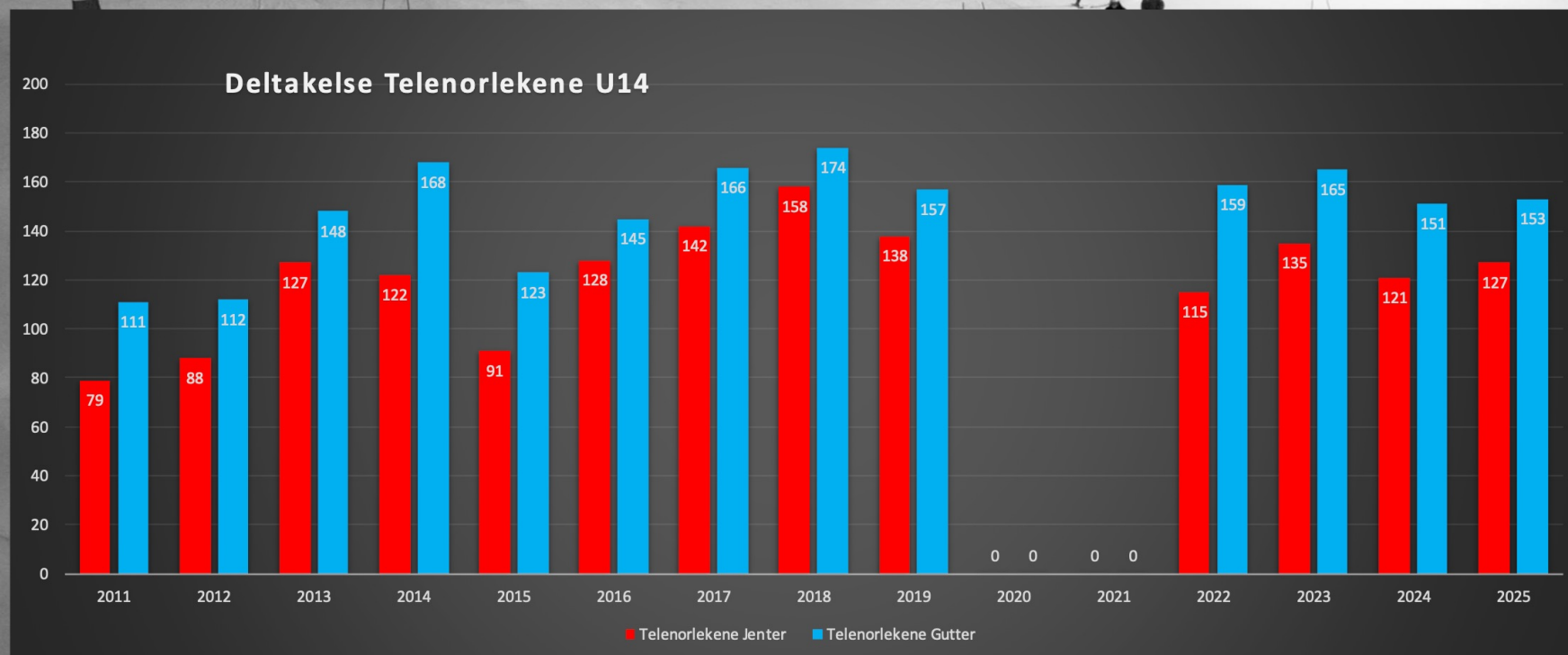


Statistikk 2025/2026

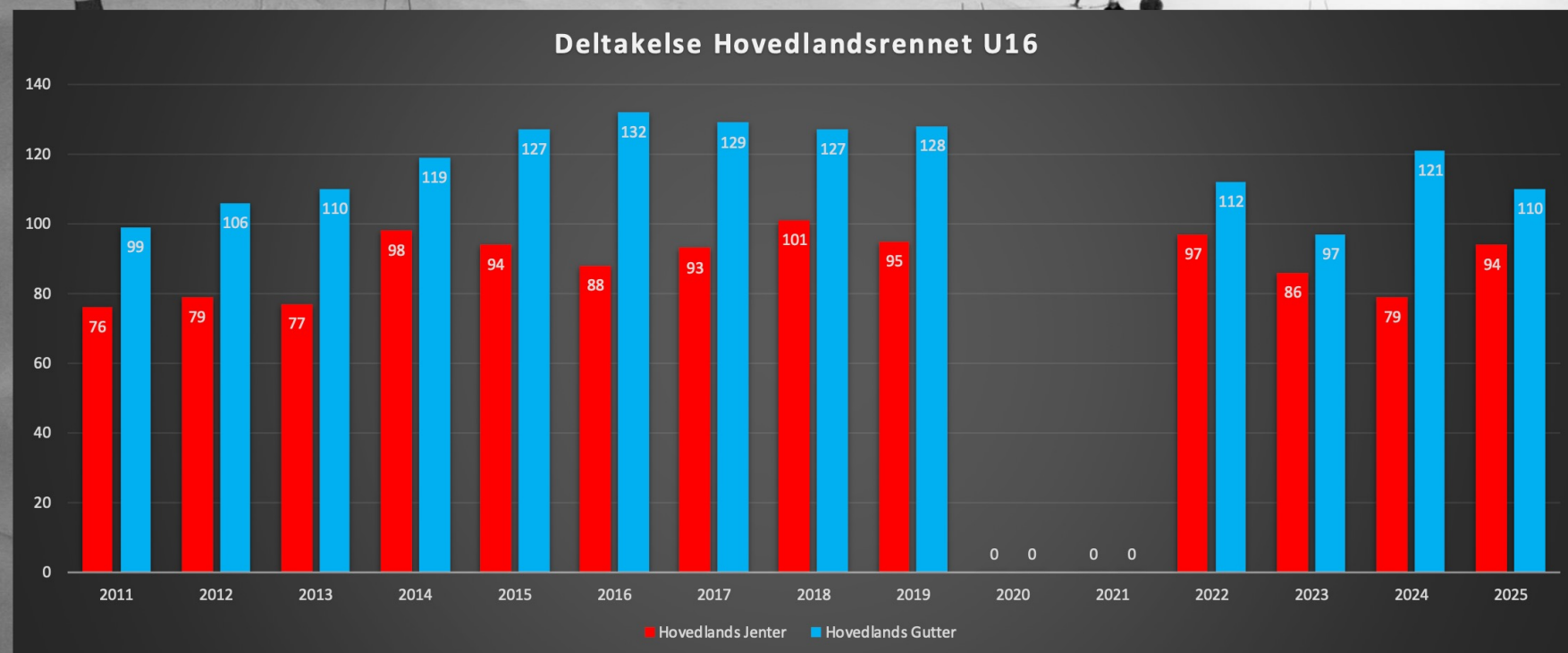


- Antall deltakere GS, DNF,DNS





- Antall deltakere GS, DNF,DNS

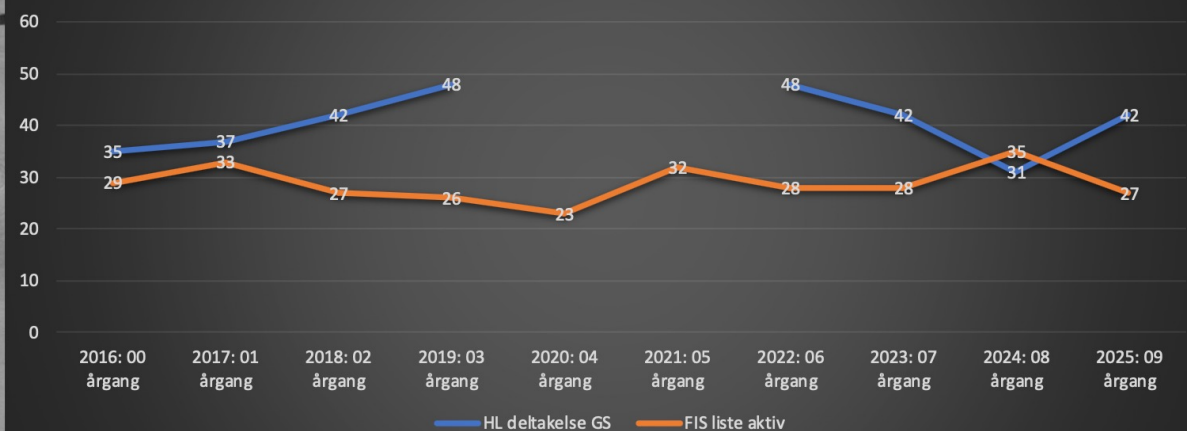


• Antall deltakere GS, DNF,DNS

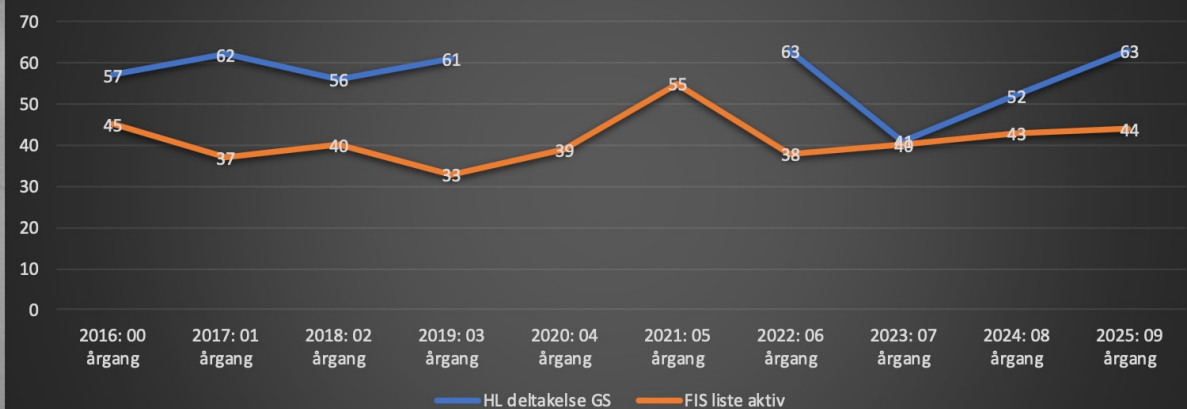




Antall utøvere overgang HL til FIS Jenter



Antall utøvere overgang fra HL til FIS Gutter



ARRANGEMENT

SESONGEN 2025-26

Nasjonalt Mesterskap	Sted	Tidspunkt
NM og NM U21	TBD	7-12 april
NM U18, SL/GS	Vassfjellet/Stølen	13-16 april
NM U18, Fart	Hafjell	20-25 januar
Telenor Hovedlandsrennet U16	Grong	10-15 mars
Telenor Hovedlandsrennet U16, DH/SG	Grong	10-15 mars
Telenorlekene U14	Vassfjellet	27-30 mars
Bama Skifestival U12	Ål	20-22 mars
NM Masters	Geilo	10-12 april



Internasjonale barnerenn



Norges
Skiforbund

- Kvalifiseringsrenn Geilo

- 17.-18. januar
- 10 utøvere Folgaria 6 U16, 4 U14
- 6 U16 Val d Isere eller Whistler
- Talentcamp: 40 utøvere barmark, juni



05-06 Mar 2026

Folgaria - Fondo Grande



AL

CHI
4xSL 4xGS

W M



02-03 Apr 2026

Val d Isere



AL

CHI
4xSL 4xSG

W M



08-12 Apr 2026

Whistler



AL

CHI
4xSG 2xGS 2xSL 2xPSL

W M



Ellers...

- Oppdatering om Skilisens
- Cut resistant Underwear:
 - Påbudt i WC/EC, i FIS fra sesong 2026/27
 - Mulig at NSF kommer med anbefaling til cut resistant bukser i alle aldersklassene
- Telenorkarusell:
 - Mye nytt som kommer. Informasjon vil bli sendt ut. Alle klubbene oppfordres å gjennomføre så mange som mulig!
- Ironman resultater
- Premiering HL/TL



OSLO
SKIKRETS

Oslo Skikrets - Alpint

#	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Antall aktive medlemmer (OSK)	16934	17648	17266	15879	14950	16122	15 259	14911	
Antall aktive medlemmer (Alpin)	2022	1999	2050	1790	1826	1939	1 947	1774	
Deltakere på alpinrenn i Oslo			4909	2566	302	2570	3087	3474	2016

- Renn
 - Oslocup/Oslorunden
 - KM i 3 grener + rangeringsrenn
 - FIS-renn i Wyller (avlyst i år pga lite snø i januar)
- Premier
 - KM
 - Oslocup
- Lagledere og hovedtrenere TL/HL snart klare
- Oppdatering rangeringsregler landsfinaler: <https://www.skiforbundet.no/oslo/alpint/>

Oslo Skikrets - økonomi

- Økonomi - skikretsen
 - Skikretsen har en omsetning på 6,5 MNOK. Ca 2 MNOK i tilskudd og 4,5 MNOK i aktivitetsinntekter. Går med liten underskudd hvert år. EK ca 4,4 MNOK
 - Tilskudd fra Oslo Kommune (1,5-2), NSF (0,2) og staten (0,3 mva-kompensasjon)
- Økonomi - alpint
 - Bruker ca 80-110' per år
 - Nett, (porter), premier KM, kretstrener/-leder HL/TL
 - EK på ca 200'
 - Inntekter i hovedsak fra deltakeravgift renn og heiskortstøtte fra Oslo Kommune (ca 600')

Oslo Skikrets - aktiviteter

- Skiklubbutviklere
 - Tove Andersen, Skiklubbutvikler Oslo
- Mulighet til leie av aktivitetsutstyr sommer og vinter (Tilhenger står på SNØ) – Reserveres på nettside
- Nettverksmøter sammen med Akershus/Østfold – Anbefales!
- Kretssamlinger Barmark U12-U16 – Gjennomføres i fremtiden i regi av klubbene
- Rekruttering! – Et av det aller viktigste vi må jobbe med

4 timers introkurs alpin for nye trenere - LAVTERSKE

Sted: SNØ

Tid: lørdag 22. november, kl. 9-13

Frist: 16 november

Meld på: Isonen innen 16 november(link under)

[Introduksjonskurs alpint barn \(4 timer\) | iSonen](#)

Innhold:

Del 1

Gjennomgang av suksesskriterier.

Gjennomgang av 6 læringsmål;

-Utstyr

- Av og på ski

- Reise seg etter fall

- Brems-stopp

- Tyngdeoverføring-svine

- Utprøving av øvelser

Del 2. Praktisk øving på læringsmål på hverandre

U18 Initiativ



Hvorfor?

- Mulighet til å fortsette med alpin trening og renn selv om man velger å ikke gå videre til skigymnas
- Motvirke frafall i U14/U16
- Inspirert av Stockholm U17+ som nå har vært aktiv i 4 år.

Hva er status?

- Interessen har generelt vært lav siden det ble presentert men dette skyldes også dårlig kjennskap av muligheten for et slikt tilbud.
- Noen enkelte løpere har tatt kontakt og vist interesse.

Hva kan vi gjøre videre?

- Vi kan starte på klubbnivå
- Hver klubb kan tilbyr sine løpere å delta på U16/Masters treninger og samlinger klubbinternt eller i samarbeid med andre klubber
- Kretsene kan arrangere felles samlinger både på snø og barmark. Samtidig kan vi åpne opp for U18 klasse på kretsrenn.
- *Spread the word* og start i det små: Når klubbene starter å tilby trening for U18 utøvere blir det mer og mer kjent og antall utøvere kan vokse over tid.

Arrangement

TD:

1. **Hjelm** Myke ører er kun godkjent i SL. Uansett alder! Dette har med sikkerhet! Så selv om utøveren er et barn, som kjører mye saktere en voksne, så tåler de også mindre.
2. **Forsikring** Alle må ha arrangør forsikring opp til 10 millioner som gjelder i bakken rende skal holdes. Mange har anleggsforsikring, som ikke er samme, eller for egne medlemmer, og ofte står det hvilken bakke den gjelder. Da gjelder den ikke i en annen bakke, for eksempel Hafjell.
3. **Opptråkk SL** Det er nå to år siden ble varslet, og tatt vekk i fjor. Vi opplever fortsatt at mange trenere eller foreldre har fått det med seg.
4. **Besiktigelse** Én runde! Det er spesifisert at det ikke er lov med flere. Ble en del diskusjoner på U12 renn med det i fjor. Det er unødvendig støy for arrangørene.
5. **Timing** Det er krav til manuell tid på start og mål og alle TD'er har fått beskjed om følge dette opp. Dette er noe dere i AK må sette krav til arrangørene for å kunne i det minste holde kvalik renn. Litt for mange ganger har de mistet tiden pga sol eller forskjøvet celle. Med manuell tid hadde løperne hatt tiden og mange hissige diskusjoner hadde vært spart.
6. **Flytting av renn** Å Sette opp terminliste er AK som har siste ord i. Når den er satt opp, så skal den følges. Frem til jurien er satt så fungerer TD som leder, og tar beslutningene om flytting av renn. Vi hadde flere hendelser i vinter der klubbene flyttet renn, uten at TD eller krets var informert. Jeg vet at det skaper også problemer for kretsen. Dette er for at man skal styre belastningene på hvilken dager, og noen ganger er det bedre å avlyse en å flytte og flytte renn.

Tidtakere:

- Oppdateringskurs /-samling 1. november

Anlegg



- Fornyet brukeravtale med Skimore signert (løper i 3 år)
- Grefsenkleiva – det har skjedd mye positivt de siste månedene.
- Sloreåsen – Noe forsinket, men entreprenør er i gang - planlagt å åpne i februar '26

Terminliste

DESEMBER	JANUAR	FEBRUAR	MARS	APRIL/MAI
1	1 JULEFERIE	1 RANG 2 SG (U14-U16) / NSF FART BREDDESAMLING H.FJELL el. K.FJELL	1 OC 5 - OR 5 GREFSEN/TROLLVANN (KJELSÅS) Kidzbuhei	1 PASKEFERIE
2	2 JULEFERIE	2	2	2 PASKEFERIE
3	3 JULEFERIE	3	3	3 PASKEFERIE
4	4	4 OC 3 - OR 3 GS WYLLER (HEMING)	4	4 PASKEFERIE
5	5	5	5	5 PASKEFERIE
6	6	6 RANG 2 GS KM (U14 - U16) WYLLER (READY)	6	6 PASKEFERIE
7	7	7 RANG 3 SG KM (U14 - U16) WYLLER (READY)	7 OSLO ALPINFESTIVAL OC 6 -OR 6 TROLLVANN (KJELSÅS)	7
8	8	8 RANG 2 SL (U14 - U16) Ingierkollen (IRS)	8 OSLO ALPINFESTIVAL OC 7 -OR 7 TROLLVANN (KJELSÅS)	8
9	9	9	9	9
10	10 MR. IRS (INGIERKOLLEN) IRS - MISS VOLKL (KIRKERUD) BSK	10	10 HL GRONG	10
11	11 MISS IRS (INGIERKOLLEN) IRS - MR. VOLKL (KIRKERUD) BSK	11 RANG. 3 GS U14 MARIKOLLEN (LJAN)	11 HL GRONG	11
12	12	12 RANG. 3 GS U16 MARIKOLLEN (LJAN)	12 HL GRONG	12
13	13	13	13 HL GRONG	13
14	14	14	14 HL GRONG	14
15	15	15	15 HL GRONG	15
16	16 OC 1 - OR 1. SL INGIERKOLLEN (IRS-LJAN)	16 VINTERFERIE	16	16 WINTERGAMES HEMSEDAL
17	17 OC 2 - OR 2. SL INGIERKOLLEN (IRS) KVALIK INT. BARNERENN GEILO	17 VINTERFERIE (BREDDESAMLING FART U16 GRONG)	17	17 WINTERGAMES HEMSEDAL
18	18 KVALIK INT. BARNERENN GEILO	18 VINTERFERIE (BREDDESAMLING FART U16 GRONG)	18	18 WINTERGAMES HEMSEDAL
19 FØRJULSCUP GEILO	19	19 VINTERFERIE (BREDDESAMLING FART U16 GRONG)	19	19 WINTERGAMES HEMSEDAL
20 FØRJULSCUP GEILO	20	20 VINTERFERIE (BREDDESAMLING FART U14 ÅL)	20 BAMA ALPINFESTIVAL (ÅL el GEILO)	20
21 FØRJULSCUP GEILO	21	21 VINTERFERIE (BREDDESAMLING FART U14 ÅL)	21 BAMA ALPINFESTIVAL (ÅL el GEILO)	21
22 JULEFERIE	22	22 VINTERFERIE (BREDDESAMLING FART U14 ÅL)	22 BAMA ALPINFESTIVAL (ÅL el GEILO)	22
23 JULEFERIE	23 RANG 1 GS (U14-U16) WYLLER. (HEMING)	23	23	23
24 JULEFERIE	24 RANG 1 SG (U14-U16) WYLLER. (HEMING)	24 RANG 3 SL KM U16 Wyller (Heming)	24	24
25 JULEFERIE	25 RANG 1 SL (U14-U16) Grefsenkleiva/Trollvann (Kjelsås)	25 RANG 3 SL KM U14 INGIERKOLLEN (IRS)	25	25
26 JULEFERIE	26	26	26 TL VASSFJELLET	26
27 JULEFERIE	27	27	27 TL VASSFJELLET	27
28 JULEFERIE	28	28 OC 4 - OR 4 GS WYLLER (READY)	28 TL VASSFJELLET	28
29 JULEFERIE	29		29 TL VASSFJELLET	29
30 JULEFERIE	30 NSF FART BREDDESAMLING (U14-U16) H.FJELL el. K.FJELL	Oslo Cup (OC) U12 : 7 renn (inkl. to finalerenn)	30 PASKEFERIE	30
31 JULEFERIE	31 NSF FART BREDDESAMLING (U14-U16) H.FJELL el. K.FJELL	OsloRunden (OR) U10> : 7 renn (inkl. to finalerenn)	31 PASKEFERIE	1 FILEFJELLRENNET (Kjelsås) MYRKDALEN FART

Terminliste

Husk U18 klasse!

Eventuelt

- Vår møte heller på teams eller fysisk?
 - Vår møte blir avholdt fysisk.
- Noe annet dere ønsker at AK skal jobbe med?
 - Ta kontakt med AK!
- Er det noen ekstern taler / spesifikk tema som dere ønsker til Vår møte?
 - Det finnes interesse – AK skal jobbe med saken.