

Vårmøte Akershus Skikrets Langrenn

11. mai 2022
Åråsen Stadion



Agenda

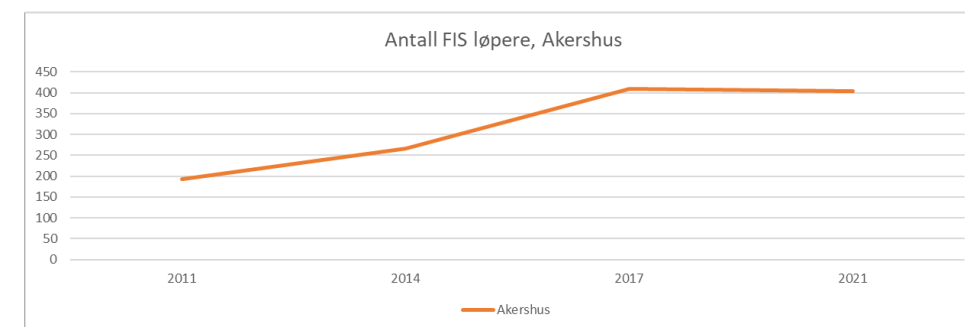
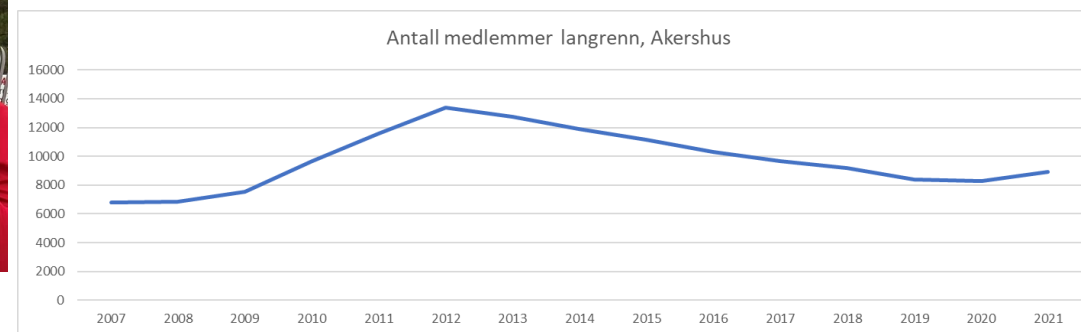
1. Åpning
2. Evaluering sesongen
3. Kurs
4. Terminliste 2022/23
5. TD status
6. Seniorsatsing Akershus
 1. Team Elon Oslofjord
 2. Andre team
7. NSF saker (Dag)
8. Status LK og andre kretsverv
9. Avslutning og andre spørsmål



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Gratulerer med flotte resultater!



Evaluering sesongen 2021/2022

Sp1 Cup – 13-14 åringer

Sp1 Cup bestod av 9 renn inkl. finale på Nordåsen

1. Hakadalsrennet (fristil)
2. Lommedalsrennet (klassisk)
3. Fischerrennet (fristil)
4. Gjerdrumsrennet KM (klassisk)
5. Drøbaksrennet (fristil)
6. KM sprint Hvalstjern (fristil)
7. Mistbergrennet (klassisk)
8. KM Skicross Fossum (fristil)
9. Nordåsenrennet – finale (fristil)

Av de 8 første rennene teller de 6 beste uavhengig av stilart/form. Poengene som oppnås i finalen legges til summen man har før finalen.

Retningslinjer for cupen finner dere her: <https://www.skiforbundet.no/akershus/langrenn/arrangement/sb1cup/>

Tilbakemeldinger fra Questback

- 6 stk ga tilbakemelding
- Antall renn i cupen i år har vært passe
- Fordelingen mellom antall tellende renn og totalt antall renn var passe i år
 - Noen har sagt for mange tellende
 - Noen har sagt for mange totalt
- Rulleskirenn bør ikke være en del av cupen
- Noen mener egen rulleskicup er å foretrekke, andre ikke, ca. 40/60%.

Evaluerings sesongen 2021/2022

SNØ Cup – 15-16 åringer

SNØ Cup besto av 10 renn, inkl. finale på Nordåsen

1. Rulleski Fredrikstad (Fristil)
2. Hakadalsrennet (Klassisk)
3. Oslo Skifestival (Fristil)
4. Jutulcrossen TdB (SkiCross fristil)
5. Holmenkollsprinten (Klassisk)
6. Spydebergrennet (Klassisk)
7. Rossignolrennet (Klassisk fellesstart)
8. Ragdesprinten (Fristil)
9. Staviåsrennet (Skiathlon/Duathlon)
10. Nordåsenrennet (Fristil Fellesstart – 2 puljer)

Evaluering sesongen 2021/2022

HL Holmenkollen – Deltakere fra Akershus

	HL Distanse	HL Sprint	HL Langrennscross	Antall med minst en start
G 15 år	42	42	38	43
G 16 år	33	40	28	43
J 15 år	21	25	17	25
J 16 år	29	33	27	36
	125	140	110	147

- HL Stafett 2022, alle lag ble seedet:
 - 17 guttelag, 13 fullførte - Beste plassering 3 plass.
 - 12 jentelag, 10 fullførte - Beste plassering 2 plass.
 - Luer & pannebånd til alle utøvere på stafetten
- HL 2023 er tildelt IL Varden Meråker og Skogn IL
 - Arrangeres 24-26 februar 2023
 - Langrennsøvelsene skal gjennomføres i Grova (Meråker) og hoppingen i Torsbustaden (Skogn).



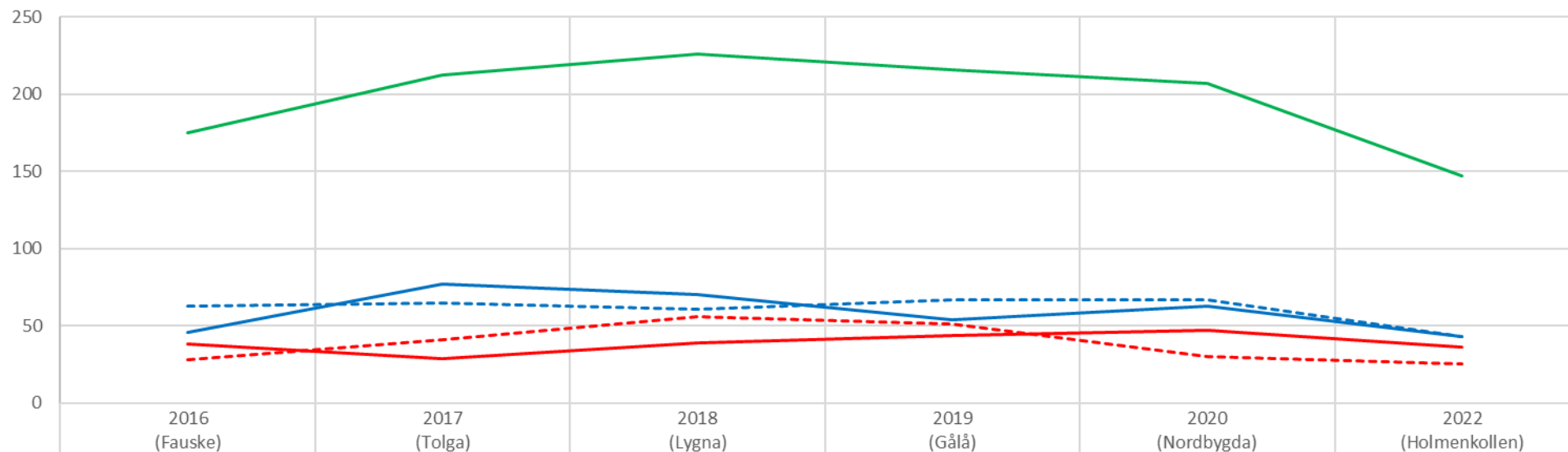
NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Evaluerings sesongen 2021/2022

HL Holmenkollen

Antall fra Akershus som har deltatt på minst ett renn i HL

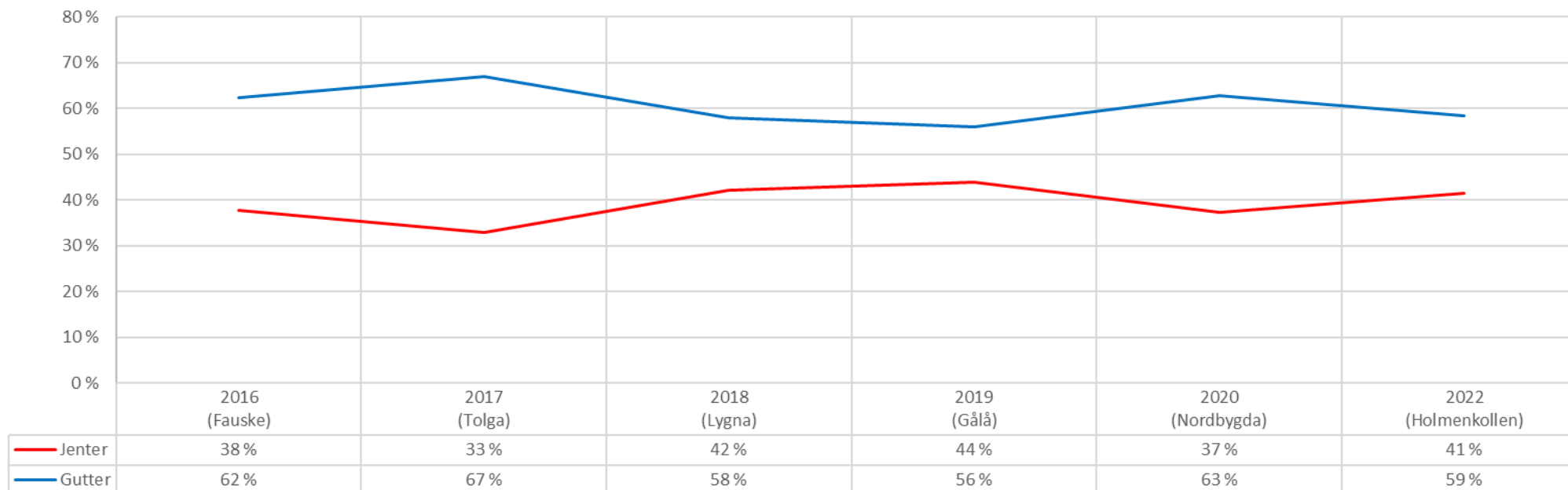


J15	28	41	56	51	30	25
J16	38	29	39	44	47	36
G15	63	65	61	67	67	43
G16	46	77	70	54	63	43
Totalt	175	212	226	216	207	147

Evaluering sesongen 2021/2022

HL Holmenkollen

Fordeling jenter/gutter fra Akershus som har deltatt på minst ett renn i HL



Tilbakemeldinger fra Questback

- 8 stk ga tilbakemelding
- Antall renn i cupen i år har vært passe
- Fordelingen mellom antall tellende renn og totalt antall renn var passe i år
 - Alle sa passe
- Rulleskirenn bør IKKE være en del av cupen
- De fleste mener egen rulleskicup er å foretrekke
- Østlandsmesterskapet bør videreføres 70/30

Evaluering sesongen 2021/2022



Norges Cup Jr

- Norges Cup Jr og Jr NM :
-
- Alle fire helger med NC ble gjennomført tross avlysning på Voss i begynnelsen av januar på grunn av covidsituasjonen.
- Arrangersteder var :Åsen, Nes, Steinkjer/Meråker og Lygna
- Godt gjennomførte helger med gode tilbakemeldinger fra utøvere og støtteapparat
- Takk til Åsen som tok på seg NC på svært kort varsel !
-
- Jr NM ble arrangert på Nes i midten av februar:
- Luer og Pannebånd til alle som gikk stafett, Akershus stilte med 22 lag, 11 jentelag og 11 guttelag .
- Mange gode tilbakemeldinger på et svært godt arrangert Jr NM !

Questback tilbakemelding

- Skal vi fortsette med organisering 17-18 – 19-20+senior NC helger:
 - Stort sprik i syn mellom klubber fra helt uenig (1) til helt enig (6)
 - 6-1-5-5-3-1-4
 - Bedre forhold og flere mulige arrangører
 - Krevende for støtteapp og bygger ikke miljø for klubb/team
 - Krevende logistikk og vanskelig å lage et like godt opplegg på begge steder. For noen få utøvere er det kanskje et pluss med matching med senior, men de er veldig få. I tillegg ble konkurransen sett med jr. øyne mindre fair.
 - Krever for mye av team
 - Kan være utfordrende for mindre klubber som ikke har nok ressurser til å kunne med støtteapparat flere steder samtidig.
- Skal vi fortsette med et Østlandsmesterskap
 - Stort flertall for JA

Evaluering sesongen 2021/2022

Senior

- Elon
- Andre team

Team Elon Oslofjord



Lag sesongen 2022/2023

Amalie Ous, Nes Ski

Julie Bjervik Drivenes, Lommedalen IL

Martine Engebretsen, IL Heming

Nora Sanness, Kjelsås IL

Sigrid Leseth Føyen, Kjelsås

David Thorvik, Kjelsås IL

Harald Astrup Arnesen, IL Heming

Henrik Dønnestad, Gulset IF

Edvard Sandvik, Kjelsås IL

Trener: Tinus Dahl

Styringsgruppa 2022/2023

Ole Jonny Gigernes, Akershus Skikrets (leder)

Simen Furnes, Telemark & Vestfold Skikrets

Sturla Korsæth, Østfold Skikrets

Arild Hustad, Oslo Skikrets

Pål Rise, Norges Skiforbund

Evt spørsmål kan rettes til leder av styringsgruppen.

TEAM **eLON**

OSLOFJORD



eLON

Andre team - senior

Senior team:

- AF Håndverk Åsen
 - Team Norconsult Asker
- + Klubber m sr. løpere/satsning
+ Noen team med jr/sr

Ca. xx sr. løpere i NC/NM

- Team Elon Oslofjord arr. åpne treningsøkter for sr. løpere. Annonseres i egen WhatsApp gruppe
- Sr. trenere i kretsen oppfordres til å kontakte hverandre for treninger/samlinger på tvers av team/klubber

Questback tilbakemelding

- Innmeldt sak til NSF ad uttakningskriterier og opprettelse av et UK
 - Helt uenig (1) til helt enig (6)
 - 2-5-4
 - Kommunikasjon rundt uttak kan/bør forsterkeres, men vi har for liten innsikt til å påpeke om dagens modell er feil
 - Substansielt enig i at det må diskuteres og at det er en utfordring, men tonen/formen i brevet støttes ikke.
- Opprettelse av UK
 - Helt uenig (1) til helt enig (6)
 - 2-5-4
 - Dette er noe NSF og nasjonal Langrennskomite må kunne håndtere selv med et eget utvalg
 - Knapphet på WC-plasser vil uansett være krevende.

Kurs



- Jevnt over god kursaktivitet ute i klubbene → noe nedgang siste månedene
- Oppfordrer til kursaktivitet, ta kontakt
 - Grasrottrener
 - Treningsleder
 - Trener 1
 - Trener 2
 - Klubbkvelder
- Status TD-kurs:
 - Tar en vurdering mot slutten av sommere
- Spørsmål?
Kontakt ansvarlig i LK Emilie Johanne Hagen: emilie.johanne@hotmail.com

Trenersamling 21.mai

- For trenere og øvrig støtteapparat for utøvere 13 år +
- Lørdag 21.mai, Bærumsområdet
- Påmelding innen 17.mai:
 - <https://www.skiforbundet.no/akershus/nyhetsarkiv/2022/5/trenersamling--langrenn/>
- Spørsmål, ta kontakt med Emilie Johanne
 - emilie.johanne@hotmail.com
 - Tlf.nr: 95441650

Terminliste 2022/2023

Søknad neste sesong

- Alle klubber som arrangerer renn MÅ også stille med minst en TD
 - Dette gjelder også rulleskirenn.
- **Rennsøknader denne sesongen blir slik:**
 - Langrenn 2022-23 sesong-søknad i **Isonen.no** innen **1.august 2022**
 - Rulleskirenn legges i Sportsadmin
- Noter ønsket dato, men også alternative aktuelle datoer.
- Vi oppfordrer klubber til å arrangere renn før jul/tidlig i januar samt fra og med vinterferie og ut mars.
- KM og cuper, vil få faste datoer, som søkerne må forholde seg til.
- De som ønsker KM eller Cup'er må søke om dette og forplikter seg til å følge **regelverket og retningslinjer**. En kan søke enten KM eller Cup eller begge deler.
 - Arrangement som er omsøkt innen fristen vil bli prioritert ifht tildeling av KM/Cup.
- Vi oppfordrer klubbene til å lage alternative renn som gir en variert og artig terminliste som stimulerer flere unge løpere og skiferdigheter.
- LK forbeholder seg retten til å tildele arrangement KM/cup status selv om det ikke er omsøkt dersom perioden er sportslig ønskelig mtp renn.

Terminliste 2022/2023

- Terminliste publiseres 1 november 2022
 - Det planlegges rulleskicup'er til høsten.
 - Mer infor om dette sommer ila sommeren
- KM datoer:

• 7/8. januar	KM sprint	klassisk
• 28. januar	KM normal	fristil
• 29. januar	KM lang	klassisk
• ??	KM stafett	fristil
• ??	KM skicross	fristil
- Sparebank 1 cup – 2022/23
 - 8 renn (4 KM renn + 4 andre renn) + finale
 - 5 tellende renn før finalen

Snøcup 15-16 år - 2022/2023

1.	10/11.12	Oslo	Sprint Klassisk	
2.	17/18.12	Akershus	fristil	Hakadalsrennene
3.	14/15.01	Oslo	klassisk	Oslo Skifestival
4.	21/22.01	Østfold	fristil	
5.	02.02	Oslo	Sprint fristil	Torsdag kveld i Holmenkollen
6.	11/12.02	Akershus	Skicross	Jutulcrossen
7.	04/05.03	Oslo	Klassisk fellesstart	
8.	11/12.03	Akershus	Skiathlon/duathlon	
9.	26.03	Akershus	Fristil fellesstart	

<https://www.skiforbundet.no/akershus/langrenn/arrangement/sno-cup/>
<https://www.facebook.com/groups/1066656946827312/>

Av de 8 første renn teller 6, uavhengig av stilart/form. Poengene som oppnås i finalen, legges til den summen man har før finalen.

TD Situasjonen

Foran Sesongen 2022/2023:



- Alle klubber som søker om arrangement av skirenn, må stille med *minimum* 1 operativ TD per omsøkt renn.
- Klubbens TD må kunne ta oppdrag i andre klubbers renn.
- Lister over alle tilgjengelige TD-er har de siste årene blitt ufullstendig. Mange har endret mailadresse, noen har sagt ifra at de slutter som TD. Dette gjør at listene ikke er helt til å stole på.
 - Alle klubber i kretsen, må derfor innen **1 august**, sende oppdatert oversikt over sine TD-er, samt evt. nye TD-er.
 - Følgende informasjon om hver enkelt TD, må være med:
 - KLUBB
 - Navn
 - E-post
 - Mobil
 - Når/Hvor, var de på Teoretisk TD-opplæring.
 - Når/Hvor, var siste TD oppdrag.
 - Oversikt over klubbenes TD-er og nye TD-er, sendes kretskontoret ved Thor Gjelsvik og ansvarlig i LK ved John Blåfjell (john.blafjell@gmail.com)

TD Situasjonen

Foran Sesongen 2022/2023:



- **TD listen på nettsiden til kretsen vil da oppdateres og avstemmes mot LK sin liste.**
 - TD'er som ønsker å melde inn behov/tidsbegrensning, gjør dette til ansvarlig i LK, innen 30. september.
- **Opplæring:**
 - Kretsen vil sette opp TD kurs til høsten.
 - I tillegg må praksis gjennomføres på et skirenn sammen med annen TD.
- **Når Terminlisten er klar, vil TD oppsettet publiseres.**
 - Viktig at alle renn arrangører avtaler med sin TD så snart TD oppsettet er klart.
- **TD'er som ikke kan ta tildelt renn må selv bytte dette med andre (holder ikke å bare melde tilbake til LK).**
- **Viktige renn vil få oppsatt TD ass/vikar.**

NSF saker



Akershus innmeldt:

- 3 presidentkandidater
- 6 kandidater til Styret

Innmeldt sak fra Akershus Skikrets vedr. uttakskriterier og prosess knyttet til uttak til WC, mesterskap og landslag.

FORSLAG TIL AKERSHUS SKIKRETS SOM SAK TIL VÅRMØTE I LANGRENN 2022

Team Norconsult ved Asker Skiklubb ber om at Akershus Skikrets ved langrennskomiteen initierer en diskusjon om uttak til WC, mesterskap og landslag internt i kretsen og med de andre langrennskretsene med mål om å endre uttakskriterier og prosess i en mer rettferdig retning i hht forslag nedenfor. Forslag 1. Endring av uttakskriterier til representasjonsoppgaver og landslag 2. Oppnevning av en uttakskomite (UK)

Sak 1: Endring av uttakskriterier til representasjonsoppgaver og landslag



- Uttak til World Cup, mesterskap og landslag skal gjøres på bakgrunn av tydelig kommuniserte resultatbaserte uttakskriterier.
- Grad av skjønn i uttak må også reduseres betraktelig, og reguleres i form av forhåndsdefinerte kriterier.
 - Eksempelvis kan man si at på sesongstarten på Beitostølen er 1/3 av troppen til World Cup åpningen i Ruka forhåndsuttatt, til de største stjernene på landslaget.
 - Resten av troppen til Ruka fordeles etter hvem som presterer på Beitostølen.
 - Da vet alle utøvere, media og publikum på forhånd hva som skal til for å komme med til Ruka. Videre skal x antall fra Norgescupen på Gålå få gå på Lillehammer, og derifra x antall videre til Davos. Man kan bli uttatt til ulike World Cup - perioder. World Cup deles gjerne inn i 4-5 perioder. Innad i hver periode kan det skje rullinger basert på forhåndsdefinerte kriterier hvor f.eks. vinneren eller topp to fra et Norgescuprenn automatisk får gå neste World Cup i samme stilart og øvelse, mens de som presterer dårligst på World Cup blir sendt til Norgescup.
- **Foreløpig kommentar Akershus som innspill til diskusjonen**
 - Basert på samtaler med trenerne i Elon/privat/klubb lag med løpere som aspirerer til WC + noe tilbakemelding fra klubber
 - Det er stor støtte for tydlige resultatbaserte uttakskriterier
 - Det er liten støtte til den pt vedtatte filosofien om å skjerme eliteløpere fra Beitostølen for å kunne være i form til senere i sesongen (les Ruka 1 uke senere)
 - Vi tror det er motiverende for de nest beste om det alltid er noen plasser tilgjengelig som en kan kvalifisere seg til gjennom resultat på aktuelle uttakingsrenn
 - Hvordan modellen bør være må diskuteres og formes av et mindre utvalg som kan foreslå dette til avstemming i Molde i juni, sett i sammenheng med forslag 2. Akershus er av den oppfatning at kvoten er nærmere 1/2 - 2/3 i favør av elitelaget heller enn 1/3 som foreslått av Asker
 - Akershus mener det bør diskuteres om det er noe vi i langrennsNorge skal fortsette med all den tid vi uansett er den beste nasjonen.
 - Sesongen 2022/23 kan være en hensiktsmessig sesong å prøve noe nytt da med all sannsynlighet Russland ikke vil delta og dermed Norges dominans være enda større

Sak 2: Etablering av UK (uttakskomite)

- **Bakgrunn:** Landslagsløpere kjemper mot utøvere utenfor landslag om de samme plassene til World Cup og mesterskap. Det er for mye å forlange at en landslagstrener skal klare å opptre objektivt, med alle de egeninteresser som ligger der i form av personlige relasjoner, markeds og økonomiske hensyn. Trenerne måles på sine utøvers resultater, og får sin egen lønn betalt av sponsorer som markedsføres gjennom landslagets egne løpere. I tillegg er det åpenbart at landslagstrenerne knytter langt sterkere personlige bånd til sine egne utøvere enn utøvere utenfor landslag. Derfor blir det ikke riktig at landslagstreneren og landslagssjefen er ansvarlig for uttakene alene. I arbeidslivet kalles det inhabilitet.
- **Forslag:** Etter diskusjoner på vår/ høstmøte etableres det en egen uttaks-komite bestående av (f.eks.)
 - Landslagssjef/trener(innstillter), LK Formann o Et medlem av LK, To Elon trenere, en privatlagstrener, en uavhengig (klubb/krets – valgt person) Ved uenighet avgjør LK formann med dobbeltstemme. Denne gruppa bør også være en arbeidsgruppe som fremmer forslag til uttakskriterier. Disse kriteriene bør publiseres på et bestemt tidspunkt (lenge før sesongstart), slik at alle, både utøvere, media og publikum vet hva som gjelder. ☐ UK vil sikre at alle uttak har bred forankring i langrennsNorge ☐ UK må kunne redegjøre for sine uttak og forklare hvordan de har prioritert, særlig ved tvilstilfeller. ☐ Vi tror et slikt system vil styrke tilliten til NSF. ☐ Direkte kommunikasjon mellom trenere/ ledere utenfor NSF vil skape større forståelse for valg og prioriteringer rundt uttak.
- **Foreløpig kommentar fra Akershus som innspill til diskusjonen**
 - Basert på samtaler med trenerne i Elon/privat/klubb lag med løpere som aspirerer til WC, + noe tilbakemelding fra klubber
 - Det er et behov for god kommunikasjon mellom landslagstrenerne og Team trenere
 - Det vil være hensiktsmessig med en nøytral person i et UK
 - Modellen slik den er foreslått nå av Asker kan være noe stor og lite hensiktsmessig i travle uttakstider
 - Vi bør finne en alternativ «lettere» modell

Status LK og kretsverv

LK sammensetning 2021-22		
Navn	Klubb	Oppgaver
Dag Helland-Hansen	Jardar	Leder
Ole Jonny Gigernes	Nes	Nestleder/Elon
Heidi Tjernshaugen	Nesodden	Junior/sekretær
Emilie J Hagen	Gjerdrum	Ungdomsrep/kurs
Ingvar Sperstad	Haslum	Junior/lister
John Harald Amundsen	Asker	Senior/Anlegg
John Blåfjell	Skedsmo	13-16 / Termin-TD-lister
Helle Nissen-Lie	Holmen	13-16 / Cuper

- Vi trenger til sesongen 22/23
 - Ny leder av valgkomiteen (Langrenn)
 - 2 nye LK medlemmer

Kontaktinfo

Har du spørsmål til LK i Akershus er det bare å ta kontakt:

Leder – Dag Helland-Hansen

mobil: 41474029

e-post: daghellandhansen@gmail.com



God sommer alle sammen!



RULLESKIVETTREGLER

- 1) For å trene i trafikken må du beherske rulleski godt. Dette gjelder særlig bremsing og vending.
- 2) All opplæring og undervisning må skje på steder uten biltrafikk.
- 3) Barn under 15 år bør ikke gå på rulleski på trafikkerte veier.
- 4) Ved bruk av veibanen går du i hovedsak på høyre side av veien.
- 5) Tren kun på steder hvor du er godt kjent. Unngå stor trafikk, farlige utforkjøringer, svinger og veikryss.
- 6) Gi tydelige signaler til andre trafikanter og gjør deg forstått i trafikken.
- 7) Kle deg synlig og bruk alltid refleks. Treningen bør foregå i dagslys.
- 8) Bruk alltid hjelm. Glem heller ikke briller som beskytter øynene.
- 9) Unngå musikk i ørene for å ha fullt fokus i trafikken.

- Tren på trygge veger hvor du er godt kjent.
- Kle deg synlig i trafikken og bruk refleks - bruk alltid hjelm.
- Dropp musikk på øra slik at du har alle sanser skjerpet.
- Ta hensyn til andre trafikanter, særlig fotgjengere og bilister.
- Gå en i bredden når du skøyter - unntaksvis to i bredden ved klassisk stil.

