



NORGES
SKIFORBUND

HEDMARK
SKIKRETS

Vårmøte langrenn

29. April 2021



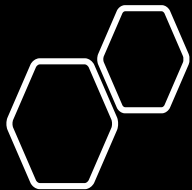
Vårmøte 2021

Agenda

- LKs arbeid generelt
- Samlinger 13-16
- Samlinger jr./sr
- KM deltagelse
- Trysil Cup
- Økonomi
- Treningstilbud/samlinger 2021/22
- Team ELON Innlandet
- Støtteapparat nasjonale renn
- Terminliste 2021/2022
- Valgkomiteens forslag til nytt LK
- Eventuelt/Innkommende saker

Langrennskomiteen 2019-2021

- Langrennskomiteen inngår som en del av det frivillige tillitsmannsapparatet i Hedmark Skikrets og medlemmene er valgt av kretstinget som består av representanter fra skiklubbene
- Langrennskomiteen har ansvar for å planlegge og gjennomføre løpende aktiviteter innenfor ansvarsområde langrenn i Hedmark Skikrets
- Langrennskomiteen har bestått av
 - Trygve Glad Slokvik, Ottestad IL Ski**
 - Ulf Erik Strand, Strandbygda IL
 - Astrid Hermansen, Vang SLF
 - Hilde Nystuen, Rendalen IL
 - Kristian Hellerud, Granli IL
 - Geir Ove Aasum, Granli IL
- Langrennskomiteen har tilgang til administrative ressurser ved kretskontoret (ansatt i Norges Skiforbund) –primært Jan Olav Andersen



Aktiviteter/ansvarsområder

Terminliste langrenn/turrenn

Støtteapparat nasjonale renn

Miljøsamlinger (primært 13-16)

Kretslag –treningstilbud jr/sen

Team Veidekke/Elon Innlandet

Kurs/utdanning

Økonomi –sponsorer

Trysil Cup – Gjennomføre avslutning.

Samlinger

Miljøsamlinger 13-16:

- Interkretssamling Mosetertoppen 28.08-30.08 – 18 del.
- Miljø/Dagsamling Hamar/Elverum 17-18.09 – 53 del.
- Miljøsamling Snø Trysil (15-16) 4-6.12 – 28 del.

Junior/Senior:

- Dagsamling Elverum 06. juni – 33 del.
- Trysil barmark 20-23.08 – 43 del.
- Trysil barmark, 17-20.09 – 44 del.
- Trysil barmark 17-20.10 – 57 del.
- Trysil Snø 03-06.12 – 42 del.

Gjennomførte Renn i 2020/2021

- Kohorter, smittevern
- Mange avlyste renn

Dato	Navn	Arrangør	Stilart
19.12.20	Kviknerennet – TM CUP	Kvikne IL	Fri
30.12.20	Tolga stafetten	Tolga IL	Stafett
03.01.21	Furutangen rennet	Åslia SL/Strandbygda IL	Klassisk
17.01.21	Furutangen 2 - TC 2	Åslia SL/Strandbygda IL	Klassisk
27.02.21	Krystallrennet – TC3/KM	Magnor UL	Klassisk
28.02.21	KM Fristil – TC4/KM	Magnor UL	Fri
07.03.21	Veldrerennet Fristil	Mjøsski	Fri
13.03.21	Innlandet Region CUP	Mjøsski	Klassisk Sprint
13.03.21	Tyslasprinten – TM CUP	Tylldal IL	Fri
14.03.21	Innlandet Region CUP	Mjøsski	Fri
14.03.21	Rendalsrennet – TM CUP	Rendalen IL	Fri
20.03.21	KM Sprintstafett	Strandbygda IL	Klassisk
21.03.21	GP-Sprinten – TC6 KM Sprint	Nybygda IL	Fri

Gjennomførte Renn i TC Cupen

Plass	Fornavn	Etternavn	Klubb	Klasse	Nansenrennet TC-1 Klassisk avlyst	Furutangen 2 - TC-2 Klassisk	Krystallrennet kl. fellesstart	KM distanse Kl. frittstil Magnor TC3 - TC4	KM sprint fristil GP sprinten TC-6	TrysilCup finale OS- TC- 7 Avlyst	Sammenlagt	Antall renn
Gutter 13 år												
1	Kristian Moen	Bonden	Trysilgutten IL	G 13 år		100	100	100	80		300	4
2	Emil	Kolloen	Hamar SK	G 13 år		80	80	60	100		260	4
3	Henrik Sebastian	Jensrud	Hamar SK	G 13 år		60	60	80	60		200	4
4	Emil Stabekk	Klingen	Strandbygda IL	G 13 år		50	50	50	50		150	4
5	Hans Elias Bjørneseth	Kvamme	Kjellmyra IL	G 13 år			45	45	40		130	3
6	Maagnus Vestmo	Almåsbak	Grue IL	G 13 år		45	36	40			121	3
7	Peder	Hagen	Strandbygda IL	G 13 år		40	32	32	36		108	4
8	Simen Midtseim	Halvorsrud	Fjelltun IL	G 13 år		32	26	29			87	3
9	Jon Are Aasen	Brødbøl	Magnur UL	G 13 år			40	36			76	2
10	Einar	Johansen	Strandbygda IL	G 13 år		36			32		68	2
11	Magnus Lia	Bjørnbakken	Skarnes IL	G 13 år			29	24			53	2

4 gjennomførte renn, 3 tellende, 2 gir premie.

Premier hentes på ?

KM deltagelse

Jenter/Kvinner	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
J13	20	11	28	20	14	14	14	12
J14	18	17	11	28	15	12	10	20
J15	16	14	13	10	21	8	8	10
J16	7	14	11	12	7	19	9	10
K17	5	4	9	7	9	6	9	8
K18	5	2	2	9	4	7	6	16
K19/20	4	4	2	4	7	5	6	8
Kv. Senior	3	2	2	5	2	1	1	0
Sum Kvinner	78	68	78	95	79	72	63	84
Gutter/Menn								
G13	19	31	29	26	17	13	13	15
G14	33	13	25	30	31	12	12	13
G15 FH					1	1	0	0
G15	27	26	11	29	25	20	12	14
G16 FH							1	0
G16	20	21	20	11	20	23	16	14
M17	17	10	12	12	6	12	13	15
M18	7	16	7	12	7	4	8	17
M19/20	9	11	8	7	8	16	4	12
Men S.	6	11	14	9	8	13	4	0
Men S. FH								
Stå	1	1	1	1	1	1	1	0
Sum Menn	139	140	127	137	124	114	84	100

Økning fra i fjor, spesielt jr.

Økonomi/Regnskap

		Inntekter			Kostnader	Resultat
		Hittil i år	Dette året (alle)		Hittil i år	Hittil i år
		Regnskap	Årsbudsjett	Prognose	Regnskap	Regnskap
Prosjektnr	Prosjektnavn					
70001	Utdanning		0	0	27 530	27 530
70002	Miljøsamling Barmark	-9 600	0	0	9 823	223
70003	Miljøsamling Snø	-59 400	0	0	57 187	-2 213
70005	Ungdoms/interkretssamling	-36 000	0	0	36 817	817
70006	Jenteprosjekt	0	0	0		0
70100	LK administrasjon	-658 717	0	0	145 566	-513 151
70110	Smøreservice	-104 984	0	0	205 403	100 418
70210	NC 1	-49 485	0	0	33 911	-15 574
70220	NC 2	-87 135	0	0	74 690	-12 445
70230	NM Jr	-125 239	0	0	133 253	8 014
70300	Hovedlandsrennet	-27 420	0	0	22 671	-4 749
70310	Ungdomsstafetten		0	0	22 375	22 375
70400	Kretslag JR	-551 469	0	0	678 553	127 084
70500	Senior	-77 310	0	0	126 930	49 620
70510	Senior Smøreservice		0	0	6 598	6 598
70600	Sjusstjucup		0	0	50 787	50 787
71100	Team Veidekke Innlandet administrasjon		0	0	2 872	2 872
	SUM TOTALT	-1 786 759	0	0	1 634 966	-151 793

Budsjett

	2020			2021			2022		
	Innt:	Utg:	Resultat:	Innt:	Utg:	Resultat:	Innt:	Utg:	Resultat:
70 - Langrenn									
70001 - Post 3 - Utdanning	18 000	15 000	3 000	18 000	15 000	3 000	30 000	50 000	-20 000
70002 - Miljøsamling barmark	125 000	140 000	-15 000	125 000	140 000	-15 000	125 000	140 000	-15 000
70003 - Miljøsamling snø	100 000	115 000	-15 000	100 000	115 000	-15 000	100 000	115 000	-15 000
70005 - Ungdoms/interkretssamling	30 000	30 000	0	30 000	30 000	0	30 000	30 000	0
70006 - Jenteprosjekt	60 000	80 000	-20 000	60 000	80 000	-20 000	0	0	0
70100 - LK administrasjon	460 000	180 000	272 000	460 000	180 000	272 000	600 000	120 000	480 000
70101 - LSV-luer	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70110 - Smøreservice renn	100 000	185 000	-85 000	100 000	185 000	-85 000	100 000	175 000	-75 000
70120 - Støtteapparat	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70210 - NC 1	150 000	175 000	-25 000	150 000	175 000	-25 000	150 000	175 000	-25 000
70220 - NC 2	150 000	175 000	-25 000	150 000	175 000	-25 000	150 000	175 000	-25 000
70230 - NM Jr	180 000	200 000	-20 000	180 000	200 000	-20 000	180 000	200 000	-20 000
70240 - NM JR2/NC4	50 000	65 000	-15 000	50 000	65 000	-15 000	50 000	65 000	-15 000
70300 - Hovedlandsrennet	200 000	220 000	-20 000	200 000	220 000	-20 000	200 000	220 000	-20 000
70310 - Ungdomsstafetten	0	20 000	-20 000	0	20 000	-20 000	0	20 000	-20 000
70400 - Kretslag JR	615 000	500 000	115 000	615 000	500 000	115 000	600 000	650 000	-50 000
70500 - Senior	100 000	160 000	-60 000	100 000	160 000	-60 000	100 000	130 000	-30 000
70110 - Smøreservice renn	100 000	185 000	-85 000	100 000	185 000	-85 000	50 000	100 000	-50 000
70600 - Sjusjøcup/TrysilCup	0	40 000	-40 000	0	40 000	-40 000	0	40 000	-40 000
70650 - Langdistansecup	0	20 000	-20 000	0	20 000	-20 000	0	20 000	-20 000
Sum			-75 000			-75 000	2 465 000	2 425 000	40 000
71 - Team Veidekke Innlandet									
71100 - Team Veidekke Innlandet administrasjon	600 000	600 000	0	600 000	600 000	0	600 000	600 000	0
Sum			0			0	600 000	600 000	0

Samlinger/treningstilbud 21/22

- **Miljøsamlinger 13-16 år**
 - Interkrets Mosetertoppen (15-16), 27-29 august
 - Miljøsamling Rena Leir 22-24 Oktober
 - Trysil snø 5-7 November

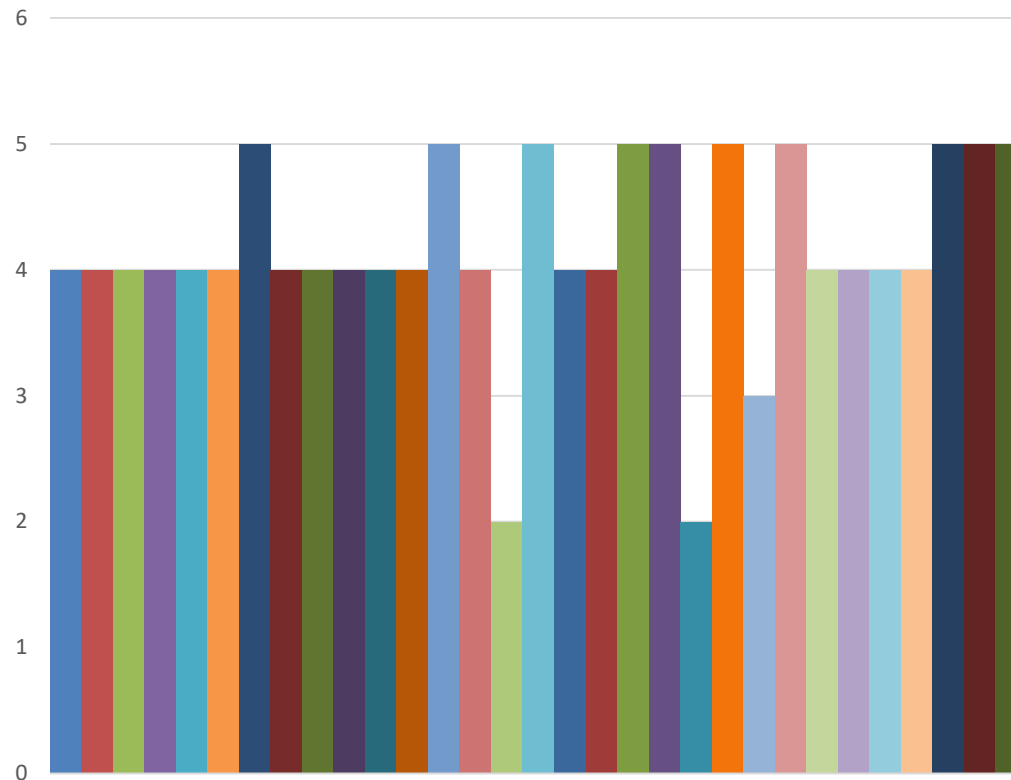
- **Junior og Senior**
 - QestBack/Evaluering
 - Innspill Geir Schjølberg

Resultater QestBack

- 33 svar
- Poeng fra 1-5

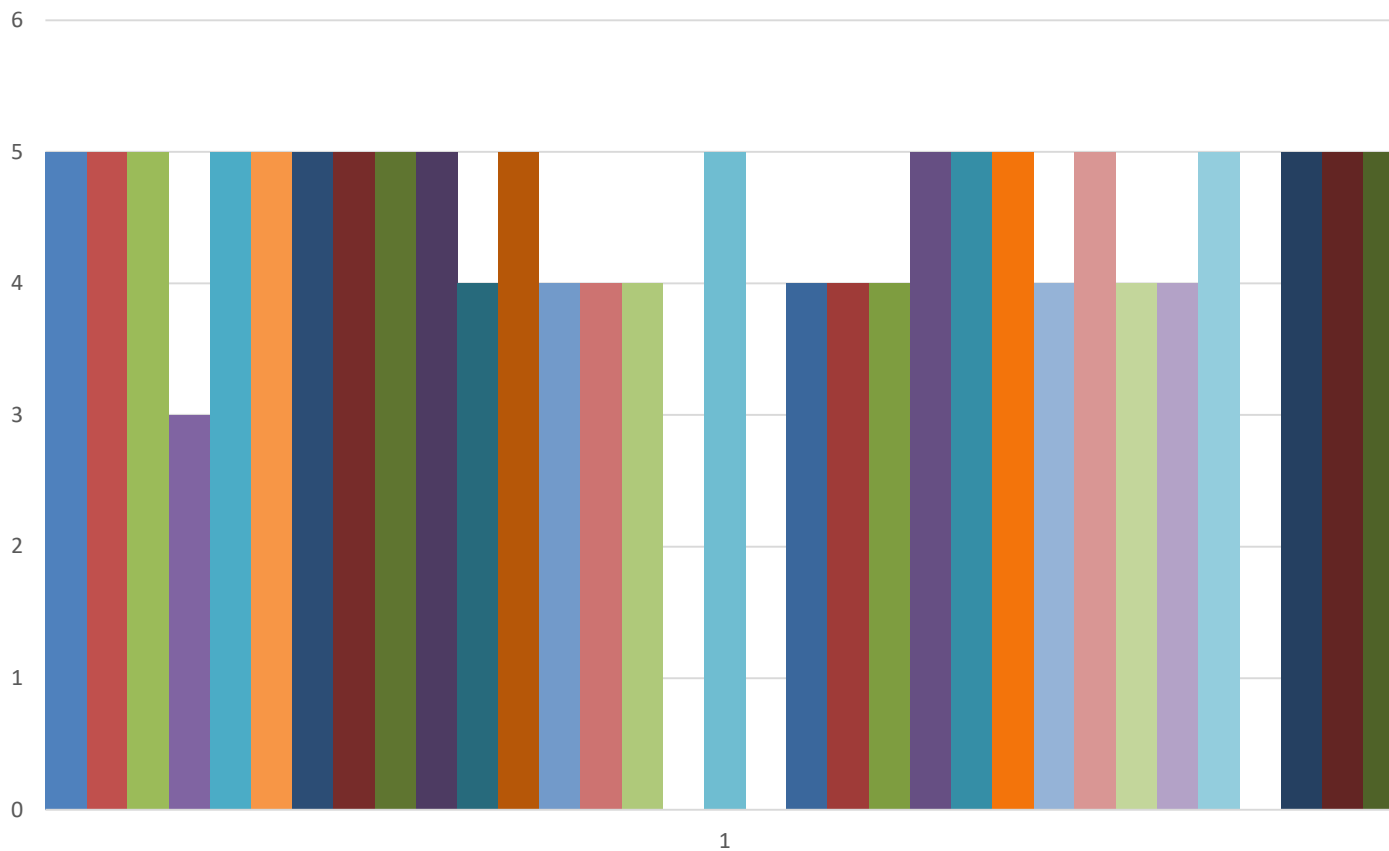
1	Svært lite tilfreds
2	Lite tilfreds
3	Nøytral
4	Tilfreds
5	Svært tilfreds

Treningsutbytte



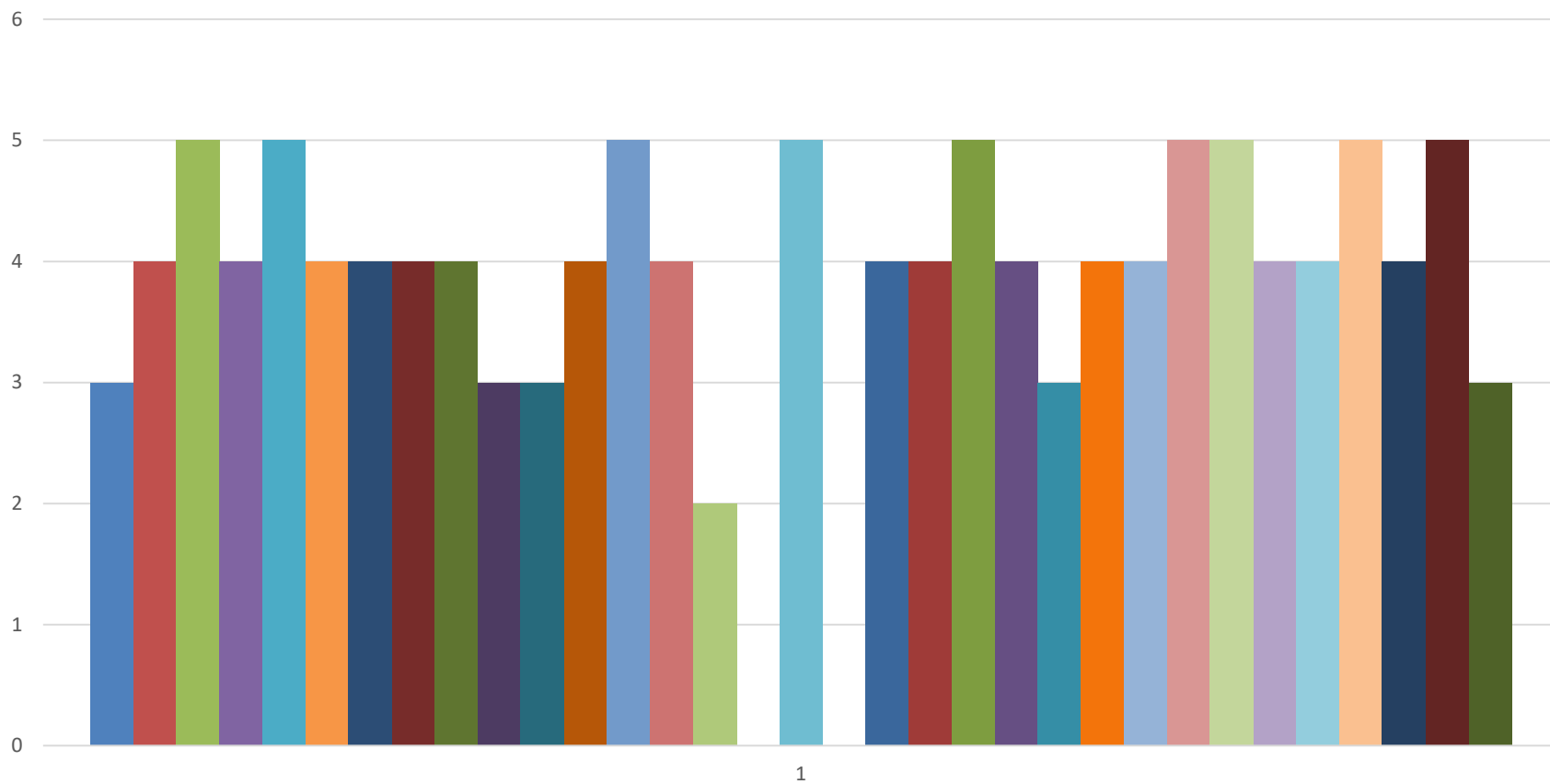
Resultater QestBack

Fasiliteter



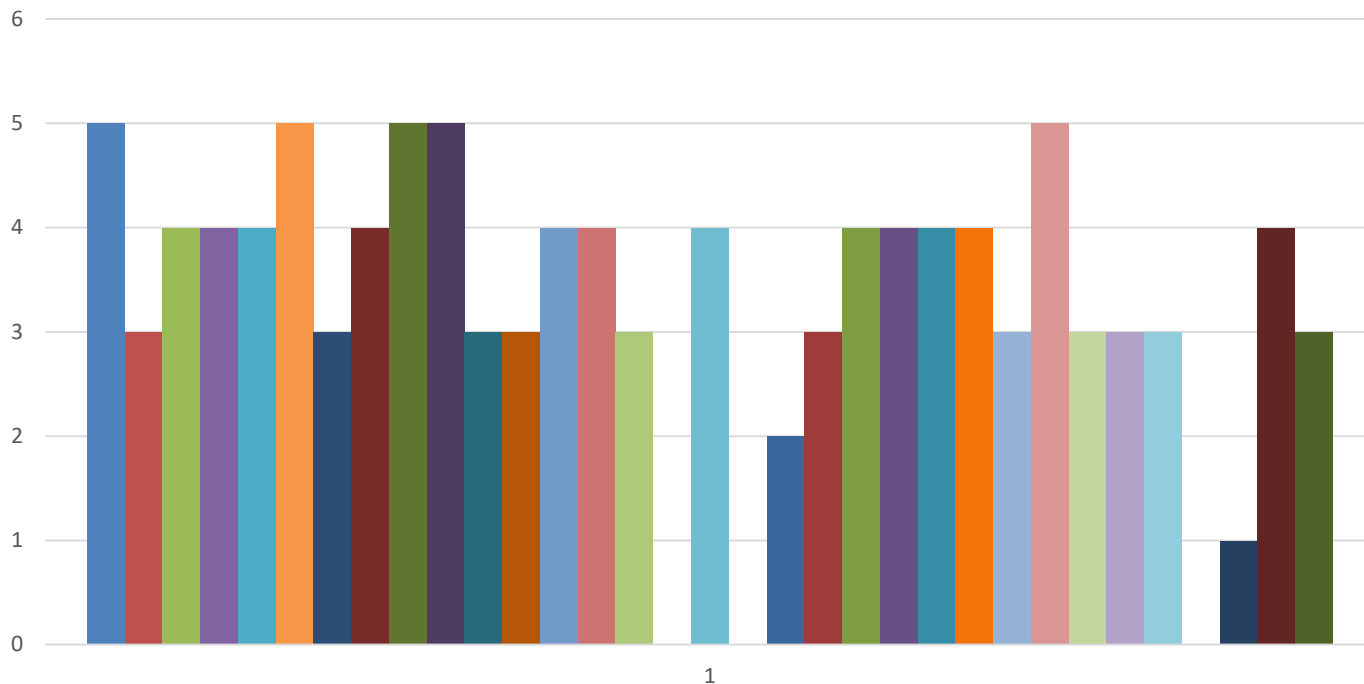
Resultater QestBack

Distanseøkt/Testløp



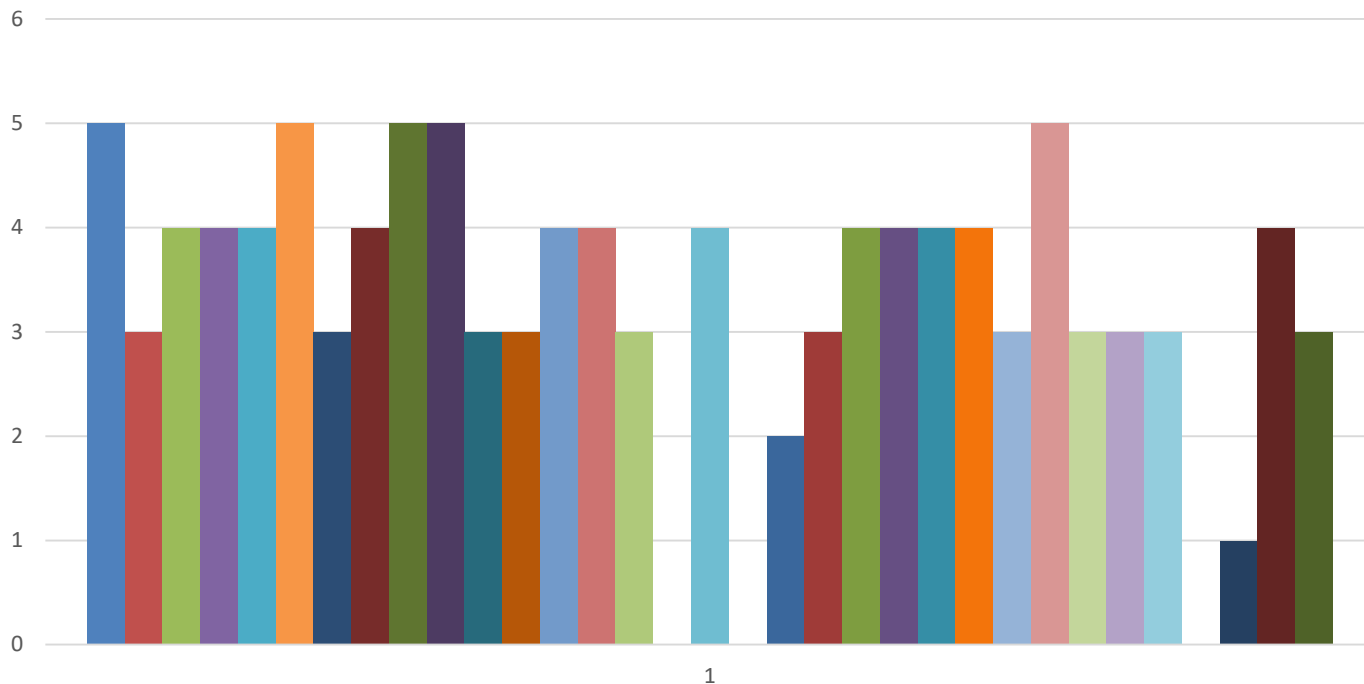
Resultater QestBack

Sosialt



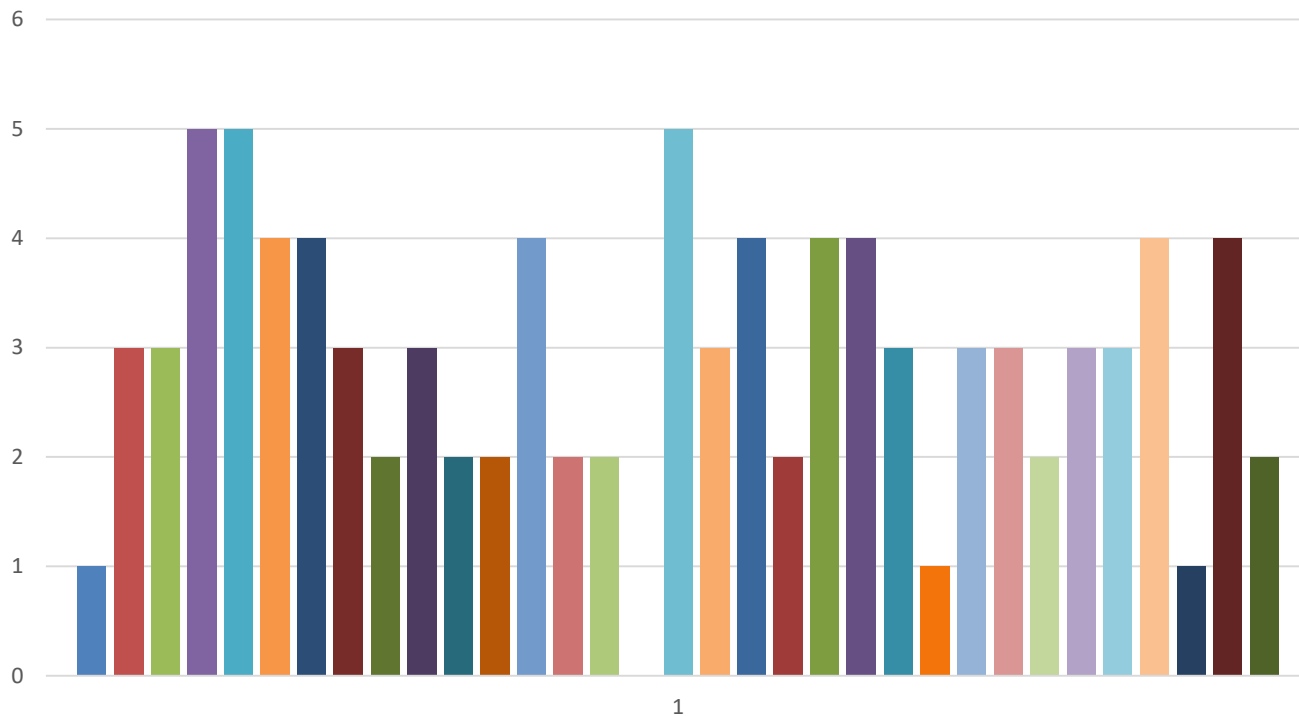
Resultater QestBack

Sosialt



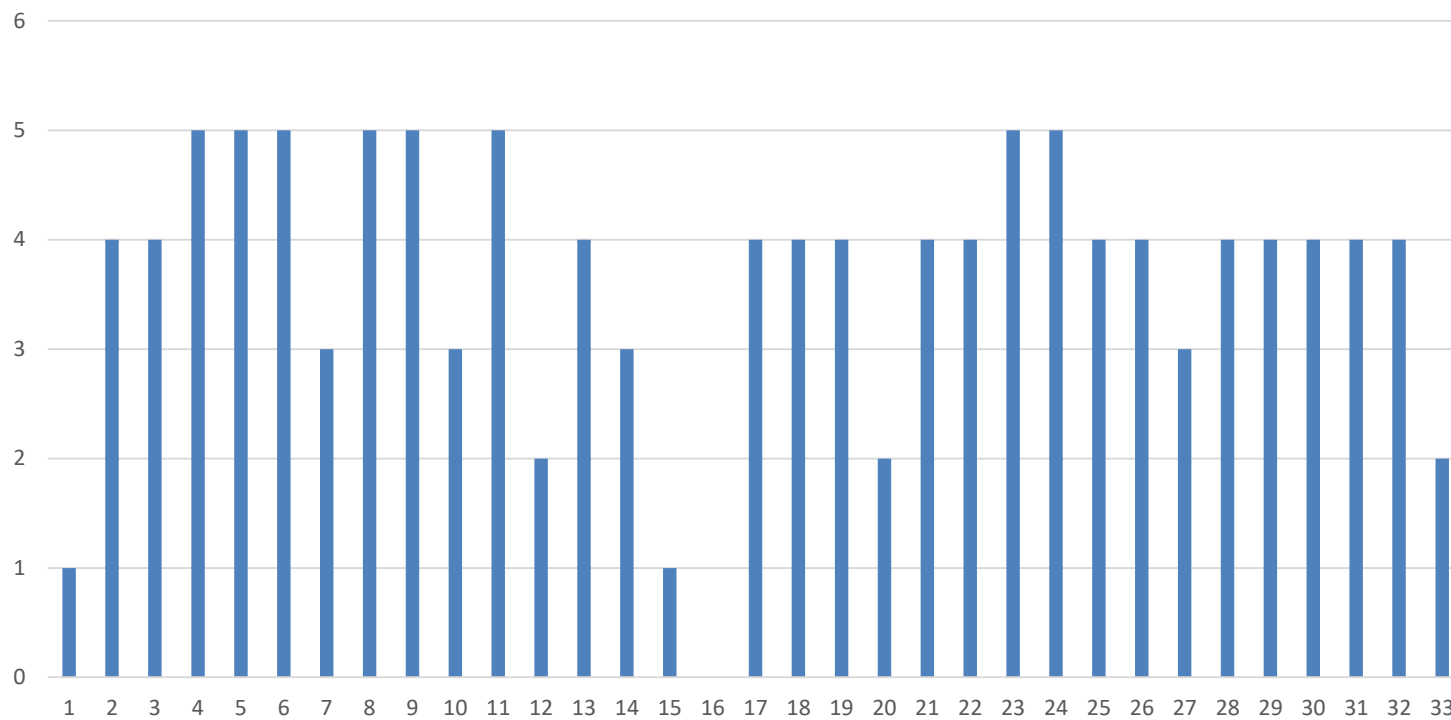
Resultater QestBack

Flere testløp/distanseøkter

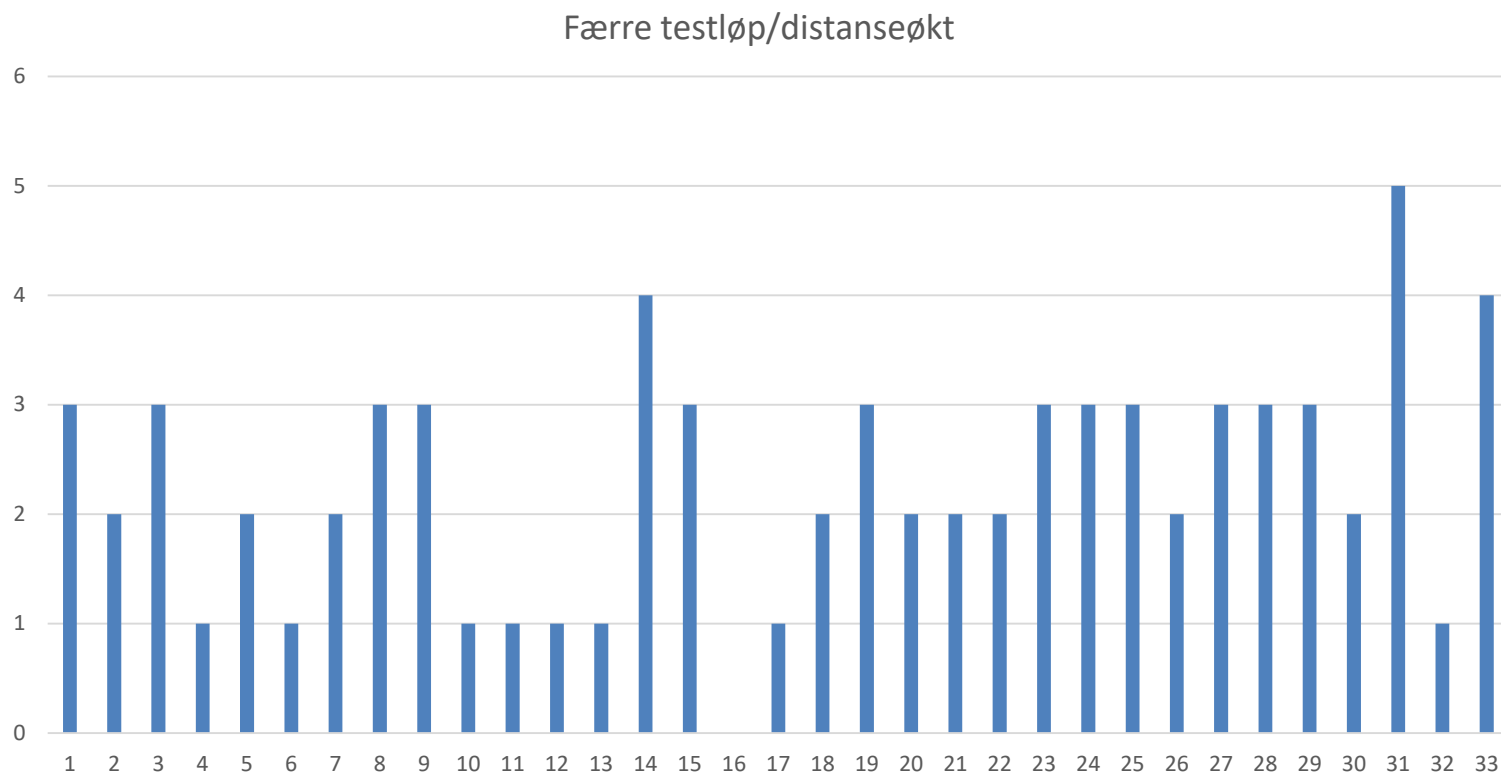


Resultater QestBack

Flere Sprintøkter?

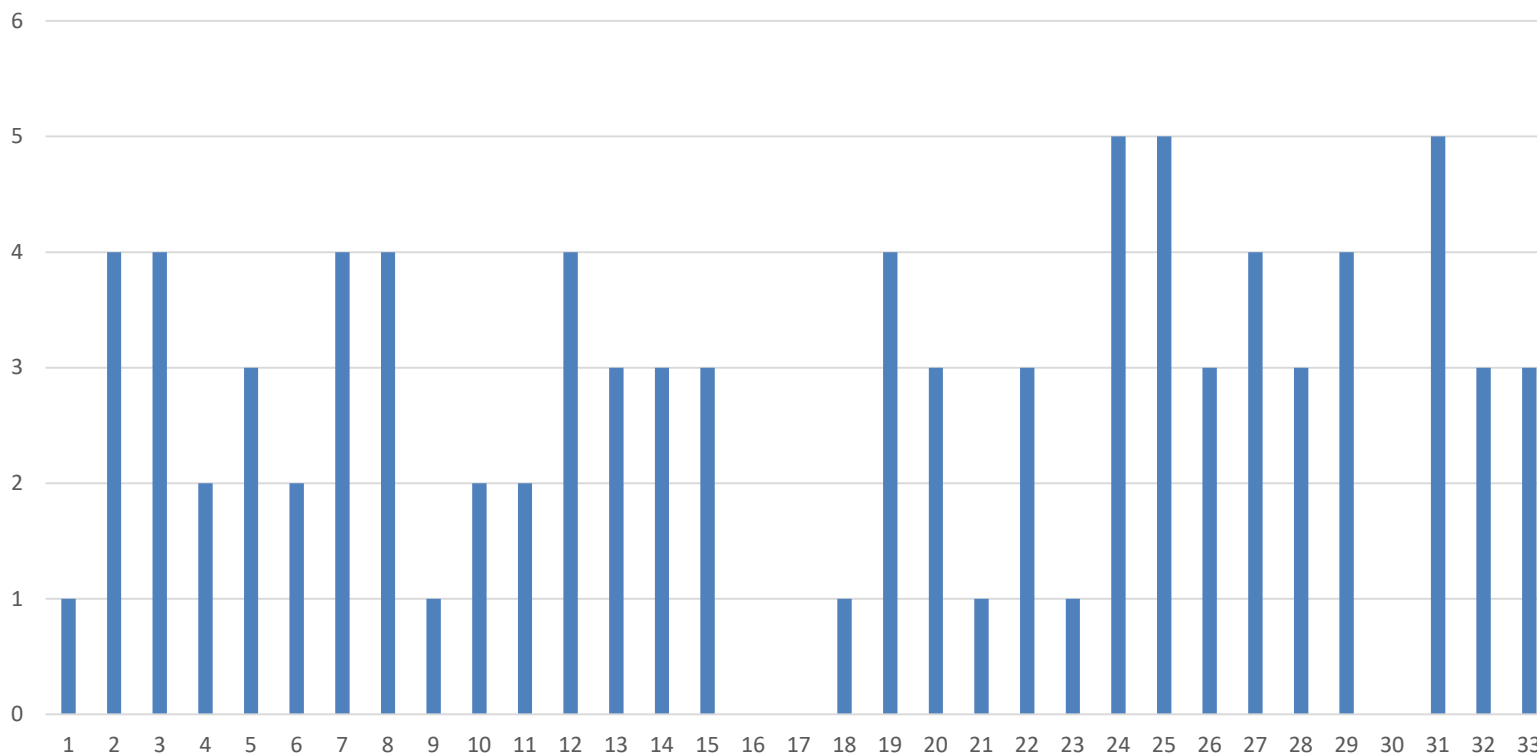


Resultater QestBack



Resultater QestBack

Flere sosiale fellesaktiviteter på kveld



Resultater QestBack

Kommentarer til økter	Kommentarer endringer	Grunner for ikke å dra på samling
<p>Kanskje litt mye av det samme på øktene. Litt mer variert. Mulig for tilpassing hvis det er ønskelig av mang feks sprintøkta (på morran). Når vi har hurtighet litt mer seriøst ikke bare lek, og ikke bare sånne lange drag med stafett. Gjør det en gang, da er det gøy men ikke alle gangene.</p>	<p>Gjøre det mer åpent for individuelle tilpasninger for de som vil evt. trene mer, i form av innhold og varighet. Fjerne øktene der det blir mye stillestående og styr. Heller gå 3t på rulleski enn å ha kombiøkt.</p> <p>Legge mer til rette for at satsende senior og siste års juniorer kan trene sammen. Disse er utenfor opplegg fra videregående skole og har begynt å satse mer enn de yngste juniorene. Lettere for disse juniorene å komme inn i et miljø i senioralder om de får trene med senioren.</p>	<p>Litt stort skille mellom senior/junior sosialt sett, men tøffe og nyttige samlinger. Mulighet for å matche rommene etter klubber?</p>
<p>Langturene på beina har vært fine, men ofte blir de mye lenger enn planlagt, det er litt tungt innimellom. Når man har meldt seg på 10km er det fordi man ikke har tenkt å løpe 14km.</p>	<p>Trening er nødt til å komme før det sosiale. Øktene kan ikke bli påvirket av at det skal være noe sosialt på kvelden. Som utøver er jeg med på samlinger for å få et bedre treningsutbytte enn en vanlig uke, og da må særlig restitusjon ta mye tid.</p>	<p>Ja hvis det blir noen endringer, kanskje få inn litt flere trenere. Og at det er flere som står sammen om valgene. Samarbeide bedre med trener på wang og han får komme med innspill . I og med at en veldig stor del av folkene som er på samlinga er på wang og er på et godt nivå. Synes dere bør tilpasse samlingen til de beste, så får de som ikke har like forutsetninger heller tilpasse øktene, som kortere løpeturer osv</p>
<p>For lite mulighet for differensiering. Mer fokus på at man skal trene like lenge og sammen enn at de som vil trene lenger, og mer ordentlig, får lov.</p>	<p>Sosialt har samlingene vært dårlig. Har dratt på samling for å trene, ikke ha det gøy med folk. Noe som gjør at det sjeldent frister å dra på samling. Blir et tydelig skille mellom Wang og resten. Skulle ønske gjengen var mer sammenspleiset. Man bør prioritere det sosiale fremfor foredrag osv. Men har ikke troa på aktiviteter som karaoke og liknende. Man burde heller sette sammen lag på ulike konkurranser feks som mesternes mester bare ikke like fysisk kanskje? I og med at man blir ganske så sliten etter alle øktene.</p>	<p>Usikker på om det passer ift skolesamlingene jeg har kommende høst/semester. Men om det skulle passe så er jeg åpen for å være med dersom de andre senioren også tenker å være med.</p>
		<p>Som senior kan vi ikke være låst til det opplegget som er satt opp, vi er nødt til å ha noen andre typer økter eller lengre enn hva juniorene skal trene. At vi bytter om på økter for å få mindre belastning må være greit, noe som ikke har blitt helt godt tatt i mot på tidligere samlinger.</p>

Innspill fra Geir Schjøberg

- **Fremtidig ønsket modell:**
- **Etablere kretslag for hardtsatsende senior-løpere (og siste års jr-løpere).**
 - Definisjon på hardtsatsende må presiseres nærmere, men kan f.eks. være løpere som ligger rett bak å komme med på forbundets regionlag (ELON) eller andre team med god kvalitet, går regelmessig Norgescup og hevder seg bra nasjonalt. Løpere tas ut til kretslaget ut fra gitte kriterier (resultater m.m).
- I bunn må det ligge gode regionale tilbud i de ulike deler av kretsen (Nord-Østerdal, Hamar/Mjøsoområdet, Elverum (eller sammen med Hamar?), Glåmdalen).
- Samlinger styres av trener/koordinator, i samarbeid med ansvarlige trenere ute i regionene.
- Noen samlinger kan legges sammen med kretsens samlinger for junior (og øvrige seniorer som ikke er på kretslaget), noen kan avholdes ute i regionene.
- Sjekke muligheten for å ha en eller flere samlinger på samme sted/tid som ELON Innlandet, med en eller flere felles økter og bruk av trenerressurs der?
- Et slikt tilbud vil være en god rekrutteringsarena for regionlaget (ELON).
- Økonomi må utredes nærmere (basert på bidrag fra sponsorer og krets + egenandel fra løpere/klubber).
- Sør-Trøndelag har et godt fungerende kretslag m/gode resultater, og vi kan helt sikkert hente flere ideer fra de.
- Det er for kort tid til å rigge et slikt opplegg nå for sesongen 21/22 (samt at sesongen 20/21 gir dårlig grunnlag for uttak av aktuelle løpere), men målet bør være å ha det klart til sesongen 22/23.
- For sesongen 21/22 foreslås derfor å starte med en «light-versjon»:
- Videreutvikle et samlingssamarbeid for senior-løpere (og siste års jr-løpere). Enkelte samlinger kan gjerne kjøres sammen med allerede eksisterende kretssamlinger, men da med differensiering for den aktuelle gruppen.
- Forsterke treningssamarbeid i hverdagen ute i regionene
- Viktig at krets og trenere ute i regionene er koordinert om felles opplegg

Innspill fra Geir Schjølberg

- **Argumentasjon for å inkludere siste års jr-løpere i et senior-tilbud:**
- Jeg mener at en av de viktigste oppgavene til skikretsen er å være med å skape tilpassede utviklingsarenaer på de tidspunkter i skikarrieren der det gjerne skjer større endringer, og da hovedsakelig ved start og slutt på videregående skole.
- Start på videregående skole sammenfaller med overgangen fra Hovedlandsrenn-alder til jr-alder, og der er kretsen på plass med sitt tilbud om kretssamlinger til jr-løpere. Sammen med gode tilbud ute i regionene gjør dette at unge utøvere tilbys utviklingsarenaer i Hedmark (Wang Hamar og Nord-Østerdal vg-skole) som er helt på høyde med hva som kan tilbys på landslinjer ellers i landet (f.eks Meråker og NTG).
- De fleste går et tre-årig løp på vg-skole, og slutt på vg-skole skjer derfor med en jr-sesong igjen. Ved dette veiskillet mellom videregående og høyere utdanning er tilbudet fra kretsen akkurat det samme som ved inngangen til jr-alder (bortsett fra at det som oftest er færre utøvere igjen på samme alder/nivå, og at matchingen dermed er dårligere), og det er pr i dag heller ikke et godt nok tilbud ute i alle regionene til denne gruppen. Valget kommer da om man skal fortsette å bo hjemme, eller flytte til et annet sted (og da gjerne ut av kretsen). Frafallet ser vi også er relativt stort i denne fasen. Et spisset opplegg for de beste/mest ambisiøse utøverne i denne aldersgruppen kan bidra til å holde utøverne hjemme/i Hedmark lenger, og dette mener jeg vi helt klart best oppnår med å se denne gruppen sammen med sr-løperne.
- Som tidligere nevnt kan likevel flere samlinger kjøres samme sted og samtidig med dagens kretssamlinger, slik at et felles miljø opprettholdes både innad i jr og mellom jr/sr.

Samlinger/treningstilbud 21/22

- **Junior og Senior**
 - 05. Juni. – Elverum: oppstart og testløp
 - 19.-22.08. – Trysil, barmark
 - 11.-14.09. – Trysil: barmark
 - 21.-24.10. – Trysil: barmark
 - 06.-09.11. – Trysil: snø

Tilpasses til senior etter ønske!

Region Lag Innlandet (Team Elon Innlandet)

Eliteteam som eies i fellesskap av Buskerud, Oppland og Hedmark Skikretser

- Støtte fra Skiforbundet og Olympiatoppen
- Trygve Glad Slokvik representerer HSK i styringsgruppen
- Lag ikke klart, venter på NSF lag uttak, blir klart i løpet av helga.
- Foreløpig tilbud sendt til 3 jenter og 5 gutter.
Trener: Marthe Kristoffersen kontrakt for 2 nye år.
- Ønske om at de deltar på helt eller delvis på en av våre samlinger

Støtteapparat

- Smøreservice
 - For Sr. har det i år vært et samarbeid mellom RI, Buskerud, Oppland og Hedmark. Veldig positivt.
 - Antar at støtteapparat ellers videreføres som tidligere år. (Tas på vårmøte).
- Omfatter følgende arrangementer
 - Norgescup jr/senior, Skandinavisk cup
 - NM, jrNM
 - Hovedlandsrenn (15-16 år)
 - Ungdomsstafetten

Terminlisten 2021/22

- Hovedrenn blir utlyst før sommeren
- Åpent for forslag til arrangementstype i søknadene. Ønsker flere Skicross og fullt sprintprogram
- KM sprint gjennomføres i den faste KM helga. Slik som i år med Superfinale.
- InnlandsCup ønskes videreført 1 eller 2 helger.
 - Kan bakes inn i KM eller Cup helg.
- Frist for å søke på renn 1.10
(gjelder også langdistanse/turrenn)

Nytt LK

Fra valgkomiteen:

Ulf Erik Strand	Strandbygda IL
Trygve Slokvik	Ottestad IL
Hilde Nystuen	Rendalen IL
Astrid Hermansen	Vang SLF
Geir Ove Aasum	Granli IL
Bjørn Robstad	Moelven IL
Geir Schjølborg	Tynset IL

Sponsorer



Minner om samarbeidsavtalen her som også klubber og eventuelt bedrifter kan dra nytte av. Dette vil gi et større bidrag til LK.



Eventuelt/Innkommende saker