



Hedmark Skikrets - Høstmøte 2021

Langrenn

Endelig får vi hverdagen tilbake 😊



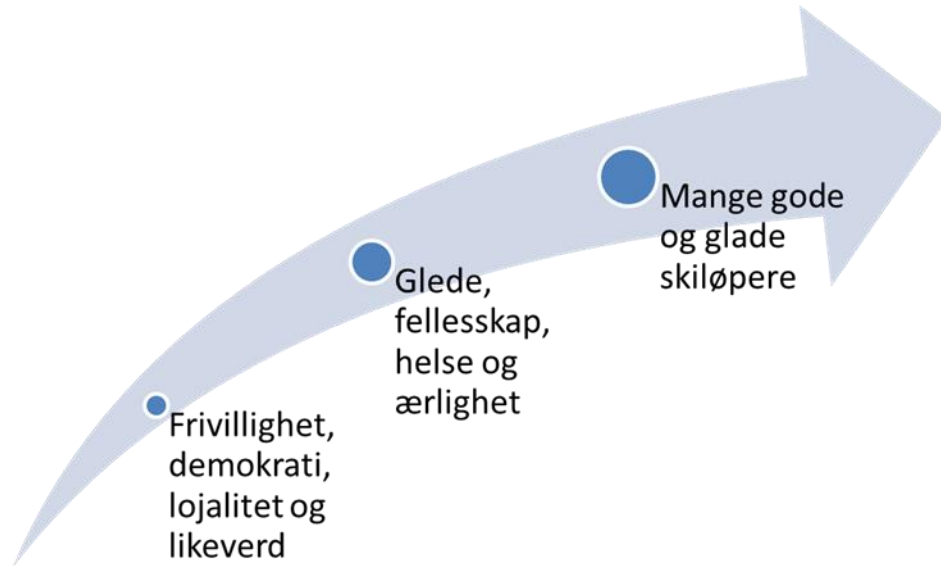
Sesongen 2021/22

- Velkommen til høstmøte
- Starten på en ny normal sesong
- Hva er den nye normalen?
- I alle fall har vi blitt bedre på digitalisering – det er ressurs sparende og gir flere muligheten til være med.

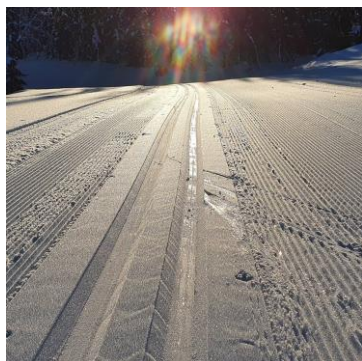




Visjon og verdier

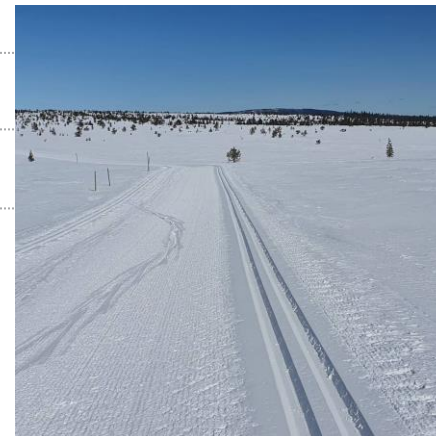


Det går bra!!



- Vårt fokus er å bidra til å skape gode møteplasser og anlegg, gode utviklingsmiljøer og muligheter, gode arrangementer og sørge for gode sunne verdier så våre utøvere få utvikle seg og bli gode nok på sitt nivå.
- Det lykkes dere og vi godt med 😊
- Fortsett med å ha fokus på det vi faktisk får gjort noe med – det er vår egen aktivitet - både ifht rekruttering og hindre frafall.
- Klarte faktisk å øke medlemstallet i HSK forrige sesong – godt jobbet folkens 😊

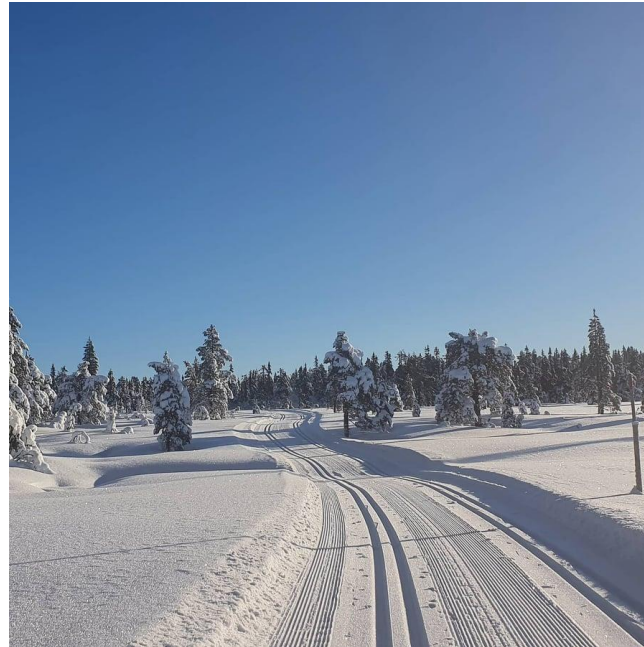
Framover



- Terminliste
- Samlinger
- Samarbeid med Oppland skikrets
- Ha fokus på samarbeid – på tvers av gren, krets og klubb. Sammen skal vi skape masse skiglede for skiglade 😊
- Fokus på kompetansedeling og heving – gjøre hverandre best mulig
- Fortsetter vår satsing på webinarer – håper dere er med og håper dere bruker kunnskapen i skihverdagen.
- Fokus på å rekruttere nye frivillige – både til arrangement, trenerroller og andre viktige funksjoner for at vi skal kunne skape skiglede for den som vil.
- Para VM i januar – trenger fortsatt flere funksjonærer.
- Jobbe med rammebetingelser og gode anlegg



Avslutning



LYKKE TIL!!



Agenda

- Velkommen v/Leder i Hedmark Skikrets
- Info fra Høstmøte NSF langrenn
- Terminliste 2021-2022
- Samlinger
- Team Elon Innlandet
- Uttak stafetter
- Smøreservice/service på hovedrenn
- Saker til drøfting/diskusjon



Langrennskomiteen Hedmark 2021-2023

- Trygve Slokvik, Ottestad
- Bjørn Robstad, Mjøsski
- Astrid Hermansen, Vang SF
- Geir Schjølberg, Tynset
- Hilde Nystuen, Rendalen
- Geir Ove Aasum, Granli IL
- Ulf Erik Strand, Strandbygda IL (leder)

- Ungd.representant: Anna Bårdseng, Vang SF, f. 2001.



Hva har LK Hedmark gjort så langt i 2021?

- Hva ønsker seniorenene for samlinger?
- Evaluering samlinger HUSK 2020
- Planlegge/gjennomføre samlinger
- Planlegge smøretjenesten
- Terminlistearbeid (øvelser, datoer og tildelinger)
- LK-møter og styremøter Hedmark skikrets
- Møter med NSF langrenn (høstmøte, CBB...)
- Team Elon Innlandet
- (Jan Olav)



Fra NSF Høstmøte langrenn 15.-17. oktober

- Norge har søkt JR/U23-VM langrenn på Lygna. Har «solgt» TV-rettigheter for fire dager til NRK, SVT, Finland, Russland. Polen har trukket seg som arrangør for langrenn. Toblach/Italia har også søkt. Avgjøres trolig om 1-2 uker.
- Langrenn WC vil sendes på NRK, TV2 eller åpen kanal hos TV3/Viaplay. OL på Discovery+/TVNorge. NRK vil sende flere NC-helger.
- **Helseattesten/Helse før prestasjon.** Info er sendt ut til løpere (jr/sr) og klubber. Alle som vil kan sende inn. De som har mål om å gå internasjonalt (inkl. åpningen på Beito) + ScanCup, må ha godkjent helseattest som er sendt inn 4 uker før rennet.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Utøveren i sentrum – skiforbundets utviklingsmodell (SUM).**
Utøveren trenger: en trener/tilrettelegger, anlegg der de bor, utstyr, mye aktivitet (mest mulig aktivitet, minst mulig stillestående prat), trygghet, anerkjennelse (viktig å bli sett av en voksen), sosialt samlingspunkt, stor variasjon, idrettsglede, spenning/konkurranse, foreldre/foresatte som er positive.
- Treneren trenger: kunnskap, anlegg/et sted å tilrettelegge for aktivitet, utstyr, hjelpetrener/tilrettelegger, trygghet gjennom mestring, anerkjennelse/tilbakemelding, sosialt nettverk (barn og voksne), foreldre/foresatte som er positive, treningsveileder/trenerutvikler.
- Hvordan få barn til å møte på treningene?
- Hvordan få foreldre/foresatte til å bidra som trenere og ledere?
- Viktig å lage økter/treninger som tar hensyn til alle. Både de som vil bli best, men også de som er helt nye og de som har dårligere ferdigheter enn flertallet.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

Trenerattesten fra NIF

Trenerattesten obligatorisk fra 2021. Tar 10-20 min. å registrere seg. Trenerne registrerer seg, får litt info og tilgang til fagstoff. <https://trener.nif.no/> Velg «*Klubben IL – ski*» ved innlogging.

Politiattest

Alle trenere for barn/unge skal fremvise politiattest for klubben. Lurt av klubben å registrere i Klubbadmin.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Para**

Breddesamlinger igjennom NSF. Viktig å møte andre para-utøvere for å lære. Enklere å ta kontakt med klubb i etterkant. Para-VM på Lillehammer i januar. Meld dere som frivillige, gjerne de som ikke er funksjonsfriske og ev. foresatte. Ta direkte kontakt med parautøvere og få dem til å melde seg som frivillige til Para-VM. www.frivillig2022.no

- **Skiklubbutviklere**

Skal ansettes, 3-årig prosjekt. Grenuavhengig. Skiforbundets utviklingsmodell (SUM). Koordinator/veileder/rådgiver. Flere alternativer modeller vurderes. Målet er ansettelse i okt.-nov. Blir trolig ansatt 5 skiklubbveiledere som deler landet i regioner.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Anleggsrådgiver ansatt i NSF**

Anleggsrådgiveren kan gi veiledning om utforming av anlegg, finansiering, dialog med offentlig myndigheter og prosess. Anleggsrådgiveren er også en pådriver.

- **Status fluor, skistyrevedtak og praktiske konsekvenser**

Totalforbud for fluor i glidprodukter i alle konkurranser t.o.m. 16 år.

Forbud for bruk av C8-fluor («gammel fluor») i alle klasser. Også forbudt å selge og produsere C8-fluor.

Tester viser at C6-fluorprodukter er like gode/raske, men har smalere i bruksområde. Vil trolig også bli forbudt med tiden. Jobbes fortsatt med et måleinstrument (jf. Vegard Ulvang).



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Info fra FIS v/Vegard Ulvang**

Ny president i FIS. Det skjer mye i FIS nå. Statuttene for FIS ble endret: Presidenten kan nå sitte i maks 8 år + kvinnekvotering.

Øvelser: jobbes med mulige endringer. Kutte kjønnsdelt program?
Skal menn og kvinner gå likt program?

Et forslag er: sprint – 10 – 20 – 50 km – mix stafett.

Løyper og vektutfordringer: løyper med mange bakker (opp og ned) skiller minst. Løyper med lange motbakker/lange flater/lite hvile, skiller mer. Målet er å ha variasjon mellom type løyper.

Sprint WC vinnertid prolog bør være 3 min, +/- 15 sek.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Terminliste/sesonginformasjoner v/Asgeir Moberg og Espen Bjervig**

Norge er per nå uten Covidrestriksjoner. De fleste FIS-land har fortsatt restriksjoner. WC vil derfor bli preget av testing, munnbind, «bobler»/kohorter...

6 herrer og 6 damer får gå WC frem til jul (ingen ekstra kvoter til Norge). Prioritet på elitelandslagsløpere før jul. WC Lillehammer: 12 herrer og 12 damer. OL: 8 herrer og 8 damer.

Uttak OL: rett før jul og rett etter Tour de ski.

Husk at **FIS-lisens/FIS-kode** skal være i orden for alle utøvere fra 17 år som skal gå NM/NC/Scancup. Husk spesielt på de nye juniorene i klubben.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Sesonginformasjon forts.**

Det kan ikke arrangeres FIS-renn i Norge dersom ikke hele Norge har mulighet til å delta. Derfor ble det ikke gitt tillatelse til FIS-renn i fjor da deler av landet var nedstengt.

Åpninga på Beitostølen: 90 kvinner og 180 menn får delta. Ingen juniorer (de får muligheten helga etter på Gålå).

FIS-punkter er fryst siden mai 2019.

NM-stafett: en av løperne på laget må ha oppnådd FIS-poeng i løpet av de siste 12 mnd. Lag som blir tatt igjen med en runde skal vike til siden og slippe teten uhindret forbi. Laget som er tatt igjen med en runde skal heller ikke legge seg på hjul.

NC junior: ikke seeding for 17-18 åringer.

NM jr. sprint fristil er flyttet fra fredag 14. til lørdag 15. jan. av arr.tekniske årsaker.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Kostnadsreduserende tiltak/reisefordeling NC/NM**

Nordland, Troms og Finnmark har store utgifter for å reise på nasjonale renn. Truer deltakelsen/rekrutteringen. Må reise med fly til de fleste NC/NM.

Forslag: dobling av startavgift (starkontingent + ny avgift). Modellen er hentet fra håndball/fotball. Vil gi ca 1-1,5 mill kr inn som kan fordeles etter nasjonale jr.-renn etter en fast modell.

Høstmøte: Ser bra ut. Administrasjonen i NSF jobber ut/kvalitetssikrer forslaget.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Distanser/løypeprofiler – sak innmeldt og forberedt av Buskerud Skikrets**

I dag: mange tøffe løyper. Stadig lengre og tøffere sprinter.

Jevnlig tema på lagledermøter om for tøffe løyper i NC og NM, spesielt i sprint og teamsprinter. Gir lette løpere/høy O2 en fordel. Lite hensyn til forskjellige kroppstyper, spiseforstyrrelser, store tidsavstander. Ønsker vi mer lik fordeling mellom distanserenn og sprint? Kun 2 av 11 renn i NM/NC for junior er sprint.

Mulig tiltak på sprint: Flytte starten til mer egnet sted for å ikke «bruke opp løpstida» på stadion. Løpstider på sprint på 2-3 min. Gjerne prologvinner på 2,5 min. Flere sprintrenn. Lettere løyper. Dette krever ingen regelendringer.

Krav til stigning i WC sprint; Fri stil - 0 høydemeter. Klassisk - 15 høydemeter

Hva kan vi selv gjøre i krets/klubb for å bevare et mangfold av løpertyper?



PAUSE?



Hedmark – Terminliste hovedrenn 2021-2022

- 12. des, TC 1/Innlandetcup, (sprint?) fri stil - Sjusjøen
- 22. jan, TC 2/KM fri stil fellesstart - Magnor
- 23. jan, TC 3/KM klassisk distanse - Granli
- 19. feb, TC 4/KM sprint klassisk – Vang SF
- 20. feb, KM sprintstafett fri stil – Vang SF
- 26. mar, TC 5 klassisk distanse – Tolga
- 27. mar, TC 6 sprint fri stil – Tolga
- 2. apr, TC 7 finale, klassisk, fellesstart fra 13 år – Tynset (Savalen)
- 3. apr, KM stafett fri stil – Tynset (Savalen)

Innlandetcup for 13-20 år arrangert av klubber i Oppland:

11. des Natrudstilrennet klassisk

8. jan Lygna – sprint?

9. jan Lygna - ?



Samlinger Hedmark skikrets 2021

*Junior/senior

Samling 1, Elverum dagsamling: 28

Samling 2, Trysil: 36

Samling 3, Trysil: 39

Samling 4, Trysil: 53

Samling 5, Trysil snø:

Pluss 4 - 7 tryslinger på alle/enkeltøkter!

Senior + M/K20 på Venabygsfjellet m/Team Mjøsprodukter: 9

*Ungdom

Interkrets for 15-16 år, Mosetertoppen: 36 fra Hedmark

Rena leir for 13-16 år: **104!**

Trysil, snø, for 13-16 år:

Team Elon Innlandet 2021-2022

- Johanne Hauge Harviken, Strandbygda IL
- Jonas Vika, Mjøsski
- Kristoffer Kvarstad, Hamar SK
- Joachim Aurland, Kjellmyra IL*
- + 6 løpere fra Oppland og Buskerud
- Trener: Marthe Kristoffersen





Uttak stafetter

- **NM junior**

1. NM fri stil og NM klassisk. Resultater fra disse som enkeltrenn.
2. NC 1+3 og NM sprint

Spesielle egenskaper/styrke hos løper vektlegges.

Eldre løpere går foran yngre løpere der de resultatmessig står tilnærmet likt.

UK: Kretslagstrener + hovedleder + evt LK-representant



Uttak stafetter

- **HL 15-16**

1. HL distanse og HL sprint
2. KM distanse fri stil og klassisk

UK: Hovedleder + LK-representant

3 differensierte lag?

- **Kong Haralds ungdomsstafett 15-16**

1. HL distanse, HL stafett og HL sprint
2. KM distanse fri stil og klassisk

UK: Hovedleder + LK-representant + 1



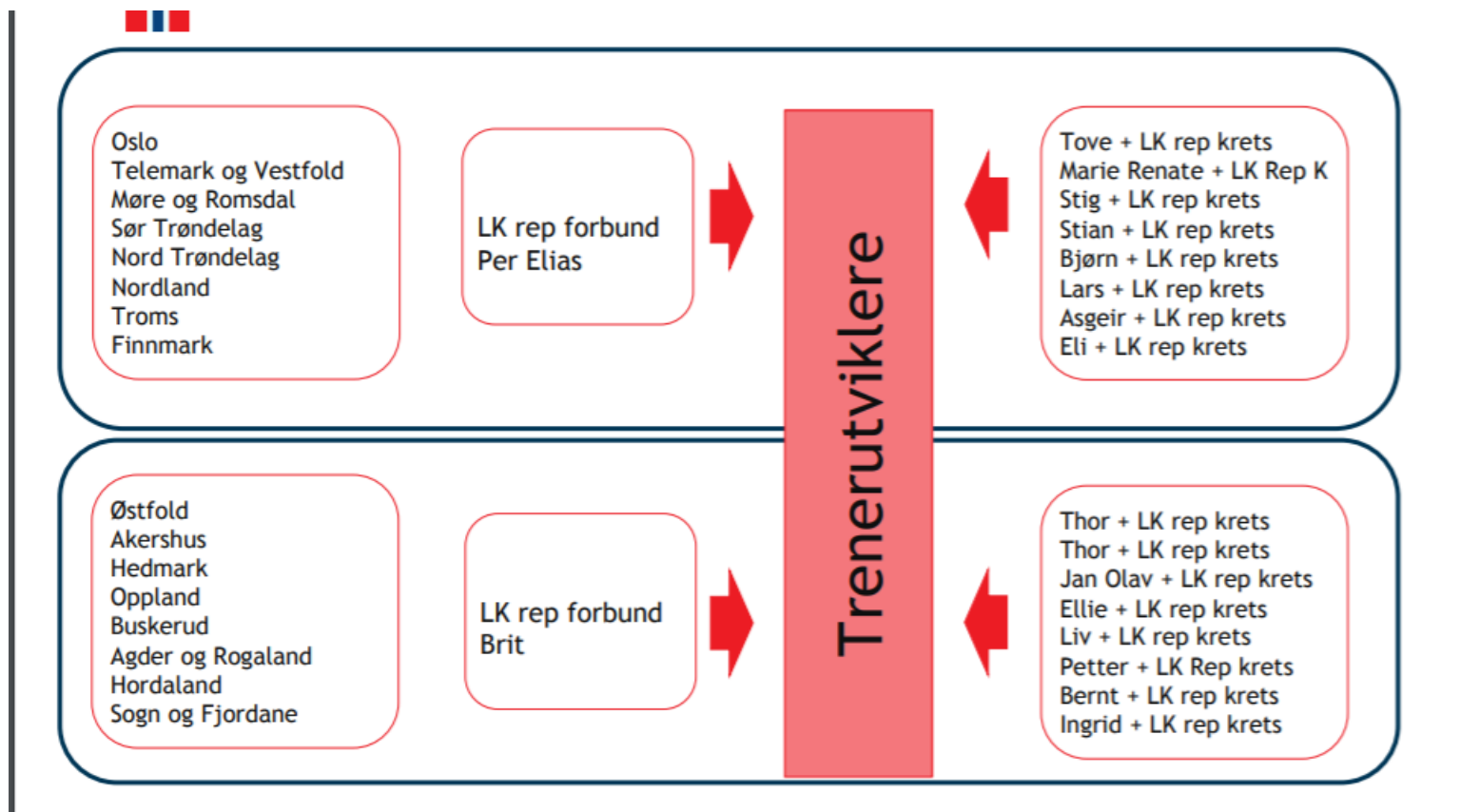
Smøreservice/service på hovedrenn

- Senior: Smøreservice fra Hedmark skikrets
- Junior: Smøreservice i samarbeid mellom Hamar SK og Hedmark skikrets mfl.
- HL: ja

Øvrig støtteapparat: hovedledere, stavpost, sekundering, drikkepost, hente/bringe

Kurs/Utdanning tilbud til klubber

- Ta kontakt om klubben ønsker kurs.





Saker til drøfting/diskusjon

- Senior 2022

Kretslag eller åpne samlinger?

Egen samlinger ev. sammen med junior ev. begge deler?

Andre innspill?



Saker til drøfting/diskusjon forts.

- Terminliste 2022-2023

Kretscup: antall renn, type renn?

KM: antall renn, type renn?

Geografisk fordeling av hovedrenn i gamle kretser?



Saker til drøfting/diskusjon forts.

- Komme i gang etter Corona

Vanskelig eller går det greit?

Hvordan engasjere/motivere?

Konkurransen med andre idretter



Eventuelt

Andre ting som ønskes drøftet?