

Sted: Granåsen
Dato: 22. september 2025, 19:00
Deltakere: Gøril Holmvassdal (leder), Ane Valås (medlem), Erlend Ulstad (medlem), Olaf Lurvik (medlem), Tore Berdal (medlem) og Anders Myrland
Møteleder: Gøril Holmvassdal

Styret var beslutningsdyktig i henhold til aksjeloven § 6-24.

Sak 1: Status fra de ulike ansvarsområdene - Informasjon

13-16 og sone

I helga ble det arrangert kretssamling 13-16 år, pluss sonesamling Orkladal, i Rindal. 40 påmeldte kretssamling, 20 gutter, 20 jenter, nokså jevn aldersfordeling. På sone var de rundt 15 stk, fra Rindal, og noen som ble med fra Strindheim. Ingen andre fra egen sone. Erfaringsmessig er septembersamlinga i en periode hvor mange holder på med andre aktiviteter også, og ikke den med mest påmelding. 40 stk er ganske langt unna alle som er aktive i langrenn i kretsen. Ellers fortsetter utfordringa med å få andre enn utøvere fra arrangørklubb på sonesamling. Rindal leverer godt arrangement, gode fasiliteter og godt kosthold med heimbakakak, og bakels til dessert, Mali Eidnes Bakken (Elon) og Erik Løfald (TMN) som trenere.

Med krets 13-16 øker kravet rundt fasiliteter for arrangørklubber. Derfor kan det bli samling samme plass flere år på rad så lenge de samme klubbene er ivrige arrangører (Rindal og Meldal 2. året på rad).

Sonesamlinger: Siktes inn på 2 sonesamlinger 8-12 år. Sone Orkladal og Gauldal ok. Sone Trondheim går tregt, men det er dialog og det kommer til å i orden med 2 der og. Sone Neadal skal ha 1, uten dato berammet. Innspill fra Trondheimsklubb: 8-10 år bør styres i klubb, sone fra 11 år. Argumentet for sone ned til 8 år gjaldt først og fremst mindre soner for å sørge for nok deltakere.

Det lyktes ikke å få i havn fellessamling med NT. Hopp/kombinert har kommet med forespørsel om felles samling.

Erlend og Tore følger opp når vi har full oversikt over terminlista.

Junior

Status junior åpent kretsopplegg:

Det er ikke planlagt foreldremøte nå i September, men tenkte å ha dette ila Oktober, helst da ifm hjemmesamlingen.

Hva gjelder ledere som skal med på NC og NM er dette en pågående prosess.

Smøreopplegget til vinteren har Lars Cato Rekstad tatt ansvaret for i år, slik som de to foregående sesongene. Har tro på at dette blir bra og at det samarbeidet de har hatt med Heiki fortsetter.

Til helga er det duket for den andre hjemmesamlinga, høstens første. Der blir det fokus på noen gode langturer og en god intervall med kortere drag og god punch.

Status fra TTJR

Gjennomførte samlinger:

- Meråker 3-6 juni, to løpeintervaller, to hurtighetsøkter RS, resten langkjøring
- Steinkjer (Lia), 7-11 august, mye rulleski, to intervaller RS (en sprintrelatert), en superlangtur kombi RSK/RSS 4t+
- Meråker, 2-5 september. Åpen samling sammen m MVGS, SVGS. HVGS(åpen jr.samling ST). To hardøkter (felles for alle elghufs opp Fagerlia og sprint RSF i Grova med prolog og tre heat). En felles langtur løp 2-3t. Resten av øktene ble adskilte, mye RS. Fellesøktene gikk greit selv om vi var mange.

Kommende samlinger:

- Meråker 3-7 oktober
- Ski 6-9 desember, der det er snø (trolig Meråker og tar vi med Meråkerrennet)

Mye fokus på teknikk ut på rulleski og gruppen samlet ligger på et godt teknisk nivå.
Fokus på intensitetsstyring på øktene og da særlig på de intensive øktene. God forståelse av intensitetsstyring i gruppa.

Fokus på ernæring og restitusjon. Ro mellom øktene og ro/soving senest kl.22:30.

Martine har kommet godt inn i gruppa

Fortsatt ikke fulltallig på samlingene pga sykdomsforfall. Heldigvis ikke de samme utøverne. Stort fokus på at en er frisk når en kommer

STS representert på juniorsamling i Idrefjell, 4 menn og 1 kvinne + en sørtrønder fra Meråker

Aksjon:

AV følge opp foreldremøte junior + arrangementer i Spond

GH følger opp formålet med juniorkontakt mot forbundet.

Senior

TEMN: Laget er godt i gang med barmarksesongen. Noe småsykdom er det men ingen langtidsskade pr.dag . Laget har stort sett hatt hjemme samlinger med utgangspunkt i Granåsen. Her i Granåsen så har de benyttet Toppidrettssenteret flittig (mølla), hvor de de går inn og detaljstyrer teknikk. Med at de ikke har reist på samlinger så prioriterer de ei samling på Mallorca i år. Teamet har en stram økonomi men vi har kontroll pr dag. Det vi ser er at det er en svært høy kostnad på smøring og utgifter på smørere i skisesongen. Her har vi vært i møter med NSF hvor det vil bli prøvd et felles smøreopplegg på NC etter NM/OL 2026. Det er satt ned en gruppe i NSF for og se på gode løsninger for å få ned kostnader. Dette gjelder de 5 regionslagene. (Elon).

TMN og TMNR:

Her har Einar Moxnes som er hovedtrener i TMN meldt inn at alt går etter planen. Laget trener fast ut ifra Granåsen og er nettopp ferdig med en samling som var på Steinkjer sist helg.

Det har vært gjort en forventingsavklaring med utøvere i TMNR, der forskjellen mellom grunnpakke og tilleggspakke har blitt klargjort.

Det er utfordring med TMN da vi har budsjettert med høyere inntekter en hva som egentlig har kommet inn. Vi mistet KLP og SM 1 har halvert beløpet. Olaf har hatt møte med de 3 eierene (11 sept) og informert om situasjonen. TMN må redusere samlinger fra ca 125 000.- til maks 75 000.-. Har informert Einar om dette rett etter møte med eiere. Anders Myrland har også sendt over tall fra sist sesongs samlinger.

Har innkalt til et foreldremøte nå onsdag 24 september. Det blir et møte for TMN og ett møte for TMNR. Målet her er å få landet ei styringsgruppe for begge team og smøresjef for Tmn og TMNR.

SP-CUP og terminliste

Søknadsfrist 15 september. Vi starter jobben med terminlista når alle søknadene har kommet inn.

Ungdommens Holmenkollrenn er bekreftet av arrangør 7-8 februar. Det stemmer vår antagelse i skriv om rennsøknad.

Midt norsk rulleskicup.

Byåsen arrangerer sprint skate 18. oktober i Granåsen ifm. juniorsamling.

Det vil mest sannsynlig kun bli to renn i cupen, Nord-Trøndelag har ikke klart å finne arrangør.

Granåsen blir siste renn, Sør-Trøndelag ordner med sammenlagtpremier, hver krets har bevilget 3000 kroner. Planen var sammenlagtpremie for de som hadde deltatt i 2 av 3 renn, om det ikke blir renn i Nord-Trøndelag, foreslår jeg deltagelse i begge renn for å få sammenlagtpremie.

Forslag om å sende ut invitasjon til å søke rulleskicup til alle klubber i kretsen rundt påske.

Aksjon:

Gøril: felles fysisk LK møte for de tre Midt-Norske kretsene vår 2026

Oppfølgingssak: Status fra de ulike ansvarsområdene

13-16 og sone

I helga ble det arrangert kretssamling 13-16 år, pluss sonesamling Orkladal, i Rindal. 40 påmeldte kretssamling, 20 gutter, 20 jenter, nokså jevn aldersfordeling. På sone var de rundt 15 stk, fra Rindal, og noen som ble med fra Strindheim. Ingen andre fra egen sone. Erfaringsmessig er septembersamlinga i en periode hvor mange holder på med andre aktiviteter også, og ikke den med mest påmelding. 40 stk er ganske langt unna alle som er aktive i langrenn i kretsen. Ellers fortsetter utfordringa med å få andre enn utøvere fra arrangørklubb på sonesamling. Rindal leverer godt arrangement, gode fasiliteter og godt kosthold med heimbakakak, og bakels til dessert, Mali Eidnes Bakken (Elon) og Erik Løfald (TMN) som trenere.

Med krets 13-16 øker kravet rundt fasiliteter for arrangørklubber. Derfor kan det bli samling samme plass flere år på rad så lenge de samme klubbene er ivrige arrangører (Rindal og Meldal 2. året på rad).

Sonesamlinger: Siktes inn på 2 sonesamlinger 8-12 år. Sone Orkladal og Gauldal ok. Sone Trondheim går tregt, men det er dialog og det kommer til å i orden med 2 der og. Sone Neadal skal ha 1, uten dato berammet. Innspill fra Trondheimsklubb: 8-10 år bør styres i klubb, sone fra 11 år. Argumentet for sone ned til 8 år gjaldt først og fremst mindre soner for å sørge for nok deltakere.

Det lyktes ikke å få i havn fellessamling med NT. Hopp/kombinert har kommet med forespørsel om felles samling.

Erlend og Tore følger opp når vi har full oversikt over terminlista.

Junior

Status junior åpent kretsopplegg:

Det er ikke planlagt foreldremøte nå i September, men tenkte å ha dette ila Oktober, helst da ifm hjemmesamlingen.

Hva gjelder ledere som skal med på NC og NM er dette en pågående prosess.

Smøreopplegget til vinteren har Lars Cato Rekstad tatt ansvaret for i år, slik som de to foregående sesongene. Har tro på at dette blir bra og at det samarbeidet de har hatt med Heiki fortsetter.

Til helga er det duket for den andre hjemmesamlinga, høstens første. Der blir det fokus på noen gode langturer og en god intervall med kortere drag og god punch.

Status fra TTJR

Gjennomførte samlinger:

- Meråker 3-6 juni, to løpeintervaller, to hurtighetsøkter RS, resten langkjøring
- Steinkjer (Lia), 7-11 august, mye rulleski, to intervaller RS (en sprintrelatert), en superlangtur kombi RSK/RSS 4t+
- Meråker, 2-5 september. Åpen samling sammen m MVGS, SVGS. HVGS(åpen jr.samling ST). To hardøkter (felles for alle elghufs opp Fagerlia og sprint RSF i Grova med prolog og tre heat). En felles langtur løp 2-3t. Resten av øktene ble adskilte, mye RS. Fellesøktene gikk greit selv om vi var mange.

Kommende samlinger:

- Meråker 3-7 oktober
- Ski 6-9 desember, der det er snø (trolig Meråker og tar vi med Meråkerrennet)

Mye fokus på teknikk ut på rulleski og gruppen samlet ligger på et godt teknisk nivå.

Fokus på intensitetsstyring på øktene og da særlig på de intensive øktene. God forståelse av intensitetsstyring i gruppa.

Fokus på ernæring og restitusjon. Ro mellom øktene og ro/soving senest kl.22:30.

Martine har kommet godt inn i gruppa

Fortsatt ikke fulltallig på samlingene pga sykdomsforfall. Heldigvis ikke de samme utøverne. Stort fokus på at en er frisk når en kommer

STS representert på juniorsamling i Idrefjell, 4 menn og 1 kvinne + en sørtrønder fra Meråker

Aksjon:

AV følge opp foreldremøte junior + arrangementer i Spond

GH følger opp formålet med juniorkontakt mot forbundet.

Senior

TEMN: Laget er godt i gang med barmarksesongen. Noe småsykdom er det men ingen langtidsskade pr.dag . Laget har stort sett hatt hjemme samlinger med utgangspunkt i Granåsen. Her i Granåsen så har de benyttet Toppidrettssenteret flittig (mølla), hvor de de går inn og detaljstyrer teknikk. Med at de ikke har reist på samlinger så prioriterer de ei samling på Mallorca i år. Teamet har en stram økonomi men vi har kontroll pr dag. Det vi ser er at det er en svært høy kostnad på smøring og utgifter på smørere i skisesongen. Her har vi vært i møter med NSF hvor det vil bli prøvd et felles smøreopplegg på NC etter NM/OL 2026. Det er satt ned en gruppe i NSF for og se på gode løsninger for å få ned kostnader. Dette gjelder de 5 regionslagene. (Elon).

TMN og TMNR:

Her har Einar Moxnes som er hovedtrener i TMN meldt inn at alt går etter planen. Laget trener fast ut ifra Granåsen og er nettopp ferdig med en samling som var på Steinkjer sist helg.

Det har vært gjort en forventningsavklaring med utøvere i TMNR, der forskjellen mellom grunnpakke og tilleggsapakke har blitt klargjort.

Det er utfordring med TMN da vi har budsjettert med høyere inntekter en hva som egentlig har kommet inn. Vi mistet KLP og SM 1 har halvert beløpet. Olaf har hatt møte med de 3 eierene (11 sept) og informert om situasjonen. TMN må redusere samlinger fra ca 125 000.- til maks 75 000.-. Har informert Einar om dette rett etter møte med eiere. Anders Myrland har også sendt over tall fra sist sesongs samlinger.

Har innkalt til et foreldremøte nå onsdag 24 september. Det blir et møte for TMN og ett møte for TMNR. Målet her er å få landet ei styringsgruppe for begge team og smøresjef for Tmn og TMNR.

SP-CUP og terminliste

Søknadsfrist 15 september. Vi starter jobben med terminlista når alle søknadene har kommet inn.

Ungdommens Holmenkollrenn er bekreftet av arrangør 7-8 februar. Det stemmer vår antagelse i skriv om rennsøknad.

Midt norsk rulleskicup.

Byåsen arrangerer sprint skate 18. oktober i Granåsen ifm. juniorsamling.

Det vil mest sannsynlig kun bli to renn i cupen, Nord-Trøndelag har ikke klart å finne arrangør.

Granåsen blir siste renn, Sør-Trøndelag ordner med sammenlagtpremier, hver krets har bevilget 3000 kroner. Planen var sammenlagtpremie for de som hadde deltatt i 2 av 3 renn, om det ikke blir renn i Nord-Trøndelag, foreslår jeg deltagelse i begge renn for å få sammenlagtpremie.

Forslag om å sende ut invitasjon til å søke rulleskicup til alle klubber i kretsen rundt påske.

Aksjon:

Gøril: felles fysisk LK møte for de tre Midt-Norske kretsene vår 2026

Ansvarlig for oppfølging: Ane Valås

Oppfølgingsdato: 13. okt. 2025

Sak 2: Årshjul - Beslutning

Det ble fattet følgende vedtak:

Vi tar i bruk digitalt årshjul.

Sak 3: SoMe-ansvarlig for Sp1cup - Diskusjon

Tore og Ane lager en instagramkonto for langrenn STS
Legger ned Sparebank1 instagrambrukeren.

Aksjon:

**Ane og Tore kobler på Kjetil og lager en overordnet plan.
Gøril tar kontakt for å bruker og passord til Sp1-brukeren.**

Oppfølgingssak: SoMe-ansvarlig for Sp1cup

Tore og Ane lager en instagramkonto for langrenn STS
Legger ned Sparebank1 instagrambrukeren.

Aksjon:

Ane og Tore kobler på Kjetil og lager en overordnet plan.
Gøril tar kontakt for å bruker og passord til Sp1-brukeren.

Ansvarlig for oppfølging: Ane Valås

Oppfølgingsdato: 22. sep. 2025

Sak 4: Høstmøte STS - Diskusjon

Det opprettes et fellesdokument som alle kan legge inn sine lysbilder i. Anders sjekker med Orgbrain om det er muligheter for samtidig redigering av dokument

Vegard Ulvang har takket ja til å delta i debatt om rekruttering i skisporten. Vi diskuterte mulige paneldeltakere.

Aksjon

Gøril og Anders følger opp

Oppfølgingssak: Høstmøte STS

Vegard Ulvang har takket ja til å delta i debatt om rekruttering i skisporten. Vi diskuterte mulige paneldeltakere.

Aksjon

Gøril og Anders følger opp

Ansvarlig for oppfølging: Anders Myrland

Oppfølgingsdato: 7. okt. 2025

Sak 5: Høstmøte Langrenn sentralt - Diskusjon

Arrangement for barn under 8 år, kombinere det med eksisterende sone/kretsrenn.

Aksjon:

Erlend forfatter innlegg.

Sak 6: Informasjon fra krets - Informasjon

Sak 7: Klær LK - Diskusjon

Nye medlemmer av LK får ytterjakke med kretsens navn. Det bestilles også til soneledere, HL-ledere og juniorleder.
Innerjakke til alle.

Aksjon
Gøril og Anders

Oppfølgingssak: Klær LK

Nye medlemmer av LK får ytterjakke med kretsens navn. Det bestilles også til soneledere, HL-ledere og juniorleder.
Innerjakke til alle.

Ansvarlig for oppfølging: Anders Myrland

Oppfølgingsdato: 28. sep. 2025

Sak 8: Eventuelt - Beslutning

Ref trang økonomi i TMN/TMR. De tre eierkretsene foreslår å gå inn med 10 000 kroner fra hver krets. LK STS beslutter dette. Det er en forventning fra krets at det dedikeres personer tilknyttet lagene som jobbes med sponsorinntekter og at dersom tilstrekkelig sponsorer oppnås løses ikke denne støtte ut.

SP1 cup - støtte

Aksjon:

Anders: søker SMN1 om støtte når rennprogrammet er klart.

Julemiddag
8.12 hos Olaf

Oppfølgingssak: Eventuelt

Ref trang økonomi i TMN/TMR. De tre eierkretsene foreslår å gå inn med 10 000 kroner fra hver krets. LK STS beslutter dette. Det er en forventning fra krets at det dedikeres personer tilknyttet lagene som jobbes med sponsorinntekter og at dersom tilstrekkelig sponsorer oppnås løses ikke denne støtte ut.

SP1 cup - støtte

Aksjon:

Anders: søker SMN1 om støtte når rennprogrammet er klart.

Julemiddag
8.12 hos Olaf

Ansvarlig for oppfølging: Anders Myrland

Oppfølgingsdato: 13. okt. 2025

Det var enstemmighet i alle avstemningene.

* * * * *

22. september 2025



Gøril Holmvassdal



Ane Valås

Ane Valås



Ane Valås

2025-10-12 00:52 UTC

6830990cf62e444cd6c8891d



Erlend Ulstad

2025-10-07 14:51 UTC

683099363292d54cbe50c661

Olaf Lurvik

Olaf Lurvik



Olaf Lurvik

2025-10-13 06:32 UTC

6830995f6817a64ceed5a76e

Tore Berdal

Tore Berdal



Tore Berdal

2025-10-09 10:14 UTC

6830998bcbd1604d064221a1