

Fagmøte langrenn

Onsdag 22. oktober 2025



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

SpareBank
SMN



Program fagmøte langrenn:

19:30-20:00

Orientering fra Langrennskomitèen

- Aktivitet
- Terminliste
- Innmeldte saker

20:00-21:30

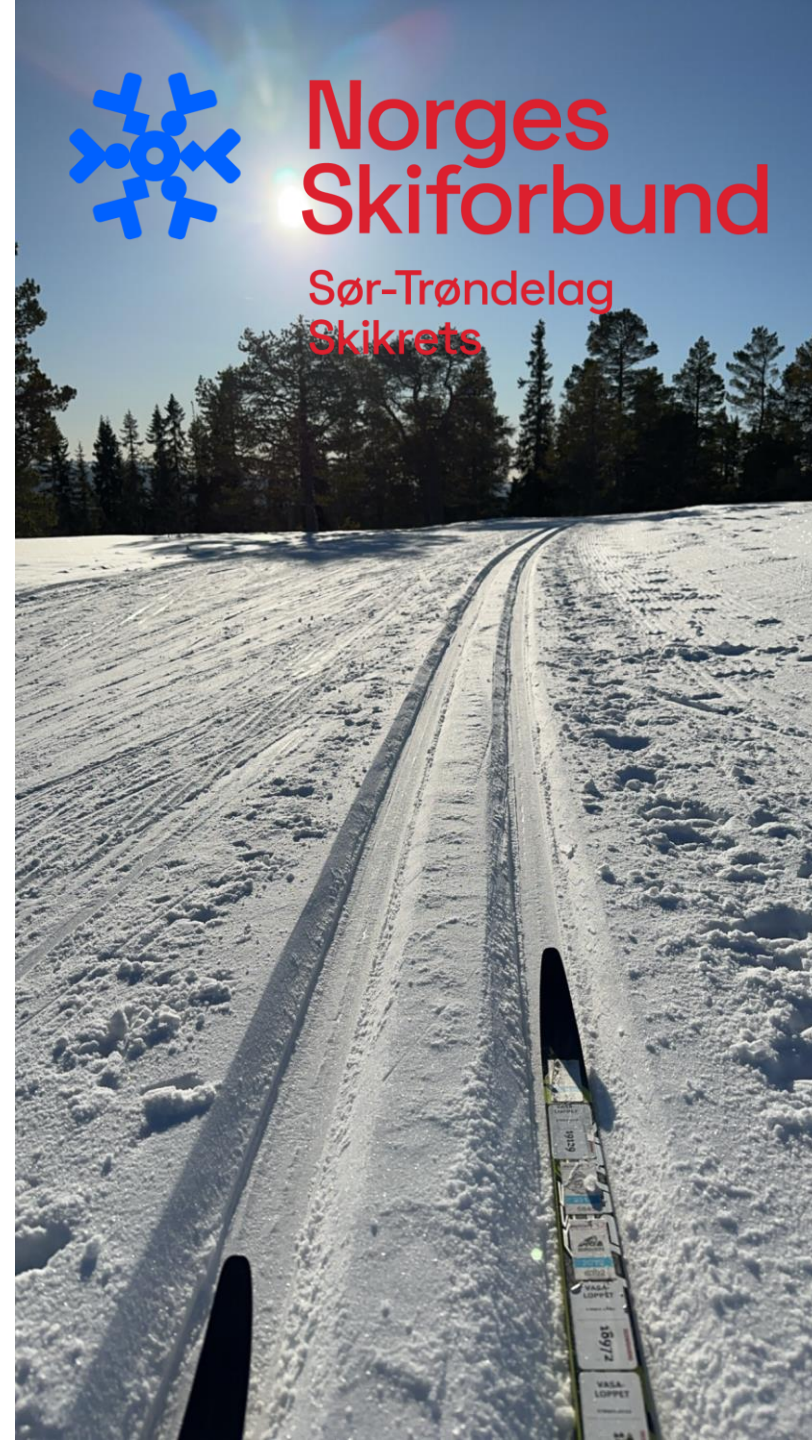
Sofaprat og debatt : Rekruttering - Hvordan skaper vi en mer attraktiv og inkluderende langrennssport for kommende generasjoner?

Vegard Ulvang innleder med et historisk perspektiv på utfordringene ved endringer av langrennssporten.



Norges Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

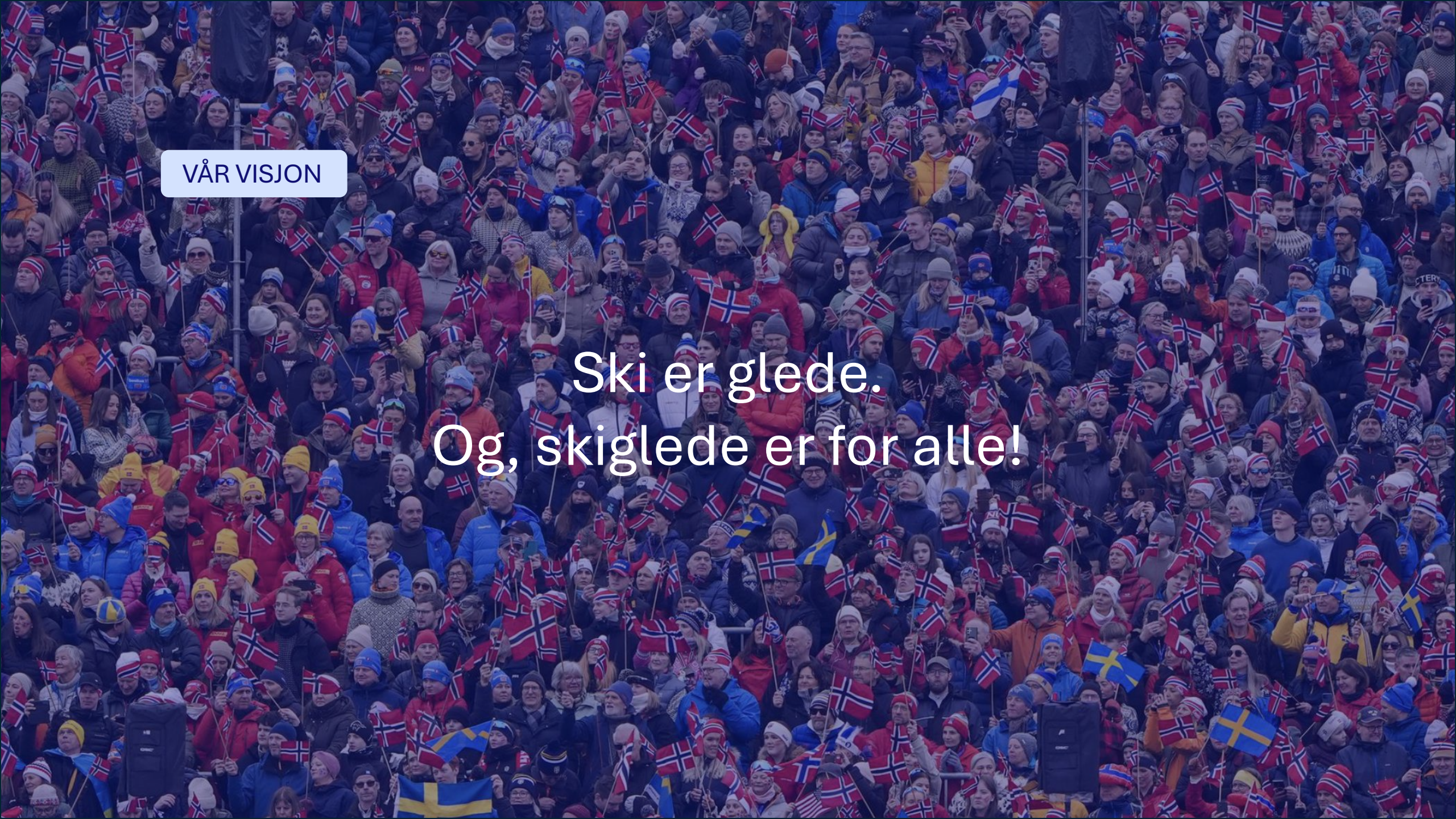


Langrennskomitéen i Sør-Trøndelag skikrets

Gøril Holmvassdal
Erlend Ulstad
Ane Valås
Tore Berdal
Olaf Lurvik

Ranheim skiklubb
Strindheim Ski
Byåsen IL
Kyrksæterøra IL
Ranheim skiklubb



A large, dense crowd of people, mostly of Nordic descent, is gathered at what appears to be a winter sports event. Many individuals are holding small flags on sticks, predominantly the Norwegian flag (red with a white cross) and the Swedish flag (blue with a yellow cross). The crowd is diverse in age and is dressed in winter attire like jackets, hats, and scarves. The overall atmosphere is one of excitement and national pride.

VÅR VISJON

Ski er glede.
Og, skiglede er for alle!

VÅRT
UTVIKLINGSPROGRAM

SkiLøftet

Ski er glede og
skiglede er for alle.

Skisporten har en viktig samfunnsrolle som
felleskapsarena, mestringsarena og inkluderingsarena.

Fysisk og psykisk helse fremmes av tilhørighet, av
relasjoner, av tid i naturen, av mestring og av aktivitet. For
å enda sterkere utøve den rollen, lanserer vi vårt nye
utviklingsprogram.

SKILØFTET

Samarbeid

Programmet skal etablere nye samarbeid, nye aktiviteter og nye arenaer for **å gi hele nasjonen mulighet til oppleve gleden ved ski.**

Med idrett som inngang, og samarbeid som metode, så kan vi sammen fremme skilek og glede, **i hele Norge.**





SKILØFTET

Fokus på...

BARN ,UNGE OG FORELDRE

For å nå ut i bredden vil vi begynne et sted, og ha et tydelig fokus på barn og unge som målgruppe. Der skole og barnehage som arena spiller en viktig rolle.

Styrke...

LOKALMILJØENE

Styrke klubbene, og legge til rette for aktivitet slik at nærmiljøet blir mer tilgjengelig for folk flest.

Tilrettelegge...

AKTIVITETER

Tilrettelegge for allsidige aktiviteter som kan passe for alle. Senke terskelen for å komme i gang og bli med. Ha fokus på opplevelse og mestring.

INITIATIV

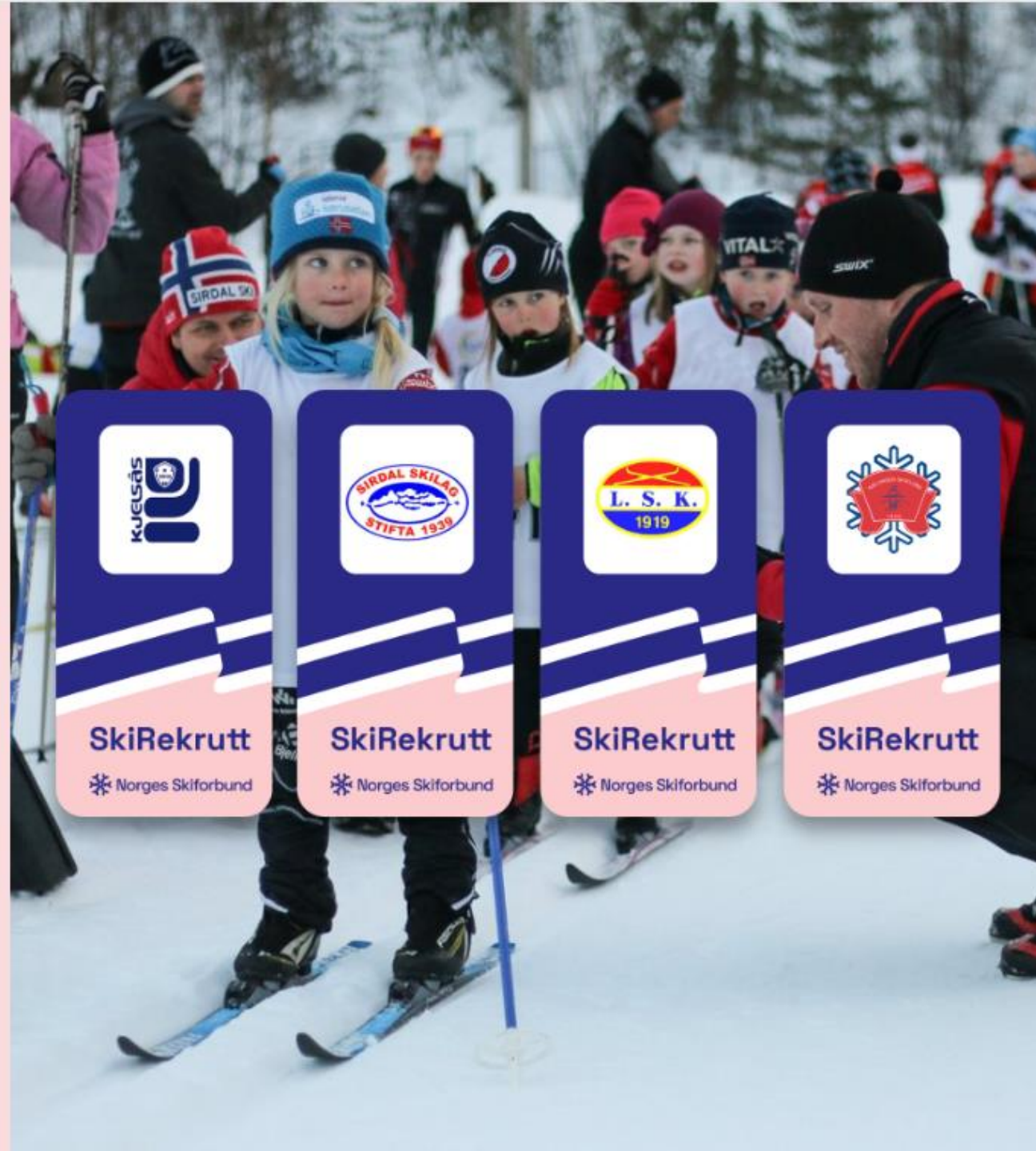
Rekrutteringsklubben

MÅL: Vi ønsker å sikre at det er attraktivt og relevant for alle barn og unge å være medlem av en klubb. Sikre rekruttering av foreldre og frivillige.

HVEM: Vi ønsker å styrke klubbene i hele Norge gjennom å hjelpe dem til å bli relevante året rundt, skape gode aktiviteter for alle og ha gode voksne som kan bidra.

HVA: Klubbene skal kunne drive treninger, kursinger, foreldrekurs, sosiale arrangement, inspirasjonsdag osv. Initiativet skal gjøre det enklere for klubbene å jobbe systematisk og dra læring på tvers slik at vi øker kompetansen i frivilligheten. Vi skal aktivt jobbe med å få med barn og unge i aktivitet, og senke terskelen for å bli med. Vi skal kommunisere tilbudene på en god måte og gjøre det også attraktivt å bidra for de frivillige.

Samtidig som man jobber mot sertifisering av skiklubbene.



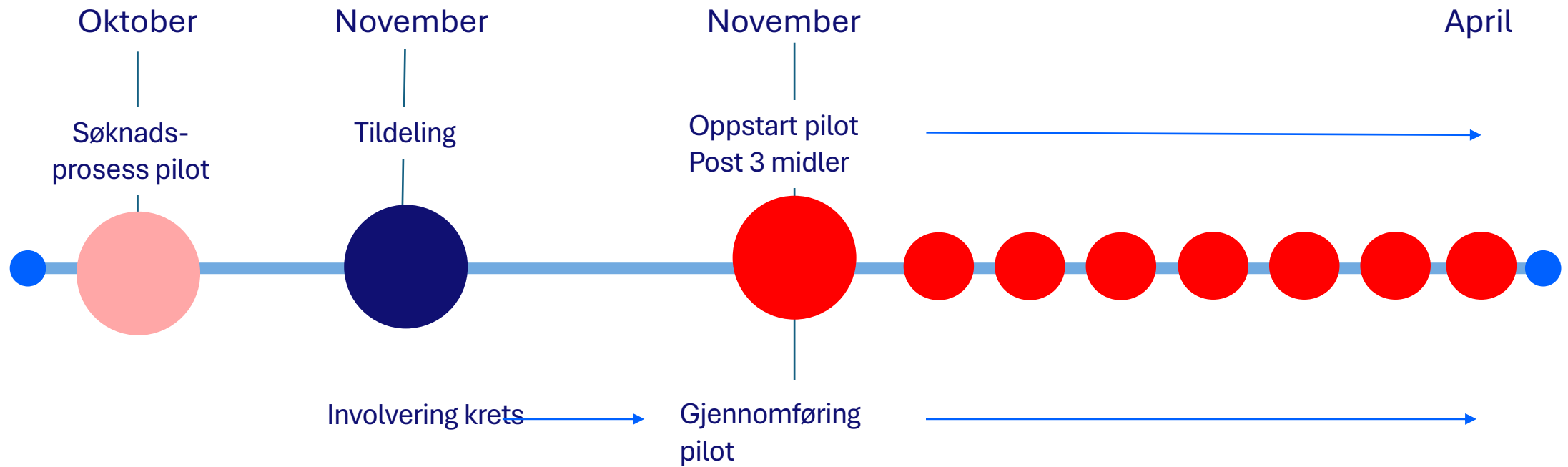
Rekrutteringsklubben

Hva får klubben

- Oppfølging av en mentor for klubben (Trenerveileder , lederveileder, arrangementsveileder og anleggsveileder)
- Kurs i oppfølging av parautøvere
- Kurs i barnelangrennstreneren
- *Prioritet i Skibanken*
- Arrangørkurs
- Foreldrekurs
- *Utstyrspakke*
- *Inspirasjonsdag for utøvere med landslagsutøvere*



Årshjul pilot Rekrutteringsklubben



Kurs - langrenn

- **Trener 1 Langrenn**
 - NIF fellesemner teori 8t + 4 timer praksis - 1-2. november
 - Barnelangrennstreneren 4t - 10. desember
 - Teknikkmoduler klassisk og skøyting (4t hver) – 7 og 14 januar
 - Planlegging av aktivitet og gjennomføring – januar/februar
- **NSF-Timing Tidtakerkurs**
 - 1. november i Granåsen
- **TD og arrangørkurs**
 - 25. november, digitalt





Sone- og kretsopplegg



**Norges
Skiforbund**

Sør-Trøndelag
Skikrets

Krets 13-16 år



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

- Nytt av året: 13 og 14 år innlemmet i alle kretssamlinger etter positive tilbakemeldinger i fjor
- Selve samlingene arrangeres etter samme mal som før: overnatting med 3 økter av ulikt slag, måltider og sosiale aktiviteter mellom. Målet er god trening, gøy på samling og nye bekjenskaper
- Infokanaler
 - 15/16: Hjemmeside skikretsen, Spond
 - 13/14: Hjemmeside skikretsen, Sonesider Facebook (samt info fra klubbene)

Gjennomførte samlinger

- 14. juni (15/16år) – Byaasen Skiklub – 20 deltakere
- 20.-21. september – Rindal IL – 40 deltakere

Gjenstående samlinger

- 25.-26. oktober – Meldal SK
- 8.-9. november, Ranheim Skiklubb/Strindheim IL

Ingen snøsamling i kretsen i år



Sortrondelag_langrenn



Hovedlandsrenn 15/16 år



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

- Savalen 27.02-01.03.
- Felles smøreopplegg i kretsregi i samarbeid med arrangør
 - Ytterligere info kommer nok rundt juletider
- Sør-Trøndelag skikrets tilbyr fellesopplegg for overnatting og måltider
 - Sjekk skikretsen sine hjemmesider for info
- Felles infomøte noen uker i forveien. Tore Berdal med som hovedleder også i år
- Infokanaler: Spond og facebookgruppa «Hovedlandsrennet 2026 – Sør-Trøndelag»

Sone



**Norges
Skiforbund**

Sør-Trøndelag
Skikrets

- I år endret til 8-12 år, ettersom 13-14 har kretssamlinger
 - Sone Trondheim: 11-12 år
 - Får alle 13/14 åringer dekt sine behov ved kretssamling, eller ønsker noen mer lavterskel sonesamling...?
- 1-2 sonesamlinger per sone – lavterskel dagssamlinger med aktivitetsglede og lunsj
- Gjennomgående for de fleste sonesamlinger i alle soner er at det er utøvere fra arrangørklubb som utgjør størstedelen av deltakerne
- Det oppfordres fortsatt til klubbsamarbeid innad i sonen
 - Eksempel fra sone Gauldal: felles snøsamling for klubbene i Midtre Gauldal 28.-30. november.
 - Er klubbsamarbeid en bedre løsning enn rene sonesamlinger...?

Soneledere	
Orkladal	Ragnhild Wingan
Trondheim	Kristian Sørum Grøv
Neadal	Alf Magne Flønes
Gauldal	Tore Berdal (midlertidig)





Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

Junior

Åpent kretsopplegg



**Norges
Skiforbund**

Sør-Trøndelag
Skikrets

- Juniorleder: Marte Skaanes
- Trenere: Skoletrenere Heimdal vgs.
- Styringsgruppe: LK Sør-Trøndelag skikrets
- Sportslig opplegg:
 - Samarbeid med Heimdal vgs.
 - 4 helge-/hjemmesamlinger
 - Ukesamlinger: 2 åpne ukesamlinger til selvkost, en på barmark og en på snø.

- Tre hjemmesamlinger gjennomført
- Åpen kretssamling i Meråker
- En hjemmesamling gjenstår
- Åpen kretssamling i Bruksvallarna



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

Høstsesongen

- TTJR gjennomført flere samlinger
- Godt samarbeid mellom trenere
- Bra kvalitet på samlinger og treninger



Informasjon



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

- Spond
 - Gruppe med utøvere og foreldre
 - Samlinger
 - Treninger
 - NC/NM
 - Smøring
 - Kretsens ledere
 - Sekundering, osv.





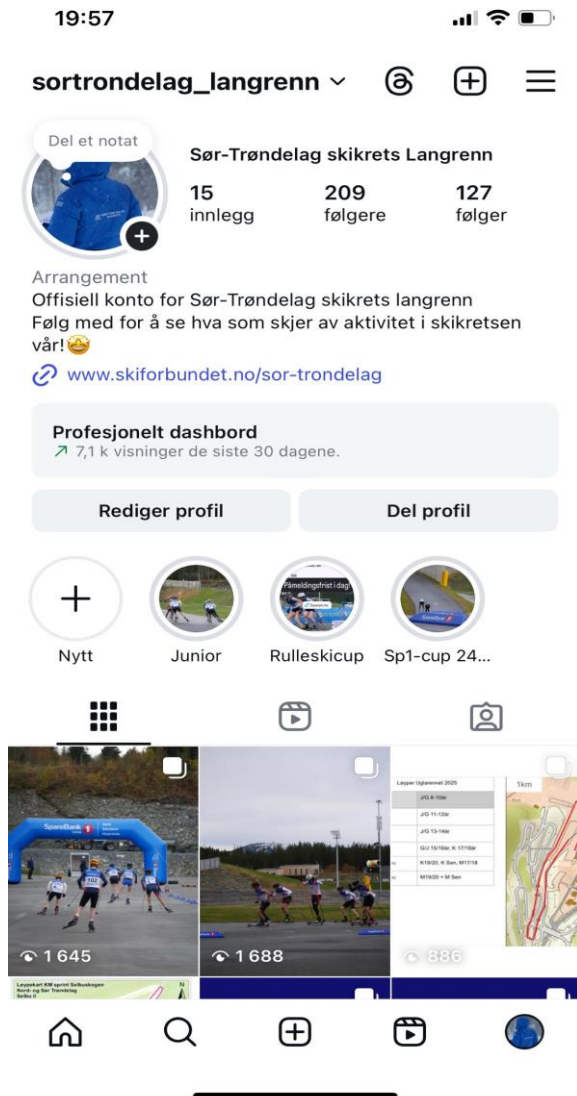
Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

- **Foreldremøte 18. oktober**

- Smøreopplegg
- Ledere fra kretsen
- Opplegg på NC/NM

Følg oss på sosiale medier



@sortrondelag_langrenn

Hensikt:

- Synliggjør aktivitet i kretsen
 - Informere om aktivitet som skal skje i kretsen
 - Inspirere unge til å delta på de aktivitetene som arrangeres
-
- Tag oss i innlegg og historier!
 - #godesammen

Senior



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

Senior 2025 -2026.



**Norges
Skiforbund**

Sør-Trøndelag
Skikrets

- **Senior består av 3 team:**
 - Team Elon Midt Norge.
 - Team Midt Norge.
 - Team Midt Norge Rekrutt.
- Eierstruktur: Møre&Romsdal, Nord Trøndelag og Sør Trøndelag Skikrets.
- Sportssjef: Olaf Lurvik.
- Administrasjon: Sør Trøndelag Skikrets,



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

Team Elon Midt Norge

- **Trener:** Kristian Skrødal.
- **Styringsgruppeleder:** Vidar Undebakke.
- **Sjefssmører:** Magnus Sivertsen.
- Laget består av 10 utøvere, 5 damer og 5 herrer

Team Midt Norge



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

- **Trenere:** Einar Moxnes og Magnus Stensaas.
- **Styringsgruppe:**
- **Smørekordinator:** Arne Berset og Haldor Aasbø.
- Totalt 12 utøvere.



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

Team Midt Norge Rekrutt.

- **Trenere:** Geir Kristian Hoås og Berit Mogstad.
- **Styringsgruppe:**
- **Smørekordinator:**
- Totalt 31 utøvere som har meldt seg på. 14 utøvere har treneroppfølging.

SP1-cup og KM 25/26



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

Ønsker å styrke SP1 cup og KM:

- KM/SP1-status til renn med tradisjonell god deltakelse
- Gjentar suksessen fra i fjor med felles KM-sprint med Nord-Trøndelag.
- Midt Norsk Mesterskap
 - Inngår som en del av SP1 Cup
 - 13 år – senior
 - Ønske om status som Nord-Norsk Mesterskap



SP1-cup og KM 25/26



**Norges
Skiforbund**
Sør-Trøndelag
Skikrets



SP1-cup	Renn	Dato	Arrangør	Sted
1	Rindalsrennet 2025	21.12.2025	Rindal Idrettslag - Ski	Rindal
2	Juleskirennnet	27.12.2025	Meldal Sportsklubb - Ski	Meldal
3	BSK-rennet	18.01.2026	Byaasen Skiklub - Ski	Granåsen
4	KM sprint for Nord- og Sør Trøndelag	24.01.2026	Selbu IL - Ski	Selbuskogen Skianlegg
5	Jervskogrennet	25.01.2026	Hommelvik Idrettslag - Ski	Jervskogen Skisenter
6	Midtnorsk Mesterskap	15.02.2026	Strindheim Idrettslag - Ski	Granåsen
KM Sprintstafett	Ranheimstafetten 2026	21.03.2026	Ranheim Skiklubb	Granåsen

Terminliste 25/26 - prinsipper



**Norges
Skiforbund**

Sør-Trøndelag
Skikrets

- Klubbene ble bedt om å oppgi alternativ søkerdato – det er til stor hjelp
- Unngå konkurrerende renn samme dag – flere renn har fått ny arrangement dato
- Dialog med Nord-Trøndelag for å unngå konkurrerende arrangement

Alle arrangørklubber må oppdatere iSonen med fullstendig informasjon om arrangementet

iSonen Deltaker ▾ Arrangør ▾ Hjelp ▾



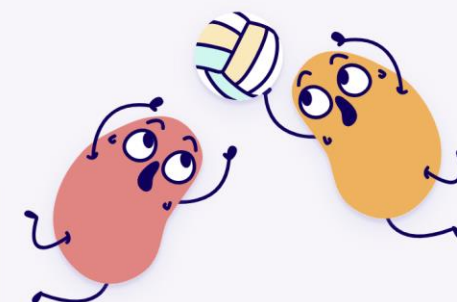
Idrettsglede for alle

Bli med eller arranger

Finn ditt neste arrangement

🔍 Søk på tittel eller arrangør

Søk



Terminliste 25/26



**Norges
Skiforbund**

**Sør-Trøndelag
Skikrets**

Desember	7.12. søndag	Ramsjøcrossen	Skaun Idrettslag - Ski	Februar	7.2. lørdag	Markatrimmen 2026	Trondhjems Skiklub - Ski
	13.12. lørdag	Størenrennet 2025	Støren Sportsklubb - Ski		7.2. lørdag	Singsåsrennet	Singsås Idrettslag - Ski
	14.12. søndag	Selbu Renn sammen med Lånke	Selbu IL - Ski		8.2. søndag	Djupsjørennet	Buvik Idrettslag - Ski
	21.12. søndag	Rindalsrennet 2025	Rindal Idrettslag - Ski		8.2. søndag	Utleira skicross	Utleira Idrettslag - Ski
	27.12. lørdag	Juleskirennnet	Meldal Sportsklubb - Ski		14.2. lørdag	Ålbyggsprinten	Ålen
	28.12. søndag	Skicross i Tydal Fritidspark	Tydal IL - Ski		14.2. lørdag	Strindheimrennet/Midtnorsk Mesterskap	Strindheim Idrettslag - Ski
Januar	3.1. lørdag	Nyttårs-sprint Fristil	Byåsen Idrettslag - Ski	Mars	15.2. søndag	Marka Rundt 2026	NTNUI - Ski
	3.1. lørdag	Budalsrennet 2026	Budal Idrettslag - Ski		15.2. søndag	Strindheimrennet/Midtnorsk Mesterskap	Strindheim Idrettslag - Ski
	4.1. søndag	Uglarennet 2026 - Klassisk	Byåsen Idrettslag - Ski		28.2. lørdag	Klakkrennet	Aure Idrettslag - Ski
	10.1. lørdag	Heimdalssprinten 2026	Heimdal-Ski - Ski		1.3. søndag	KOPI: FIS/Johan Evjens Minnerenn	Orkanger Idrettsforening - Ski
	11.1. søndag	Tjønnbakkrennet	I.l Fjellørnen - Ski		1.3. søndag	Storhavet Rundt	I.l Fjellørnen - Ski
	11.1. søndag	Rørosrennet	Røros Idrettslag - Ski		4.3. onsdag	Heimdalsstafetten	Heimdal-Ski - Ski
	17.1. lørdag	Flårennet	Flå Idrettslag - Ski		7.3. lørdag	Gauldalssprinten	Lundamo Idrettslag - Ski
	18.1. søndag	BSK-rennet	Byaasen Skiklub - Ski		8.3. søndag	Hølundrennet	Idrettslaget Leik - Ski
	21.1. onsdag	Dalgårdstafetten 2026	Byåsen Idrettslag - Ski		8.3. søndag	Haltdalsrennet 2026	Haltdalen Idrettslag - Ski
	24.1. lørdag	KM sprint for Nord- og Sør Trøndelag	Selbu IL - Ski		14.3. lørdag	Orkla Sparebank Tour de Knyken 2026	Orkdal Idrettslag - Ski
	25.1. søndag	Jervskogrennet	Hommelvik Idrettslag - Ski		15.3. søndag	Orklaspårebankrennet	Meldal Sportsklubb - Ski
	25.1. søndag	Soknastafetten	Sokna Idrettslag - Ski		18.3. onsdag	Strindheimstafetten 2026	Strindheim Idrettslag - Ski
	25.1. søndag	Fjellørn skifestival skicross	I.l Fjellørnen - Ski		19.3. torsdag	Melhusbanken Langrennscross	Melhus Idrettslag - Ski
	28.1. onsdag	Buvikssprinten 2026	Buvik Idrettslag - Ski		21.3. lørdag	KM Sprintstafett-Ranheimstafetten 2026	Ranheim Skiklubb - Ski
Februar	31.1. lørdag	Knykenrennet 2026	Orkdal Idrettslag - Ski	April	22.3. søndag	Marit Bjørgen-rennet fristil 3-14 år	Støren Sportsklubb - Ski
	1.2. søndag	Storhaugrennet	Stadsbygd IL - Ski		22.3. søndag	Marit Bjørgen-rennet: turrenn i fristil 28 km fra 15 år og eldre	Støren Sportsklubb - Ski
	1.2. søndag	Trønder-Lyn Rennet	Trønder-Lyn Idrettslag - Ski		4.4. lørdag	Kromgruverennet 2026	Hitterdal og Feragen Idrettslag
	4.2. onsdag	Bratsbergstafetten	Bratsberg Idrettslag - Ski				

Avlysning/utsettelse av renn



Norges
Skiforbund

Sør-Trøndelag
Skikrets

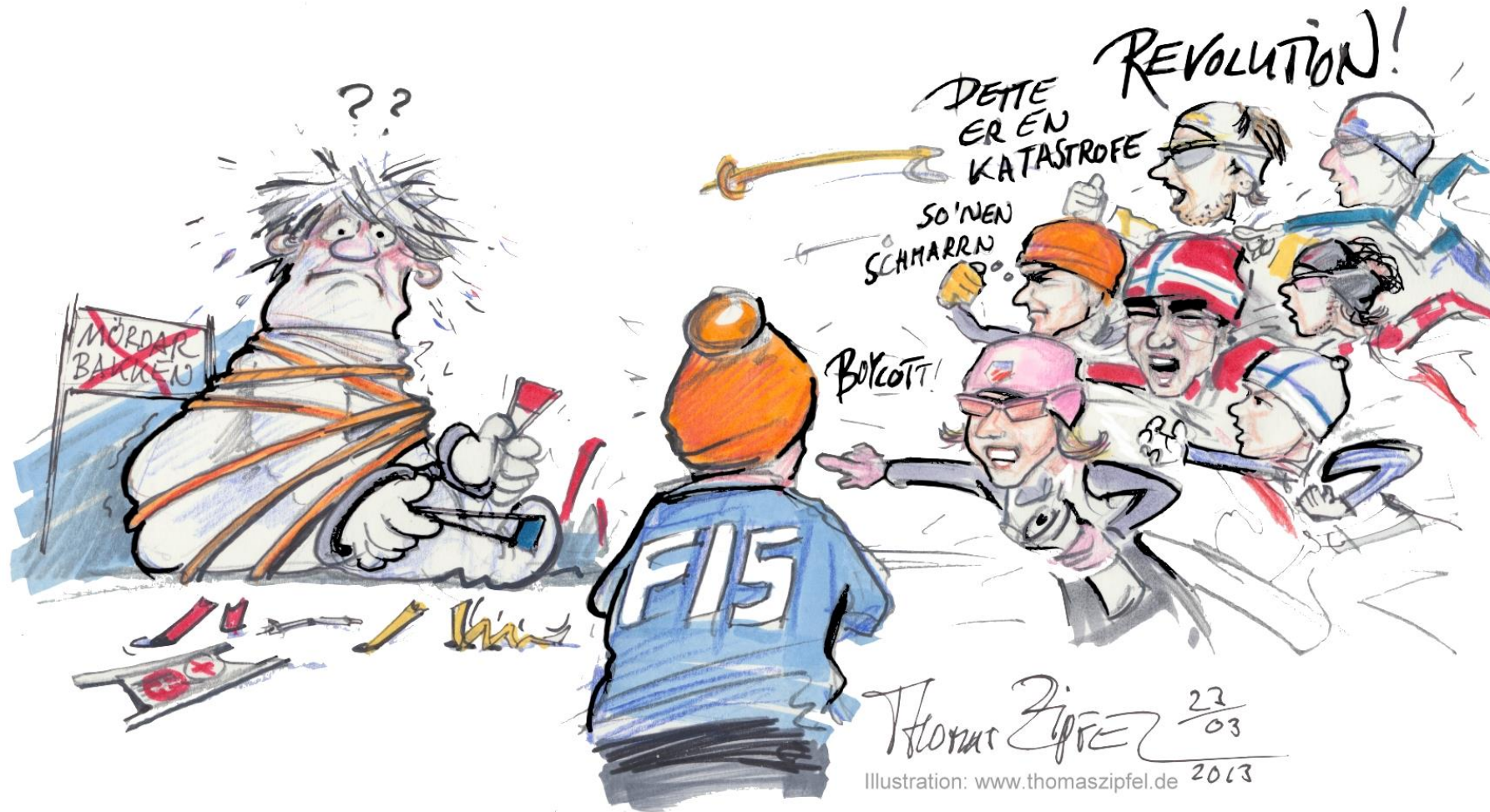
1. Arrangere på oppsatt dato, ved flytting til reservearena
2. Utsettelse kan skje ut fra følgende kriterier, og endelig vurdering gjøres av skikretsen:
 - a) Sonerenn kan utsettes til helger/uker det ikke er andre sonerenn
 - b) Kretsrenn kan ikke utsettes til helg med SP1-cuprenn
 - c) Kretsrenn kan ikke utsettes til helger/ukedager med andre kretsrenn
3. Avlysning. Status som SP1-cup og kretsmesterskap kan overtas av annet kretsrenn



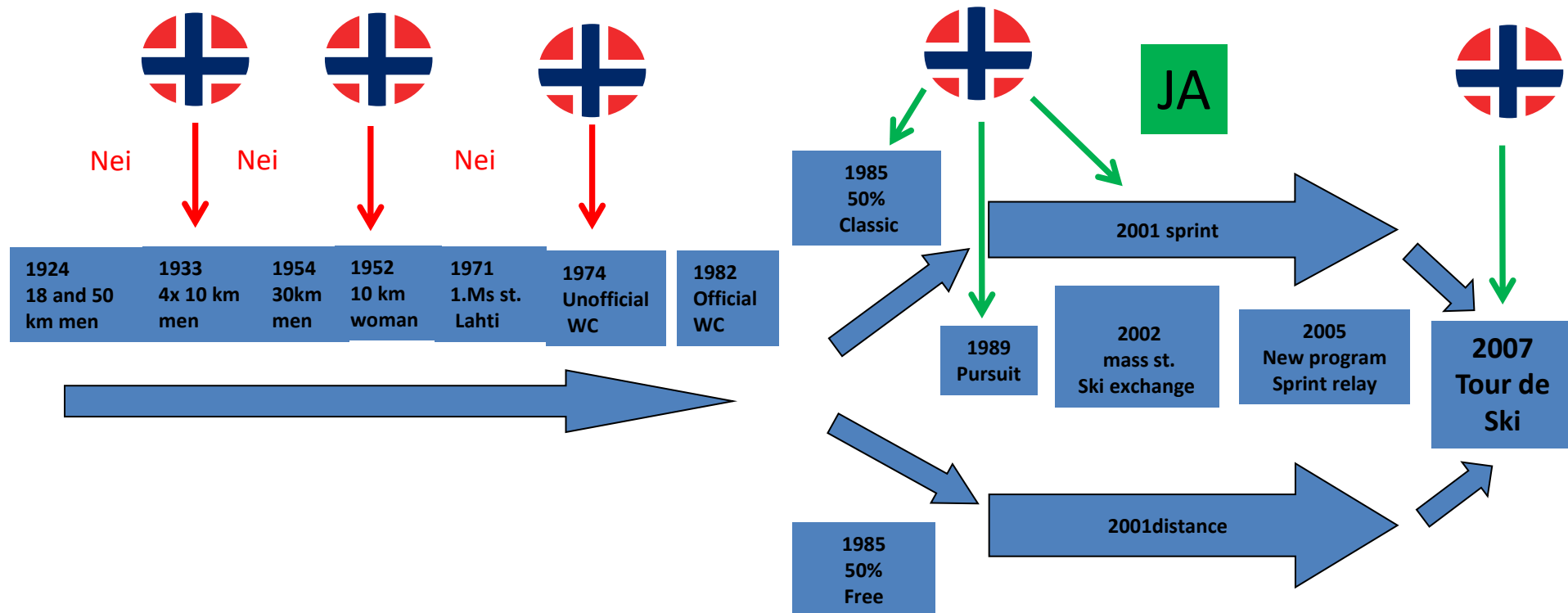
Double Poling or Diagonal or Skating...?



- **Konkurransprogrammet i langrenn, teknikker og øvelser, bestemmes av langrennskomiteen i det internasjonale skiforbundet.**
- **17 nasjoner er representert**
- **Norge har en stemme**



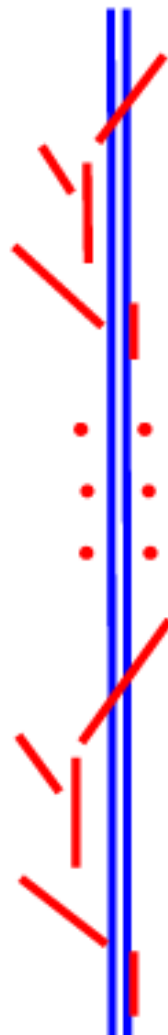
CC DEVELOPEMENT



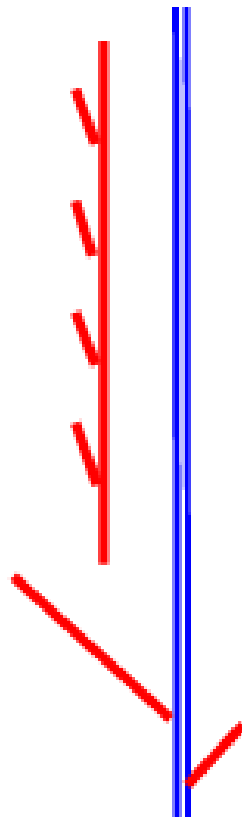
Holmenkollen 1985



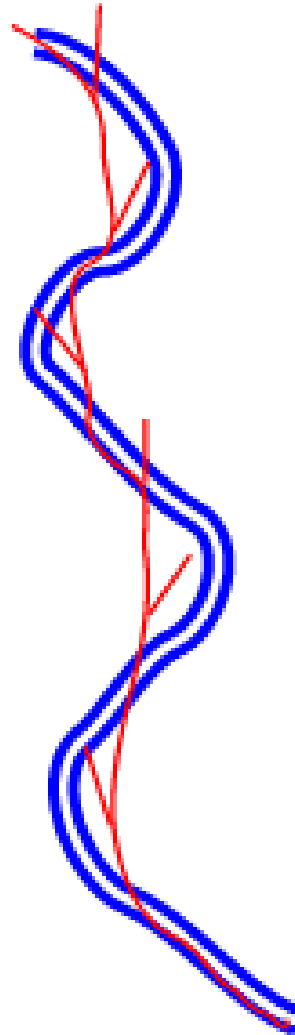
USED IN LAHTI 2001



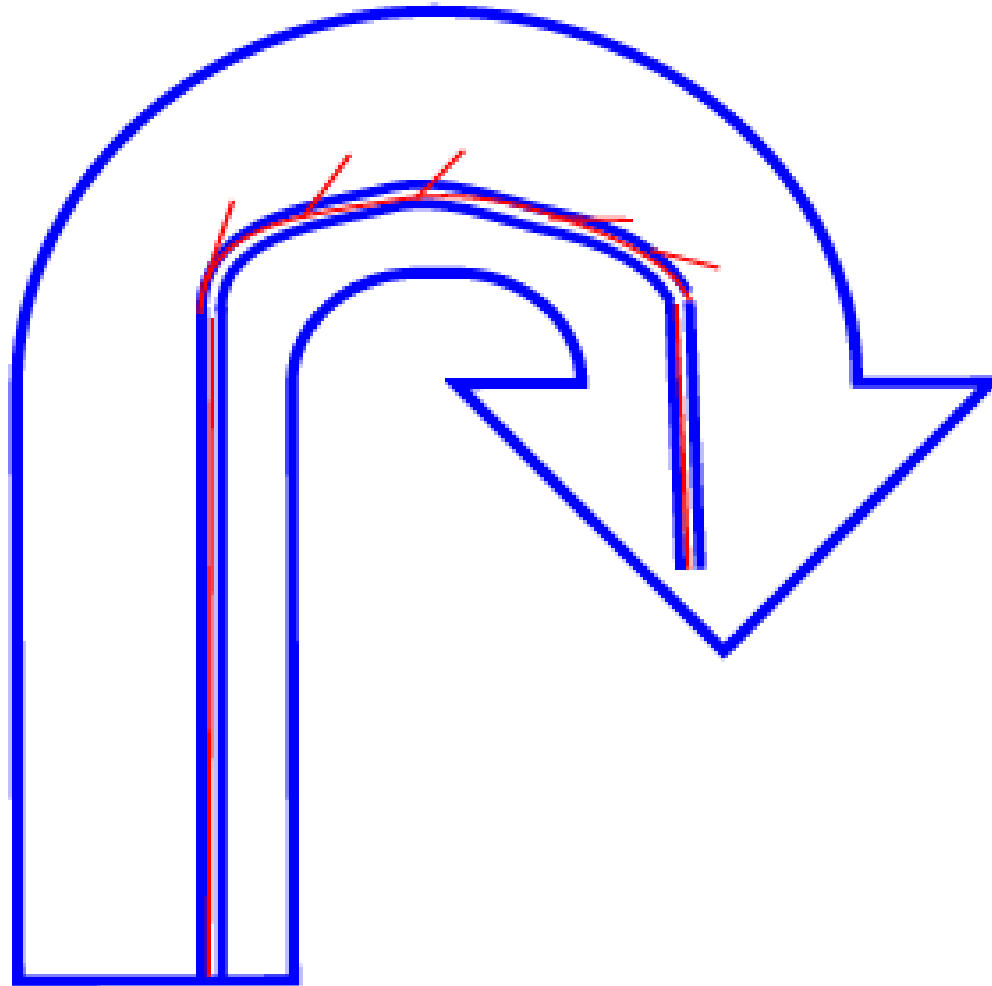
USED IN LAHTI 2001



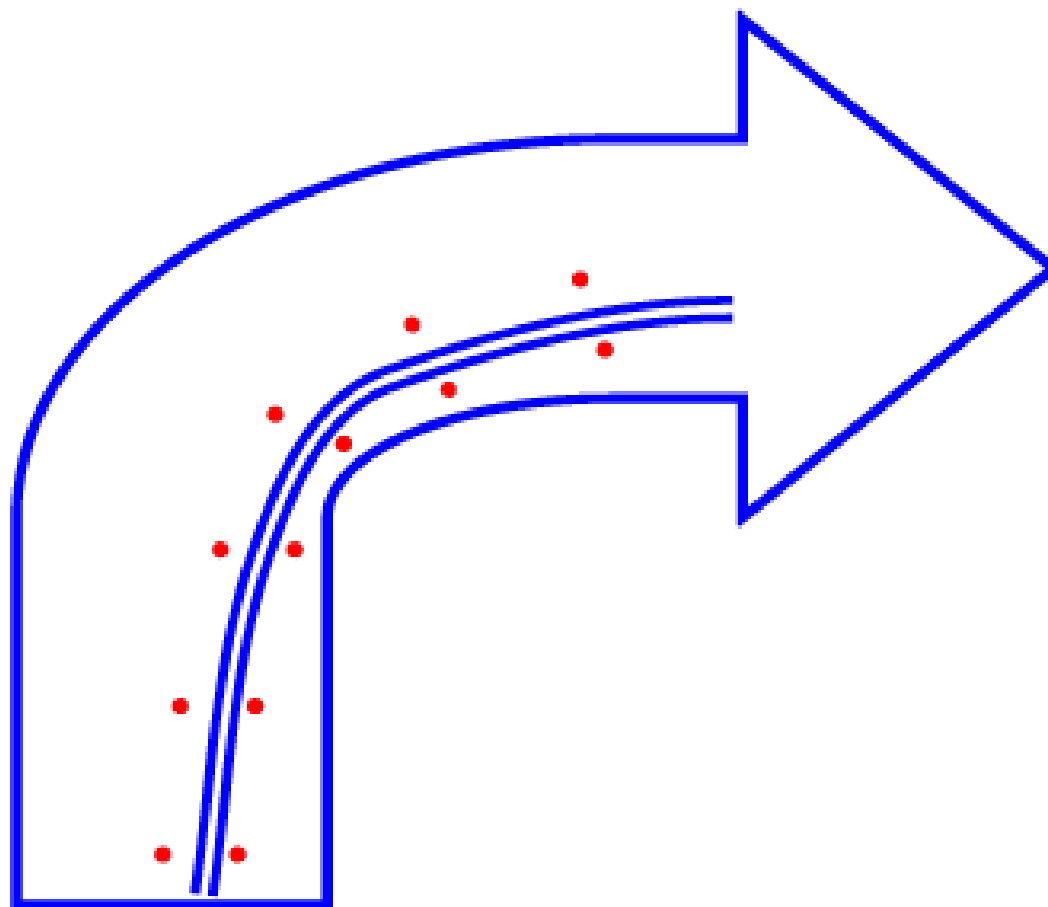
USED IN LAHTI 2001



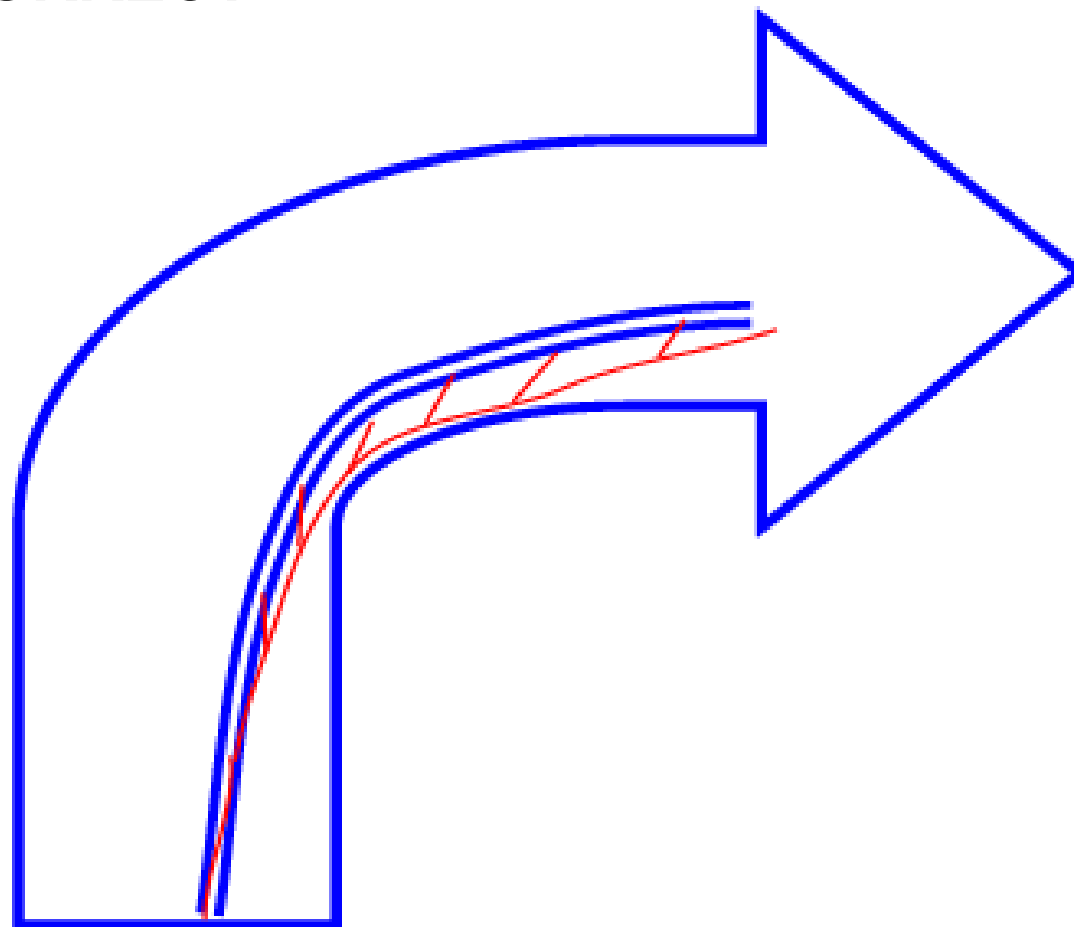
USED IN LAHTI. 2001



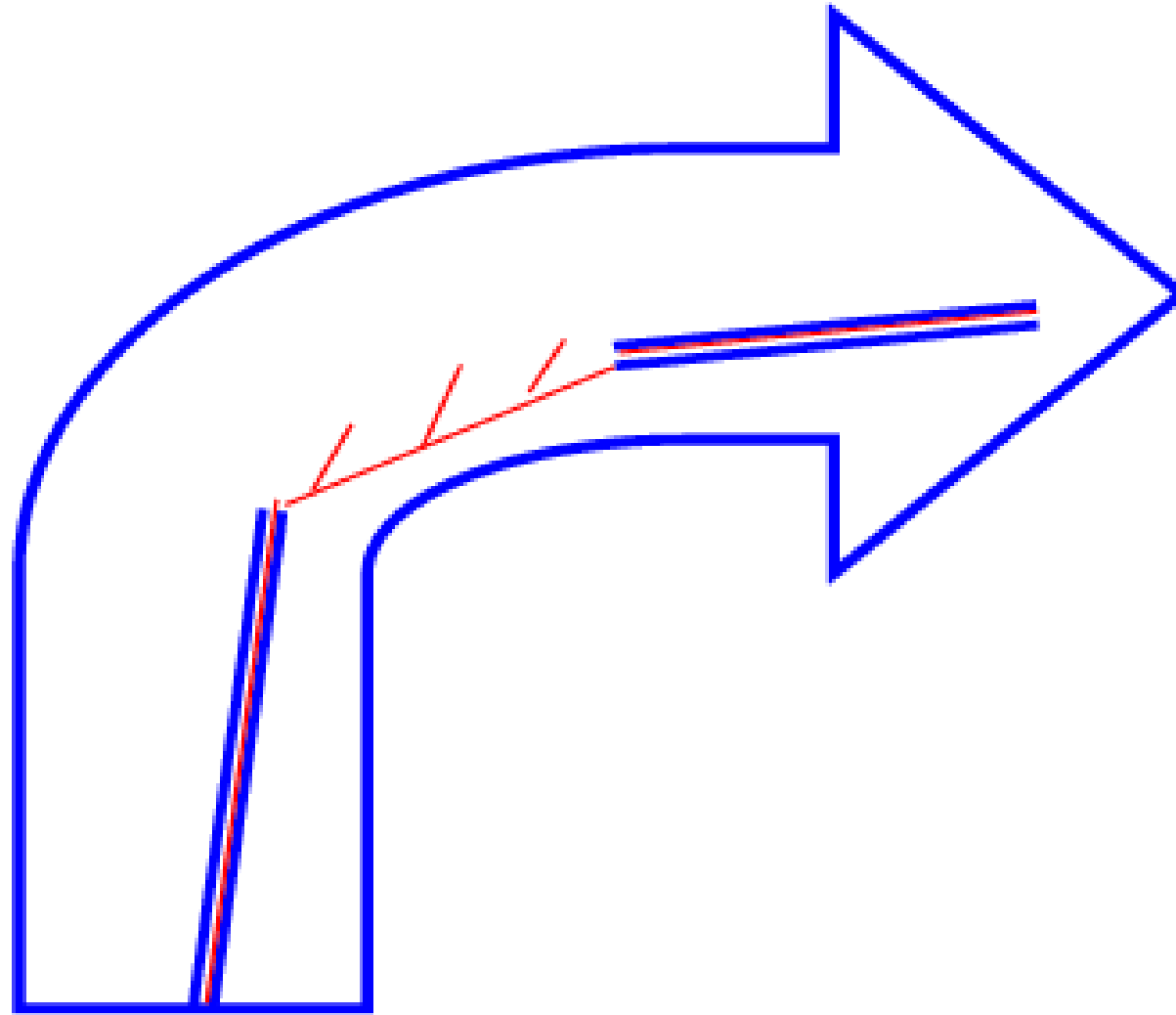
RIGHT TURN CORRECT



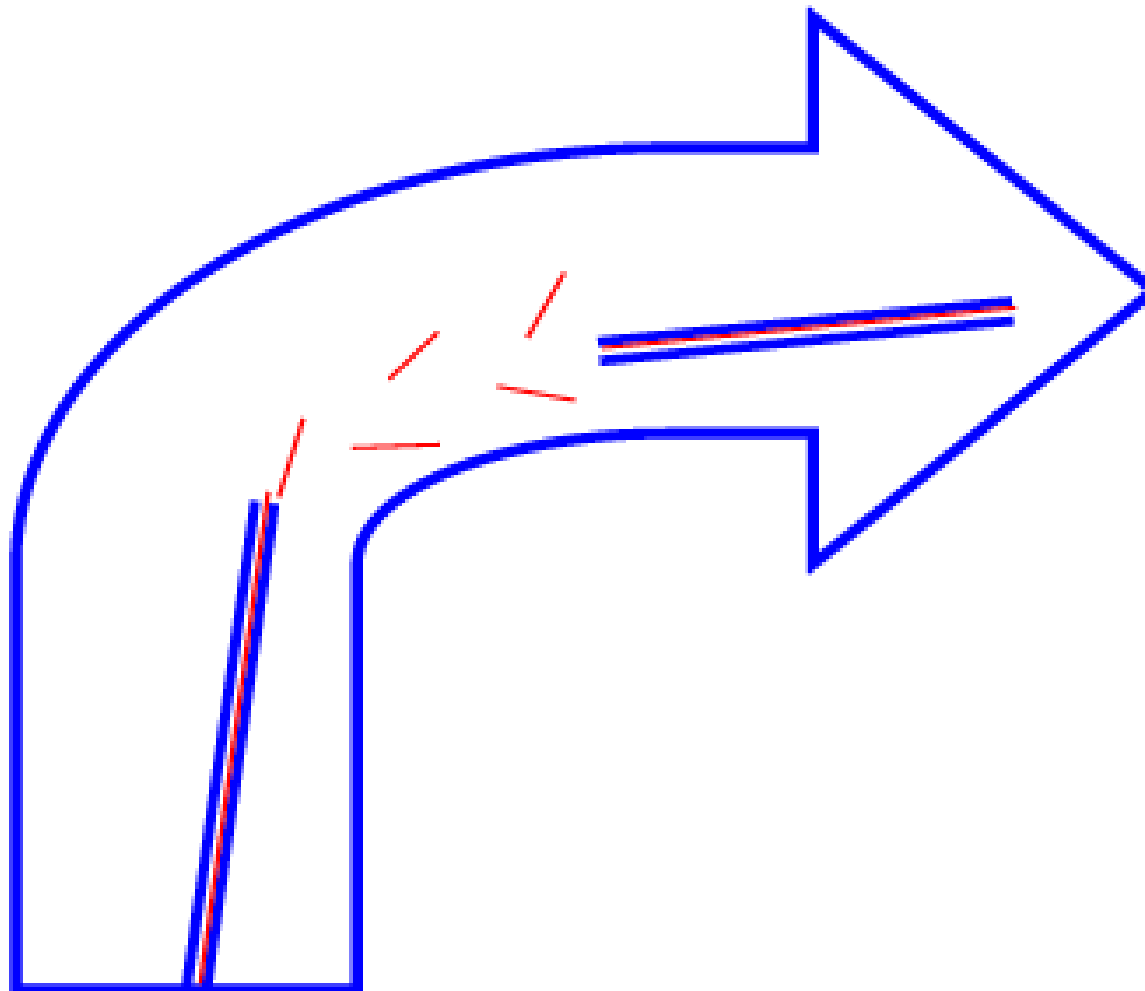
RIGHT TURN NOT CORRECT



RIGHT TURN



RIGHT TURN NOT CORRECT



Vedtak sommer 2001:

CONTROL OF CLASSIC TECHNIQUE

Turning techniques comprise steps and pushes in order to change directions. Where there is a set track, turning techniques with pushing are not allowed. This will also apply to competitors skiing outside of the set track.

Stockholm
2008



STATUS SPRING 2015

- Popular races
 - the best skiers are double poling all races
- World Cup- men
 - Davos: 3, 7 og 10 place
 - Winner i Toblach (0,5 sek)
 - Otepää – Classic victory in the final
 - Drammen – Classic victory in the final
- Norwegian Cup for juniors
 - Top results in many races, distance and sprint
- Double poling in kids races

STATUS VÅREN 2015

- Alle vil beholde to teknikker
- Alle vil ha strengere juryavgjørelser (bare ikke mine løpere..)
- Alle vil ha hardere løyper
- Alle vil at noen – FIS – må gjøre noe

HVORFOR KLASSISK LANGRENN ?

- Samme bevegelsesform som massen
 - Svakere argument i dag enn i 1985
- Spennende og variert konkurranseprogram
 - Skiller oss fra Skiskyting og kombinert
- Flere løpere i turrenn
- Flere par solgte ski
- Historie og tradisjon

STRONG TRADITIONS

Diagonal is a part of our soul and history. (Jean Marc Gaillard, FRA)

HVORFOR IKKE BARE STAKING ?

- Klassisk er allerede en politisk regulert øvelse
- Ikke mulig å kontrollere
- Hvorfor skal vi konkurrere på ski uten å bruke beina ?
- Hvordan vil det påvirke rekrutteringa ?
- Når skal barn begynne å spesialtrene staking ?

Bulgaria 2015

- Adapt the calendars
- Adapt the courses
- Rule changes:
 - **Where there is one or more set tracks, repeatedly changing or stepping in and out of tracks is not allowed**
 - Now jury hearing
 - More dsq s – less written warnings
 - No need for video proofs
 - Two jury members can decide on technique infractions

Mexico 2016

FROM THE DISCUSSIONS LAST YEAR....

- We are responsible for the whole CC sport- not only the WC
 - Youth and children, popular
- The "marriage" between classic and free technique has been very successful since 1985

- Almost 100 % of the committee members want to continue with two techniques
- Most of you are sceptic to regulations
- Athletes will continue to push the limits for what we think is possible today!
- The Industry will continue to make new equipment.

- We can control classic technique with kick wax.
- We can not control classic technique without kickwax

Classic technique will not survive without excepting regulations.

The Cross-Country family is waiting for answers

We have to make the decisions!



Teknikksoner og stavlengder

FUTURE..??

- Classic technique will on elite level still develop and diagonal stride/ running will only be used in steep uphill (> 15 % ?)
- Classical technique with kick wax and diagonal stride is possible to control and manage with the help of regulations.

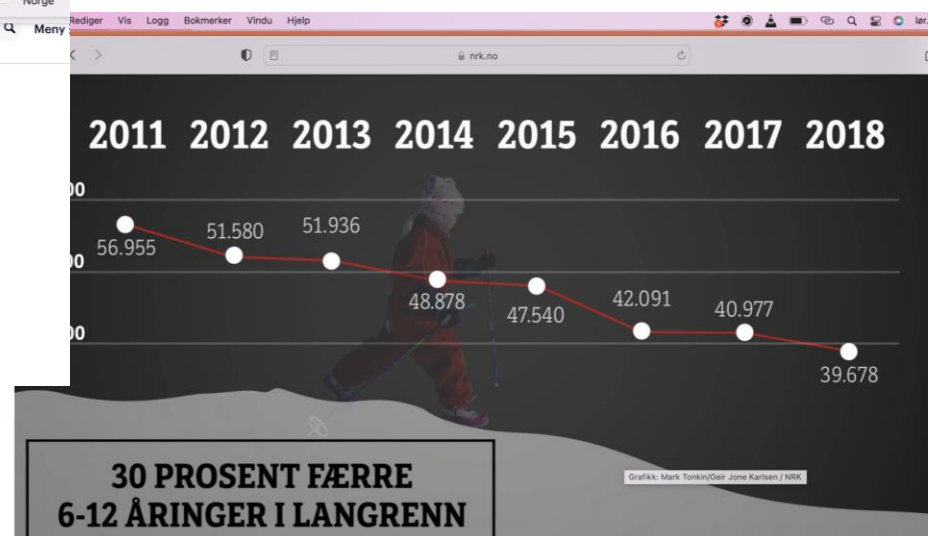
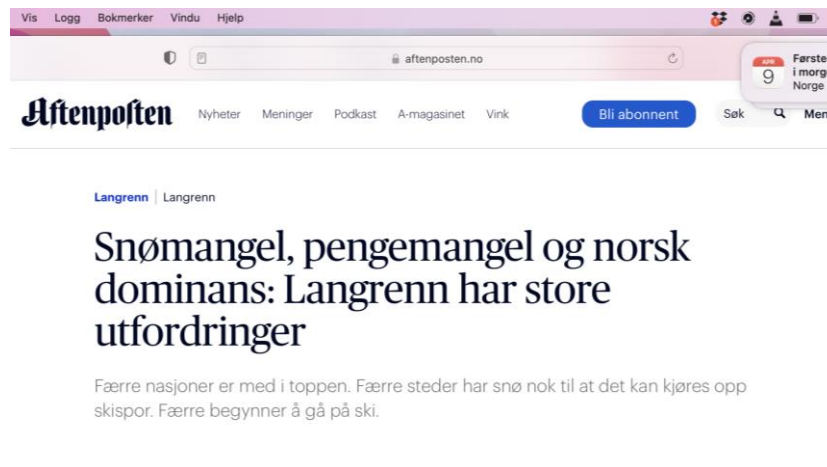
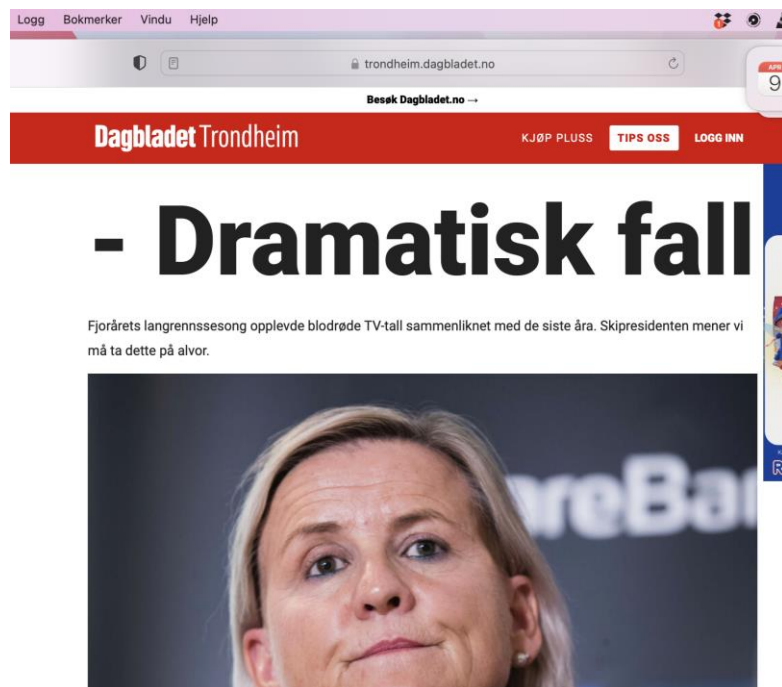
Two techniques:

- History and traditions
- Same technique as the recreational skier
- Different and exciting competition program
- More racers in popular races?
- Higher turnover for the ski industry ?

One technique:

- Half price for equipment
- Cheaper waxing- common waxing
- No kick wax >> more young skiers ?
- Easier exchange with biathlon
- Simpler competition program
- Easier controls - Less dsq
- Competition sport more divided from the recreational skier

Rekruttering....



PUBLISERT 2. JAN. 2020 KL. 05:55

Halvor Ekeland Journalist

Anne Rognerud Journalist

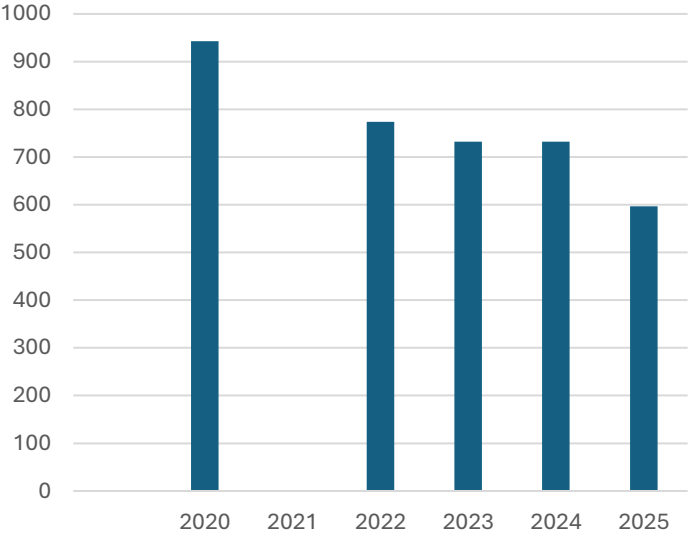
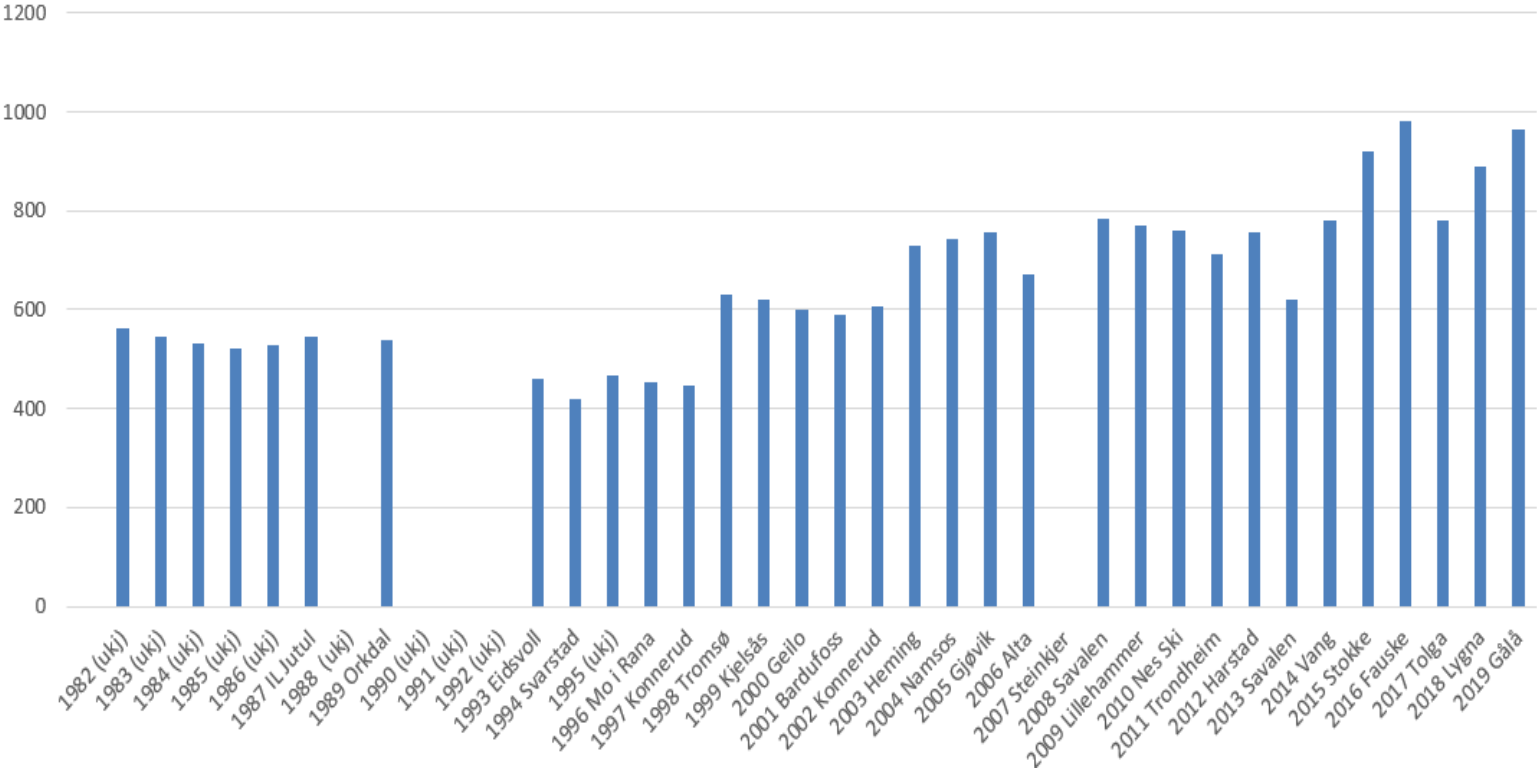
LANGRENN ALLROUND

Dramatisk fall i TV-tallene for langrenn under ski-VM

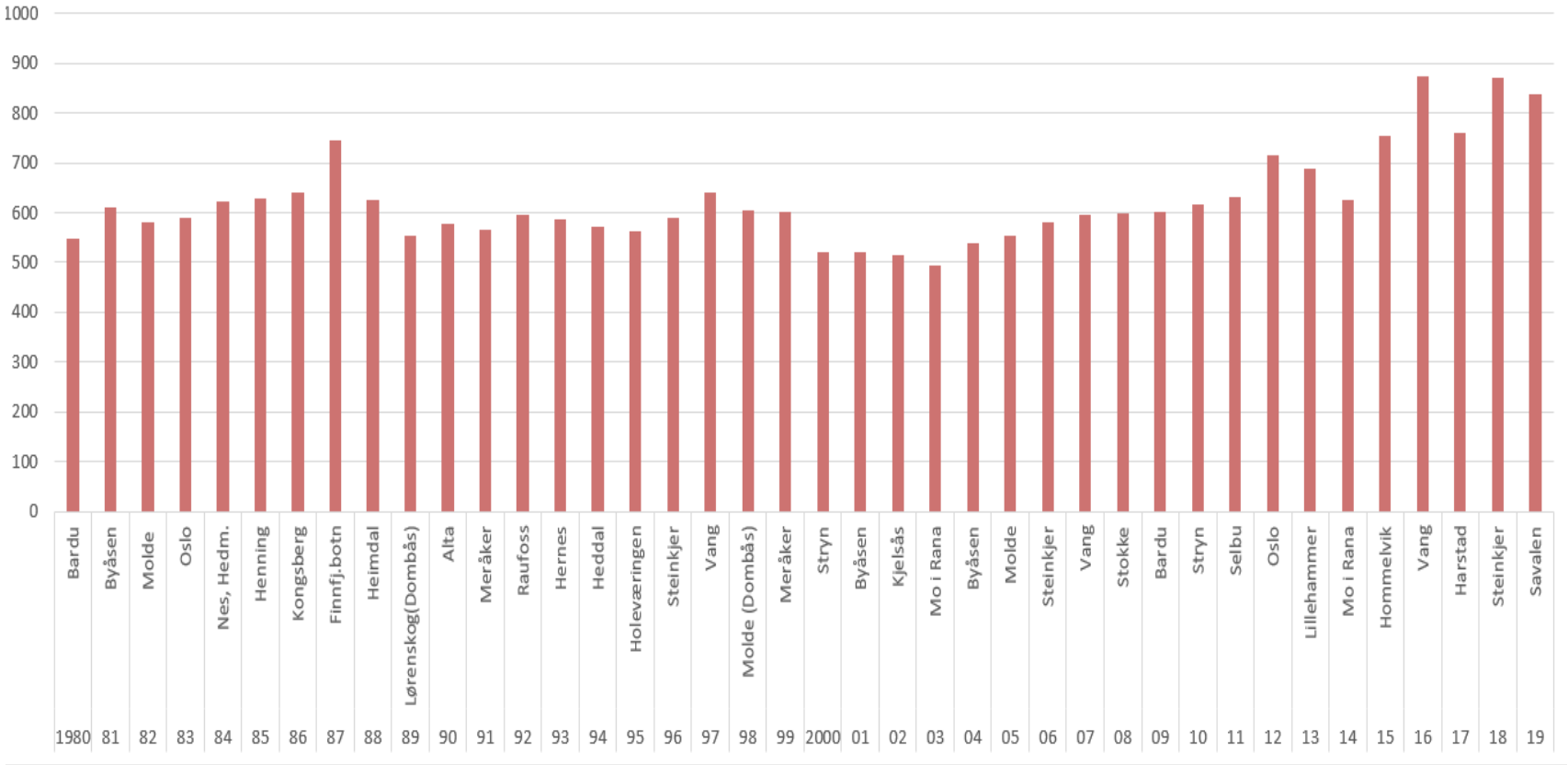
07.03.2023



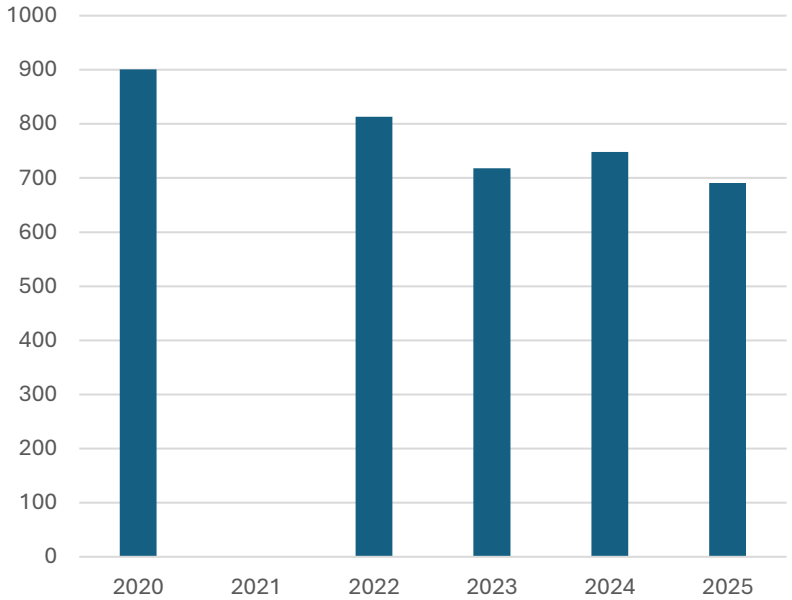
Hovedlandsrennet Antall fullførende pr. renndag (ind.renn)



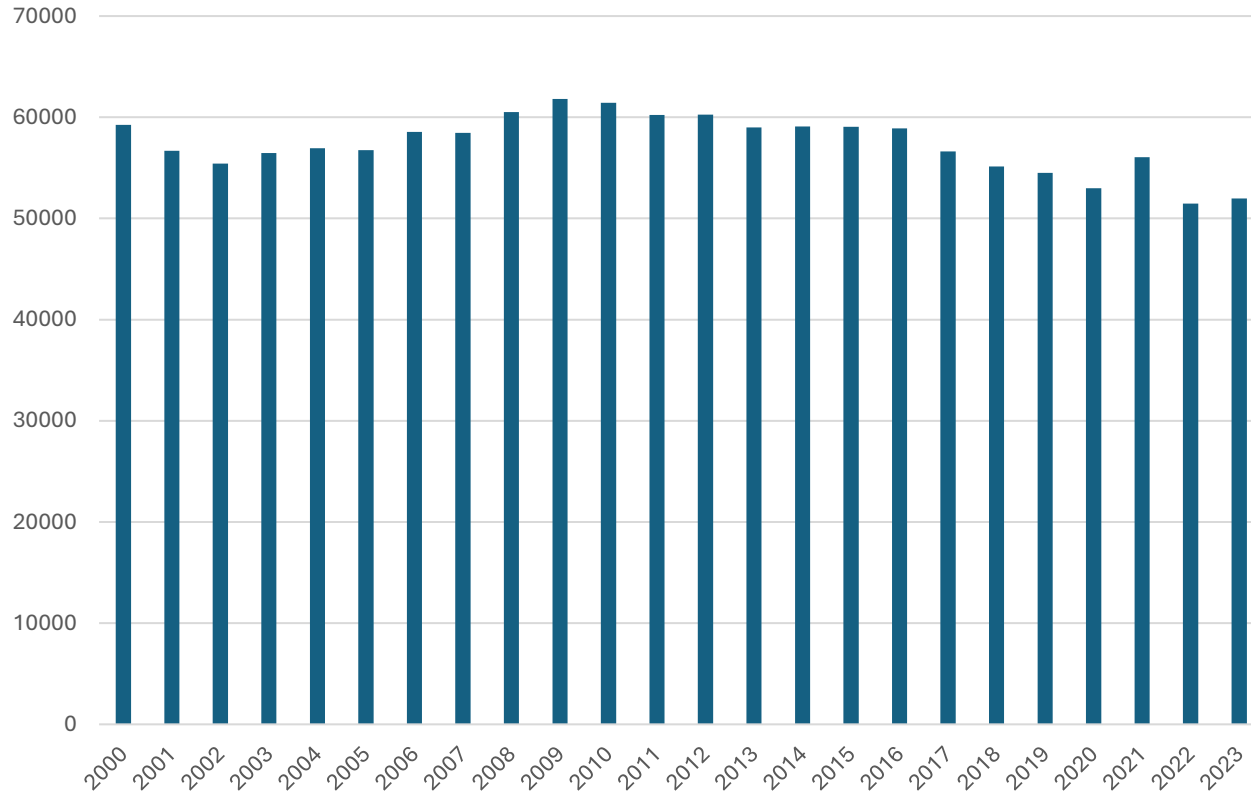
NM statistikk deltagelse Junior kvinner og menn Antall fullførende pr dag



junior nm total



Levendefødte Begge kjønn

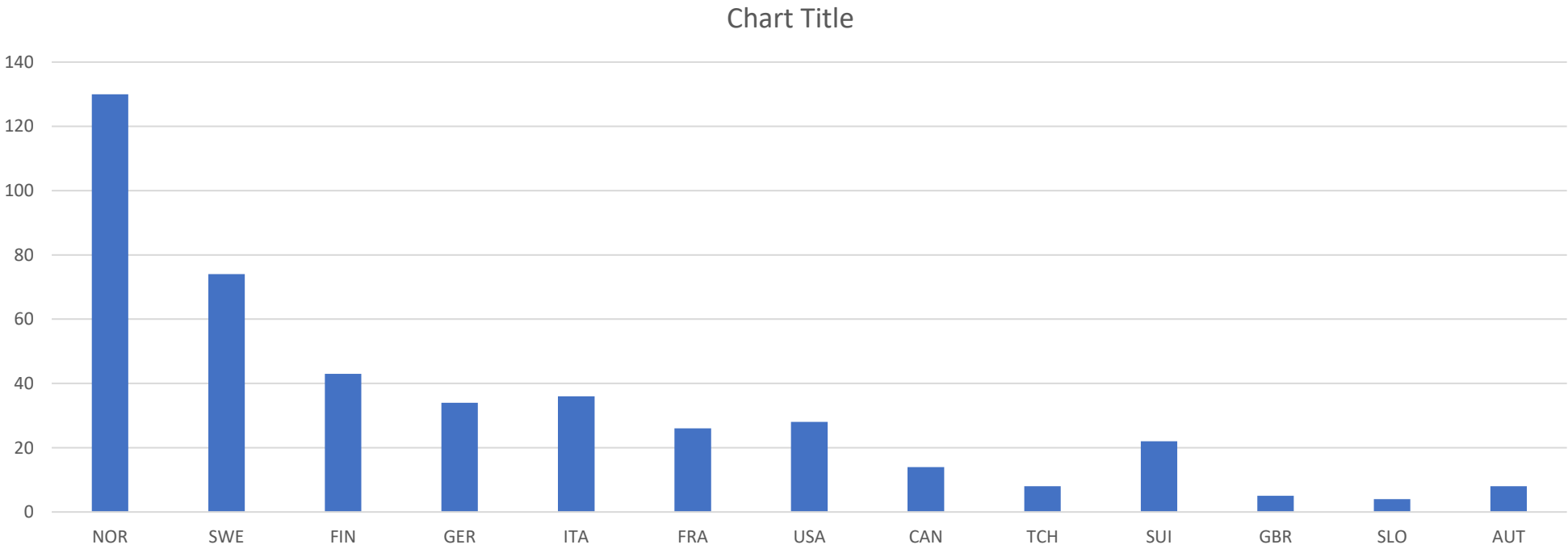


Fødselstallene faller

- Fra 60000 i år 2000 til 52000 i 2023
- Innvandrerandelen øker
- Antall fødte med norske foreldre er sunket fra ca 55000 i år 2000 til ca 32000 i 2023

Alene i sandkassa.....

Racers better than 100 FIS points, boys



Nye trender

- Flere prioriterer kun større renn
 - Deltagelsen i KM faller
- Mange på trening – færre konkurrerer
- Skismøring.....
 - Skremmer mange
 - Kostbart