

Norges Skiforbund

Høstmøte Oslo langrenn

10. November 2025 kl. 19:00 – 21:30

Rustad klubbhus, Skullerud

Agenda

19:05 Saker fra NSF og sesonginformasjon nasjonale renn
19:40 Terminlisten for Oslo:
- Cup- og terminliste
- Rennarrangementer
- Eventuelt nytt fra TD

20:00 Pause
20:10 Handlingsplan Oslo skikrets og langrennskomiteen
20:30 Saker som klubbene ønsker å ta opp
20:45 Informasjon fra skiklubbutvikler Tove Andersen
21:05 Eventuelt og avslutning
- Informasjon: Valgkomiteen 2026-2027

1. Saker fra NSF og sesonginformasjon nasjonale renn

- Mye god informasjon, søk «NSF høstmøte langrenn 2025»
  - Langrenn som identitet, stolthet og fellesskap
  - Økonomi
  - Strategi og handlingsplan

VÅR STRATEGI

Strategiske satsingsområder:

Bredde og inkludering
Vi ivaretar bredden og sikrer aktivitet og muligheter for flere, uansett bakgrunn og funksjonsevne.

Møteplasser og samhold
Vi skaper arenaer for å lære, utfordre hverandre, konkurrere og feire.

Tradisjon og utvikling*
Vi tar med oss det beste fra historien og utvikler idretten og samfunnet videre.

Utøvere og rollemodeller
Vi utvikler talenter og rollemodeller for fremtidige generasjoner.

Langrenn hele året, i hele landet
Vi tilrettelegger for aktivitet hele året der folk bor

Vårt overordnet mål:

Vi skal være verdens beste langrennsnasjon

Våre delmål:

1. Vi skal gi hele nasjonen muligheter til å oppleve gleden ved ski
2. Vi skal utvikle et helhetlig prestasjonsmiljø som gir dagens og morgendagens utøvere de beste forutsetninger for å prestere
3. Vi skal øke kommersiell verdi med fellesskapet som drivkraft
4. Vi skal være en sterk og samlende organisasjon – fra topp til bredde

Våre viktigste LØFT for nå målene:

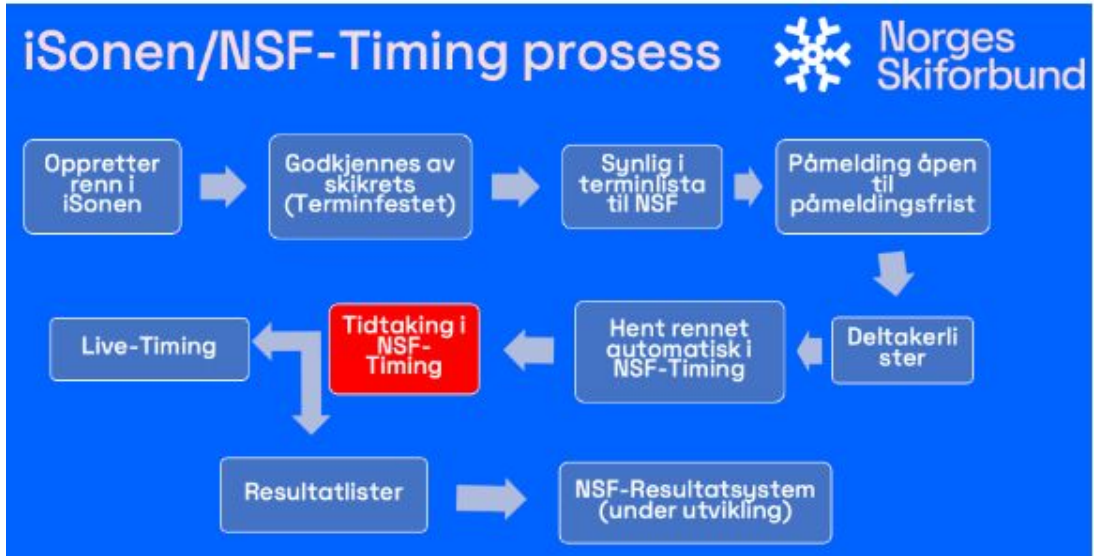
- Skiløftet – lavterskeltilbud og økt aktivitet i klubb for alle, uansett bakgrunn og funksjonsevne.
- Sterke treningsmiljøer – fra klubb til landslag
- Digitalisering og kompetanseutvikling
- Deling, samarbeid og åpenhet i hele organisasjonen
- Samarbeid med skoler, barnehager og nye partnere
- Flere kvinner til toppen
- Økte inntekter og sterkere partnerrelasjoner
- Samfunnsansvar og politisk påvirkning

VÅR POSISJON: NOE DU VIL VÆRE EN DEL AV!

VÅRE VERDIER: Fellesskap I Mestring I Ærlighet I Ansvarlighet

1. Saker fra NSF og sesonginformasjon nasjonale renn

- Lisens, økes:
  - årslisens grunnpakke kr 530,- □ 650,-
  - årslisens utvidet kr 1990,- □ 2400,-
- NSF-timing
  - Slipper å leie inn ekstern, er enkelt
  - Egnet for alle konkurranseformer
- Husk politiattest
- Sesonginformasjon er oppdatert
- Husk FIS-lisens og skilisens – minindrett.no



1. Saker fra NSF og sesonginformasjon nasjonale renn

1. Regelendringer;
    1. Kan få disk for usportslig opptreden overfor arrangør, funksjonær, publikum
    2. Protest kun for finaleheatet
    3. I stafett med kretslag tillates hver krets å gjøre inntil 3 endringer
    4. Hvis skimerking; obligatorisk å bruke
2. NB: tidlige frister for bestilling av smøreplass/-bod
3. Utøverbase NSF
4. NSF Bildebank: kan brukes fritt i SoME

2025-apent-infomote-nasjonale-renn.pdf

Rapport fra NSF vår- og høstmøte

Vårmøte:

- Reserve stafett jr NM og HL
- Rennprogram NM del 2
- Åpningsrenn på Beitostølen blir ikke å telle i SPAR NC senior
- NM øvelser framover skal gjenspeile Internasjonale mesterskapsøvelser, bortsett fra NM del 2 program
- NSF krever nå at framtidige arrangører av HL har overnatting til utøvere + 1 leder per 2 utøvere

Høstmøte:

- Skilisens
- IKKE Pilot/test av felles testsamarbeid NM Harstad
- Sprint NM U23/Junior-VM uttak Trondheim. Junior i egen juniorklasse hvor 19/20 går sprint sammen med 17 og 18.

Norges Skiforbund

SPORT

TIPS OSS! 905 20 300
E-post: red@avisenagder.no
Nett: www.avisenagder.no
Sentralbord: 38 32 03 00

SPAR Norgescup sendes direkte i Amedias aviser

Den nye medieavtalen mellom Norges Skiforbund og Amedia er den mest omfattende de to hittil har inngått. I tillegg til fire SPAR norgescuphelger i langrenn, skal Amedia også produsere og sende junior-NM og Hovedlandsrennet de neste to sesongene. Sendingene kan du se på Agders nettavis.

KRISTEN MUNKSGAARD
kristen.munksgaard@avisenagder.no



DETTE KAN DU SE PÅ AGDERS NETTAVIS

Skirenn Amedia skal produsere og distribuere kommende vinter:

- **Langrenn:**

- 4 løpshelger SPAR Norgescup langrenn (28-30 november Gålå, 30-01 januar/februar Byåsen/Granåsen, 20-22 februar Åsen Nannestad og 6-8 mars Skeikampen).
- NM Junior (13.-15. mars Gålå).
- Hovedlandsrennet (28-01 februar/mars Tynset/Tolga).

- **Hopp:**

- 10.-12. oktober, NM normalbakke Midtstubakken.

2. Terminlisten for Oslo

Prinsipper (samme prinsipper som i fjor):

- Fornuftig terminliste for utøvere (cup)
- Fordelt over vinter kalenderen
- «Pause» i feriene
- Forskjellige type renn og stilarter
- Forventet snøforhold
- Ta noe hensyn til nasjonale renn

Prosess:

- Utgangspunkt i fjorårets kalender
- Oppdatere med innsendte ønsker fra klubbene som spiller inn alternative datoer
- Identifisere kollisjoner og hull
- Dialog med klubber om endringer
- Beslutning i krets

Resultat:

- Takk for endringsvillighet
- Takk for talmodigheten ifm endringer og avklaringer hvor det har vært utfordrende
- Alle ønskede renn har fått plass på kalenderen

Terminlisten i tabellform ligger under Oslo, langrenn, arrangement

2. Terminlisten for Oslo

Positive

Mange klubb som ønsker å organisere renn i Oslo skikrets!

Stor engasjement

Stort tilbud av forskjellige renn fordelt ut over Oslo

Utfordringer

Det er veldig full rennkalender - for utøvere nesten umulig til å delta på alle – dette har mulig konsekvens at antall deltagere per renn mindre (smørt ut over flere renn)

Klubbene anser mer risikofullt med tidlig sesong og sen sesong renn ift snøforhold. Mange klubber ønsker renn i mer sikre periode midtjanuar til midt mars.

Fad

Terminlisten i tabellform ligger under Oslo, langrenn,

2. Terminlisten for Oslo

Para og Utviklingshemmede utøvere

Alle renn åpen for Para og utviklings deltagere (etter forespørsel

Viktigste er sikre tidslott for at disse utøvere kan delta

Eventuelle tilrettelegging/tilpassinger avklares i forkant med Para/UH representanter

Invitasjon til deltagelse i Isonen:

Kretsmesterskaprenn skal invitasjon til Para og UH utøvere legges ut på like linje som øvrige deltager kategorier

Videre dialog med Para/UH representanter i forhold til andre ønsket renn for Para og UH utøvere

Hvilken renn har/har ikke muligheter/erfaringer med organisering Para og UH?

Hvilken klubb har erfaring fra organisering Para/UH renn?

Rådgiver Paraidrett / Sports Manager Parasport
Anne Kroken
Anne.Kroken@skiforbundet.no

Terminlisten i tabellform ligger under Oslo, langrenn,

2. Terminlisten for Oslo

I lsonen er det opprettet følgende klasser for para;
Utøvere med syns eller bevegelseshemming;
Para senior sittende/stående/syn - menn og kvinner
Para junior sittende/stående /syn - menn og kvinner
Para gutter/Jenter 8-12 år sittende/stående /syn
Para Gutter/Jenter 13-16 år sittende/stående /syn

Utøvere med en utviklingshemming
UH junior – menn og kvinner
UH senior – menn og kvinner
UH Gutter/jenter 8-12 år
UH Gutter/Jenter 13-16 år

Terminliste Norge

Rådgiver Paraidrett / Sports Manager Parasport
Anne Kroken
Anne.Kroken@skiforbundet.no

Terminlisten i tabellform ligger under Oslo, langrenn,

Bull Superski-cup

13/14-åringer i Oslo skikrets

- 7 renn fra 11. januar til 8. mars
- 4 renn i klassisk / 3 renn fristil
- 1 sprintrenn, 2 fellesstarter
- Ingen helger med to cuprenn
- 5 tellende renn, ingen krav til antall renn i hver stilart
- Avslutning for alle etter sesong



2. HL - GRUPPA

HL CUP 2025/22026 = DSV Cup

DSV kommer inn som Hovedsponsor for HL CUP. Også andre delsponsorer.... (ikke helt landet)

7 renn i perioden des – mars, fordelt i Oslo, Akerhus og Østfold

5 tellende renn

Avslutning for alle i uke 17 på SNØ

Hovedlandsrennet

Oslo Skikrets har fått tildelt overnatting på Savalen. Ble imøtesett med neste så mange plasser som vi ønkset (mangler 29 plasser)

Oslo Skikrets meldte inn 136 utøvere

Felles Treninger

Har arrangert 2 krets samlinger av 1 dag , (Lyn og Rustad)

- Planlegger felles treninger i ukedager:
  - Lyn i uke 46
  - Kjelsås i uke 48
  - Koll/ TRY etter nyttår / på snø

Utfordrende å få på plass TD'er for sesongen

Klubb	*TD'er høst 2025*	**Reduksjon fra 2024/-25**	*TD'er besvart minst 1 av 3 henvendelser*
Bygdø	1		1
Bækkelaget	0	-1	
Grenaderen	0		
Heming	1	-1	1
HSIL	2		
Kjelsås	2		1
Koll	1		1
Lillomarka	0	-1	
Lyn	1		
Njård	2		2
Rustad	1		1
Røa	1	-1	1
Skiforeningen	0		
Sørkedalen	0		
Try	2		2
Årvoll	0	-1	
Totalt	14	-5	10

Status

- Kun 10 TD'er besvart minst 1 av 3 siste henvendelser
- 8 renn mangler TD for kommende sesong

Kan klubbene hjelpe

- Klubber uten TD; skaffe TD'er
- Kontakte TD'er som ikke svarer på henvendelser

Stafett regelverk Oslo Skikrets 2025/-26

12 år og yngre

1) Ingen lag skal settes opp etter resultatmessige kriterier (jevnest mulig lag)
2) Arrangørene skal kun ha mix klasser (minst 1 jente eller 1 gutt på laget)
   - Lag som ikke har minst 1 jente på laget skal ikke premieres «på pall» (11-12 år)
3) Det er lov å stille med lag som har for få løpere. Disse kommer på resultatlista og får premie. Løper/-ne skal gå den/de første etappen/-e.

Stafett regelverk Oslo Skikrets 2025/-26

Alle klasser

1) Lagene er klubbvis (Lag som representerer Team/klubber som har samarbeid er ikke lov)*)

Unntak: Utenlandske vennskapsløpere kan aksepteres å gå for den norske vennskapsklubben. Dette vurderes, på forespørsel, av arrangør og Jury, for rennet, informeres.

1) Det er ikke lov for en løper å gå flere etapper på samme lag
2) Det er ikke lov for en løper å gå for flere lag i samme stafett
3) Det er lov å sette inn reserver på et lag, men rekkefølgen skal ikke endres ved innsetting av reserve.

- **Arrangørene bekjentgjør disse reglene i renninformasjon. Klubbene informerer alle sine lagledere om reglene.**

3. Handlingsplan Oslo skikrets og langrenn

- Skiløftet
  - Bredde
  - Grunnfjell på 1,8 millioner mennesker
  - Folkehelse
  - Våre verdensenere er rollemodeller
  - Prioritere og balansere økonomisk

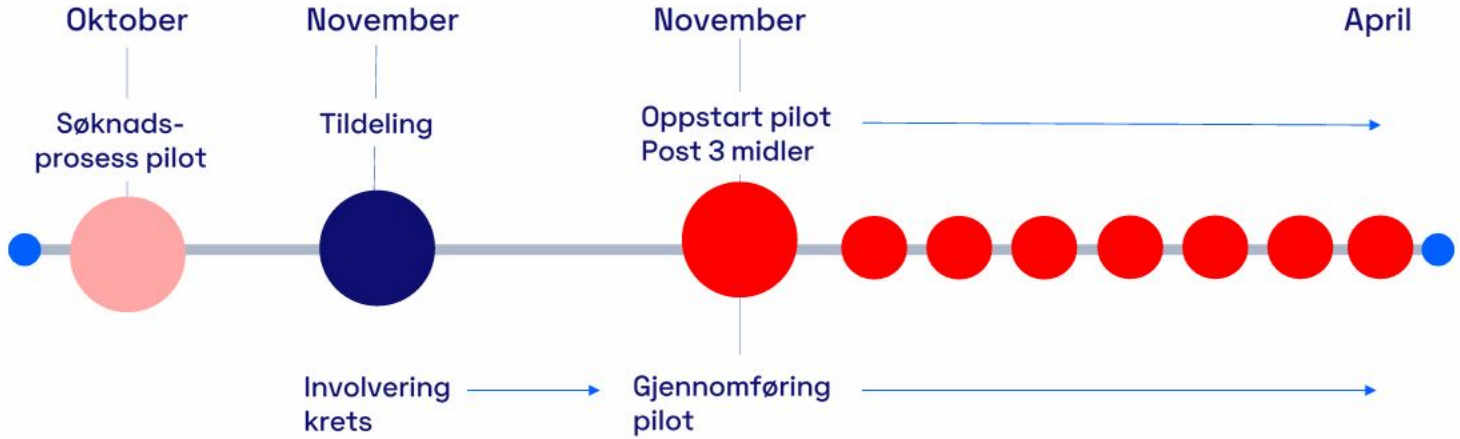
- Rekrutteringsklubben
  - Å vise at ski er glede, og at skiglede er for alle!
  - Hjelp og støtte til bedre klubbtilbud
  - Opplæring og utvikling av unge, voksne og eldre frivillige ung frivillig, med delbetaling fra NSF
  - Støtte til markedsføring i lokalmiljøet

- Oslo LK skal bistå i tiltak fra NSF LK og Oslo skikrets

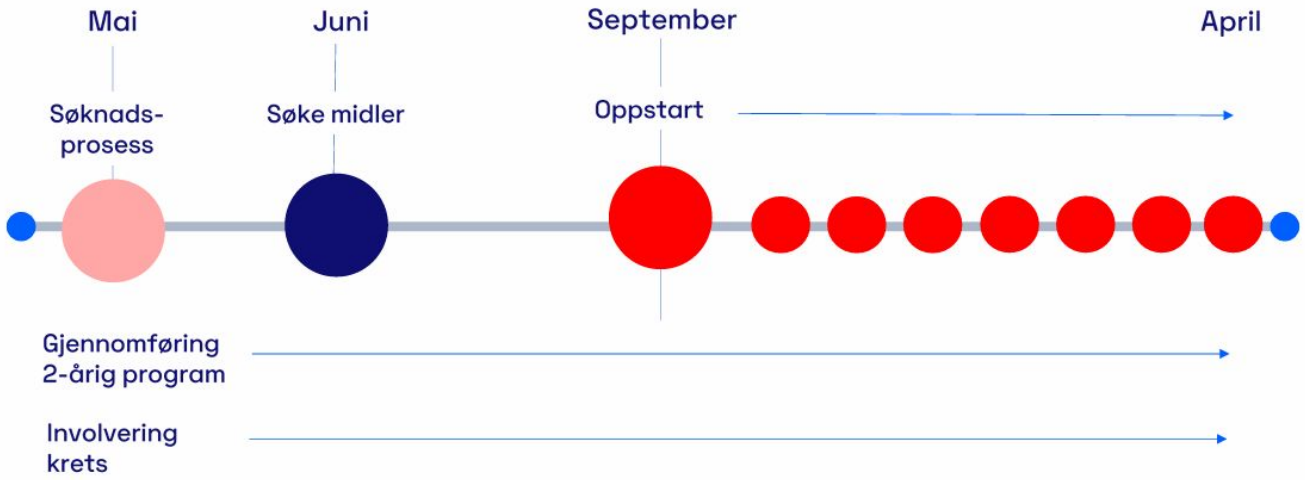
Norges Skiforbund



Årshjul pilot SkiRekrutt



Årshjul implementering SkiRekrutt



Sak 2.1 Innspill fra Oslo Skikrets

Vi ser frem til mere informasjon og om og anledning til å diskutere felles smøreopplegg NM senior og junior Harstad, ref. sesonginformasjon

Langrennskomiteens uttalelse:
Saken behandles under sak 5

Sak 2.2 Innspill fra Oslo Skikrets:

Vi ser frem til mere informasjon og om og anledning til å diskutere felles smøresamarbeid Scancup , ref. sesonginformasjon.

Langrennskomiteens uttalelse:
Administrasjonen orienterer om dette under sesonginformasjoner sak 7

Sak 2.3 - Innspill fra Oslo Skikrets:

Prosess for sesonginformasjon neste sesong; foreslår å videreføre prosess fra våren 2025

Langrennskomiteens uttalelse:
Prosess med sesonginformasjon videreføres neste sesong

Sak 2.4 - Innspill fra Oslo Skikrets:

Status til skigymnasene; Oslofjordregionen har ikke offisielt skigymnas;
håper vi kan få en diskusjon om kriteriene for å opptak eller la andre tilbud få delta i samme fora/inngå i krets for «spesialtilbud».

Langrennskomiteens uttalelse:
Saken diskuteres under sak 3

Sak 2.5 - Innspill fra Oslo Skikrets:

Deltakelse Idresamlingen for juniorer/tilbud til juniorer etter bortfall av juniorlandslaget. Vår oppfatning var at tilbudet om Idresamlingen skulle gis til de 45 beste fra alle regioner, men ser at 17 utøvere fra skigymnasene også ble invitert med. Dette har sammenheng med tema over og vi håper at vi kan få en diskusjon om dette er rett vei videre. T.O. har vi er det svært gode tilbakemeldinger om samlingen

Langrennskomiteens uttalelse:
En rapport fra samlingen legges fram på høstmøtet
Saken om skigymnas diskuteres under sak 3

Sak 2.6 - Innspill fra Østfold Skikrets:

Vedr punkt i sesonginformasjon om "Smøring for løpere på nasjonal kvote må ordnes selv. " Smørebod ordnes av NSF og NSF sørger for at informasjon og kompetanse overføres." Vi og mange med oss mener at dette gir nok en unødvendig forskjell på landslagsløpere og andre løpere som også representerer Norge i WC. Vi mener det er en stor fordel om de få ekstra løperne nasjonal kvote utgjør, også blir smurt av de beste smørerne til NSF. Dette slik det er gjort tidligere. Om noen av en eller annen grunn ikke vil ha den hjelpen, så må en selvsagt kunne velge dette også.

Langrennskomiteens uttalelse:
Administrasjonen orienterer om dette under sesonginformasjoner sak 7

Sak 2.7 - Innspill fra Østfold Skikrets:

Vedr langrenn som helårsidrett:
Vi er svært positive til å tenke på dette som en sport hele året- rulleski og ski. Alle aktive skiløpere trener begge deler, og det er deretter naturlig at en også konkurrerer. Vi mener det er riktig om NSF LK lager en plan for hele sesongen fra 2026/27 inkl. rulleskirenn. Dette inkluderer å ha rulleski som del i cuper. Det gir synlighet i bla media hele året, og viser at vi eksisterer. Videre gode konkurranser for våre aktive, mulighet til å kappes i mulig enda bredere del av nasjonalidretten. Videre slipper en i disse renn å tenke på smøring, antall skipar og rettferdighet i dette, leie av ski boder, - i sum lettere, mindre ressurskrevende og rimeligere å konkurrere og trene. Klimamessig ser det heller ikke ut til at det blir lengre vintere, og muligheten for mindre snøsikre steder til å arrangere skirenn vil gis.

Langrennskomiteens uttalelse:
Saken tas opp under sak 1, der prioriteringer i henhold til Strategi og handlingsplan presenteres.

Sak 2.8 - Innspill fra Nordland Skikrets:

Bestemmelsen om strykning av de to dårligste rennene i NC senior og junior. Dette har vi hatt oppe og vært enige om på flere møter nasjonalt. Det jeg lurer på er hvorfor man ikke kan stryke 3 renn i og med at alle helger har 3. Argumentet for å kunne stryke renn var jo at sykdom eller andre årsaker kan forhindre løpere i å delta på rennhelg i løpet av sesongen. Man er jo da mest sannsynlig syk en hel rennhelg.

Langrennskomiteens uttalelse:
Saken diskuteres under sak 7

Langrennsportens Venner



Årets lue 2026

Langrennsportens Venner:

Luer gjennom 50 år:





- **Stiftet i 1972, formål å skaffe midler til norsk langrenn.**
- **Eksempler:**
  - **2020: 500.000,- til oppstart av Team ELON**
  - **2022: Stipendier kr. 300.000,-**
  - **2023 og 2024: Støtter int. juniorsamling 100.000 pr år. + stipe**
  - **2025: Juniorsamlingen i Idre sept -25: 120.000 + premiering i Spar Norgescup**
  - **2026: premier i Spar Norgescup jr. i alt 275.000**

- **NB: Salg av «langrennslua» er finansiering av premier for JR og SR NC denne sesongen!**
- **Fokus: Morgendagens eliteløpere, dvs Junior og U23.**

Medlemskap = kjøp lue/pannebånd!

Mørkeblå modell for sesong 2025/26

- Lue: 350,-
- 2 eller flere: 250,- for nr. 2 og videre

- Pannebånd: 340,-
- 2 eller flere: 245,- for nr. 2 og videre.

- Inkl. Sparebank1- logo: Legg på 30 kr. pr. stk

Vipps: 130404

- Oppgi adresse (for utsendelse) og e-post (medlemsregister)

www.langrennsportensvenner.no



Lue 2026



Pannebånd 2026


Norges
Skiforbund
STYRKING AV
REKRUTTERING

Utgangspunkt og mål

Kretsen ønsker å bli bedre på å rekruttere og beholde. Et slikt ønske er felles for alle klubbene.

Kretsen har en tanke om å opprette egen rekrutteringsansvarlig for klubbene.

Rustad tilbyr seg, med 2 personer, å omsette tanke om en egen rekrutterings ansvarlig til at 2 personer gir en ekstra kraft til ytterligere å heve hver klubb sin innsats på dette området

2 manns konseptet ytterligere forklart

Det er allerede en struktur der klubbene møtes med en viss regelmessighet og der temaet er rekruttering

Vi vet at klubbene har mange av de samme tankene og gjør mye av det samme

De to kan stå for at klubbene møtes som før og her skissert, og muligens litt oftere

Knyttet til dette kan vi ta noe for- og etterarbeid som gjør at samlingene enda mer blir bidrag til å dele erfaringer og forbedre innsatsen. Med det letter vi arbeidet i klubbene, og når ventelig enda bedre resultat

4. Saker som klubbene ønsker å ta opp

Ingen saker ble tatt opp.

Tilbakemeldinger fra klubber:
Heming ga innspill om at det var bra at terminlisten ble klar tidlig denne sesongen!
Og viktig at Cup-renn går på rundgang da det er et godt ekstra inntektsgrunnlag.

5. Valgkomiteen 2025

- ✔ 2024-2025: Lillomarka, Lyn, Rustad
- 2026-2027: Røa, Årvoll, Koll, Njård
- 2028-2029: BSK, Sørkedalen, Try
- 2030-2031: Heming, Kjelsås, Høybråten og Stovner

Roller totalt:
Leder
Nestleder
Anlegg
TD
Team senior
Team Kollen
15-16 år (2 prs)
13-14 år (2 prs)
Ungdomsrepresentant (2 prs)

6. Informasjon fra skiklubbutvikler Tove Andersen

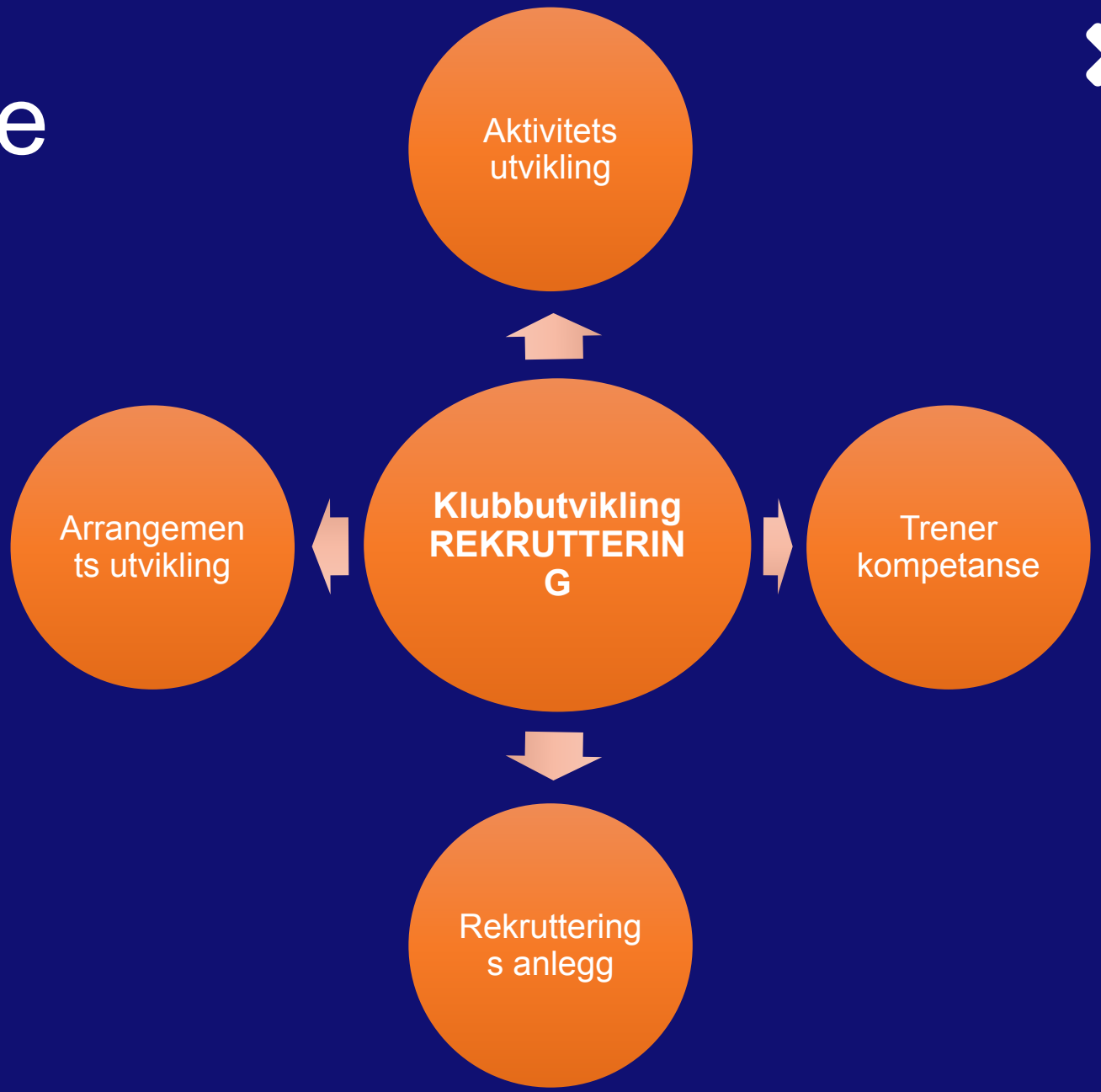




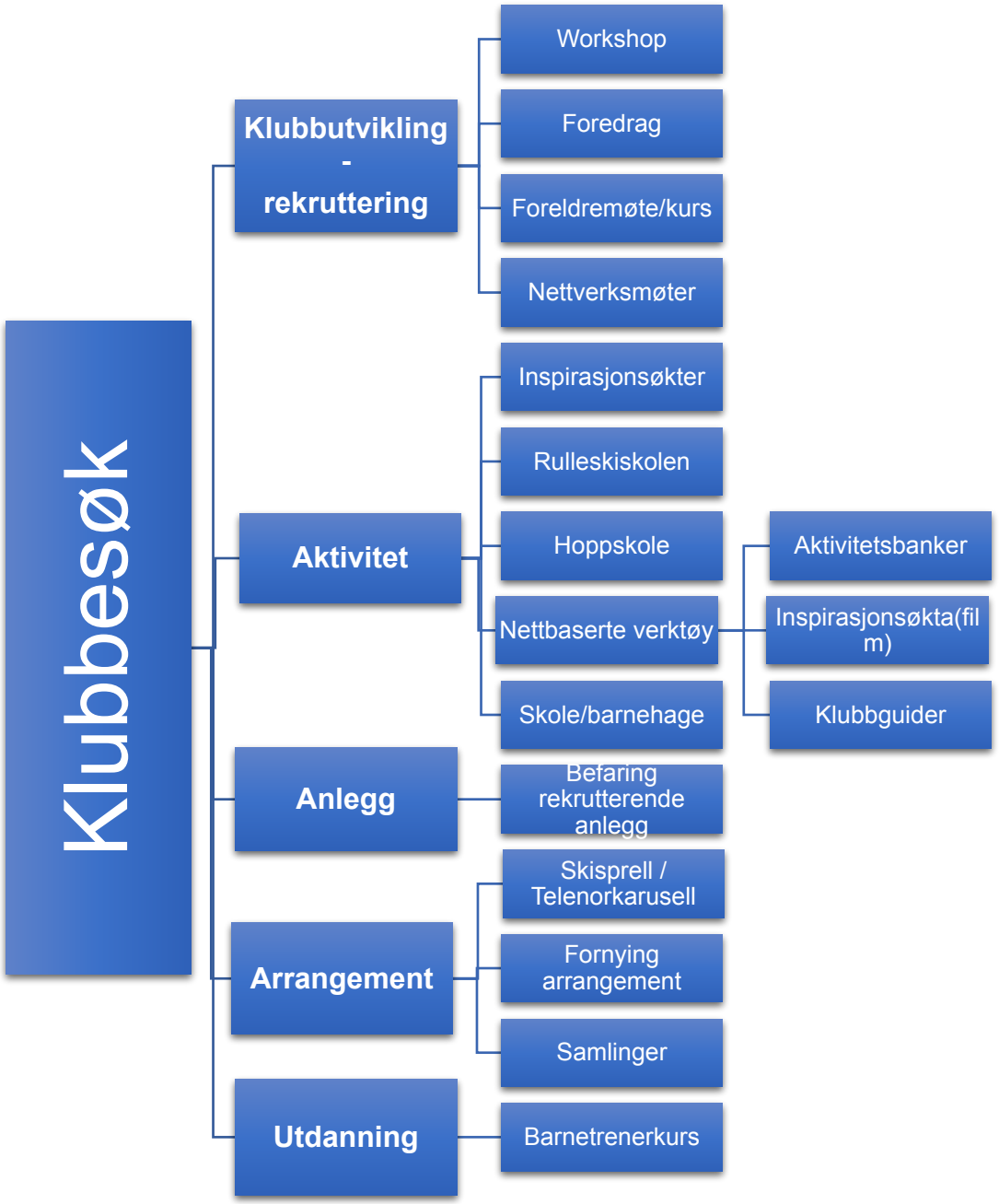


Skiklubbutviklere

- **Mål med jobben:** Rekruttering; hovedfokus mot aktivitet for barn opp til 12 år.
- 4 hovedområder
- 11 Skiklubbutviklere
- Fra Prosjekt til faste stillinger



MENYEN!


Klubbesøk
Klubbutvikling - rekruttering
Workshop
Foredrag
Foreldremøte/kurs
Nettverksmøter
Aktivitet
Inspirasjonsøkter
Rulleskiskolen
Hoppskole
Nettbaserte verktøy
Aktivitetsbanker
Inspirasjonsøkta(film)
Klubbguider
Skole/barnehage
Anlegg
Befaring rekrutterende anlegg
Arrangement
Skisprell / Telenorkarusell
Fornying arrangement
Samlinger
Utdanning
Barnetrenerkurs

Trenerkurs

Barnelangrennstrener(4t praktisk)

- hette før Grasrottrener, nytt navn pga sponsor Norsk tipping ut
- Ny og bedre e-læring

- **Helt NY Trener 1**
- Oppgradert , mer praksis
- E-læringer med video
- Kurs Oslo startet(kan bli med skidelen andre helg i desember og så setter vi opp kurs barmarkhelg til våren,
- Skidel langrenn Trener 1 | iSonen

Trener 2

- Helgene: 16-18 jan og 10-12 april
- Trener 2 langrenn Oslo januar-april 2026 | iSonen



Hvilke verktøy tilbyr jeg?

- Kurs i bruk av hopp og orgeltramp
- Klubbhåndbok (mal til klubbene-info til medlemmee)
- Inspirasjonsøkta-film og øktplan
- Holde inspirasjonsøkt trenere
- 3 Øvelseshefter til trener med 80 øvelser i hvert(barmark, snø, rulleski/rollerblades)
- Jobber med digital aktivitetsbank
- Skal lage Dreiebok om Rekruttering(Skikretsen nedsatt rekrutteringsgruppe)
- Skisprellhenger (tilpsset utstyr, til utlån)

- Må books min 1 uke før, skrive avtale, kan booke med meg eller bare tilenger, eller bare noe utstyr
- Står på SNØ-Lørenskog




Norges
Skiforbund
Tusen takk for oppmøtet
og engasjement!