



# Terminlistesaker vårmøte 2023

Erik Husby og Asgeir Moberg

# Sak 3.1: Felles smøreopplegg på Hovedlandsrennet

---

- Se eget vedlegg ang svar på spørreundersøkelsen ang smøreopplegget.
- Info fra NSF/LK: Smøreopplegget på Hovedlandsrennet i Meråker ga oss noen positive effekter, både økonomisk og for utøvernes vilkår. Evalueringen peker på blant annet at smørernes forhåndskunnskaper må kvalitetssikres, krevende med mye logistikk/transport. For NSF langrenn arrangement var dette krevende å arrangere, men at vi nå har malen for videre drift og vil overlate mer til arrangørene. I tillegg har vi fått gode tilbakemeldinger på hva som kan gjøres bedre/forenkle smøreopplegget.



## Sak 3.1 Forts.

---

- Forslaget til NSF/LK er at to løsninger diskuteres på vårmøte:
  - Alternativ 1: Lik modell som 2023 med smørelinjer, bør justeres basert på tilbakemeldinger.
    - Arrangører kan bruke eksisterende haller, grendehus o.l. Og slippe å fakturere kretser for leie av smørefasiliteter. Ski fraktes til stadion, hvor allerede eksisterende fasiliteter eller mindre telt blir brukt til justering av feste.
  - **Alternativ 2. Felles smøreopplegg, men kretsene smører skiene til sine løpere. Utlevert smurning fra smøreleverandør. (Lik modell som WC-Tallinn)**
    - Modellen bør gjennomføres i store åpne smørefasiliteter ved stadion, slik at man har kontroll på alle til en hver tid. Betyr at arrangører muligens må fakturere kretser for leie av smørefasiliteter.



# Terminlistesaker vårmøte 2023

Erik Husby og Asgeir Moberg

# Sak 3.2: Rennprogram Hovedlandsrennet - Forslag fra Hedmark

Bakgrunn: Ser utfordringer med årets ordning hvor løpere velger å stå over langrennscross og oppnå fordel til sprinten. Arrangører har utfordringer med å arrangere to renn samtidig. Med felles smøreopplegg vil det bli krevende å gjennomføre sprint klassisk og langrennscross i fristil på samme tid. Belastende både for løpere, smørere og arrangør.

## 5 muligheter som kan diskuteres:

- Sammenlagtliste i «HL-touren» basert på plassiffer
- Tilbake til tidligere rennprogram hvor løpere som ikke er kvalifisert kan gå langrennscross (Ikke offisiell øvelse)
- Sprint og langrennscross arrangeres annethvert år
- Sprint-cross med 50 videre fra prolog i hver klasse (se neste side for mer info)
- En konkurransedag ekstra (sprint torsdag, langrennscross fredag, intervallstart lørdag og stafett søndag)

# Sprint-cross HL med 50 videre fra prolog

- Noen elementer fra langrennscross legges inn i sprintløypa
  - Ivaretar sprint som hovedfokus, samt øker statusen på sprint med at flere får delta i finaler.
  - Elementer hvor flyt er i fokus
  - Mindre risikoelementer (Ikke elementer med risiko for uhell)
  - Teknikk/motorikk i fokus

## Bakgrunn:

- For arrangør og utøvere er Sprint og Langrennscross krevende på en dag.
  - 2 renn som arrangeres samtidig for samme arrangør
  - Flere løpere valgte å stå over langrennscross for å spare seg til sprinten.
  - Få søkere av Hovedlandsrenn (færre og færre arrangører som takler å arrangere et slikt arrangement)
  - Gode effekter fra sprintformatet under NC junior sesongen 22/23.
  - Flere får gått sprint heat.

**Vedtak: Rennprogrammet i HL endres ikke.**

# Prinsipp for vurderingene:

	G15 Langrennscross	G15 Sprint F	G15 5KM K
Kristian Moen Bonden		1	2
Halvor Sellesbakk		2	1
Brage Bjerkeli	1	3	4
Elias Dybing		4	5
Elias Selnes	48	5	34
Jacob Øverås	10	6	24
Torarin Osland		7	3
Iver Vartdal	3	8	13
Tobias Nystadbakk	2	9	28
Kilian Syver Köhler-Olsen		10	42
Håkon Samnøy Skjeldal		11	
Håkon Romsaas	12	12	7
Linus Stjern Strand	24	13	21
Sondre Borgen		14	29
Henrik Sebastian Jensrud	4	15	12

	J15 Langrennscross	J15 Sprint F	J15 5KM K
Kari Heggen		1	3
Helene Tegdal		2	6
Hedda Faraasen Alme	14	3	9
Emilie Ruud Lia		4	2
Maria Schei Alsgaard		5	29
Lotte Clement		6	15
Nicoline Strand		7	4
Matilde Haugen Reiss-Jacobsen		8	20
Linnea Cicilie Øyesvold-Grongstad		9	1
Maren Mjøen Grøndalen	10	10	38
Maria Mikkelsen		11	37
Hermine Hofgaard	6	12	21
Marie Furuhaug	2	13	35
Julie Wågsæther Femoen	54	14	50



# Fordeling på øvelser, HL Meråker 2023

HL MERÅKER 2023:	Gutter 15			Gutter 16			Jenter 15			Jenter 16		
	Langrennscross	Sprint F	5 km K	Langrennscross	Sprint F	5 km K	Langrennscross	Sprint F	5 km K	Langrennscross	Sprint F	7,5 km K
Antall totalt:	189	230	228	115	178	173	121	153	151	108	145	137
Antall fra pl 1 -30:	16	30	29	8	30	29	15	30	30	13	30	26
Antall i % av Sprint, totalt:	82 %	100 %	99 %	65 %	100 %	97 %	79 %	100 %	99 %	74 %	100 %	94 %
Antall i % av Sprint. 1 -30:	53 %	100 %	97 %	27 %	100 %	97 %	50 %	100 %	100 %	43 %	100 %	87 %

# Sak 3.3: Hovedlandsrennet i langrenn på faste steder - Forslag fra Agder og Rogaland

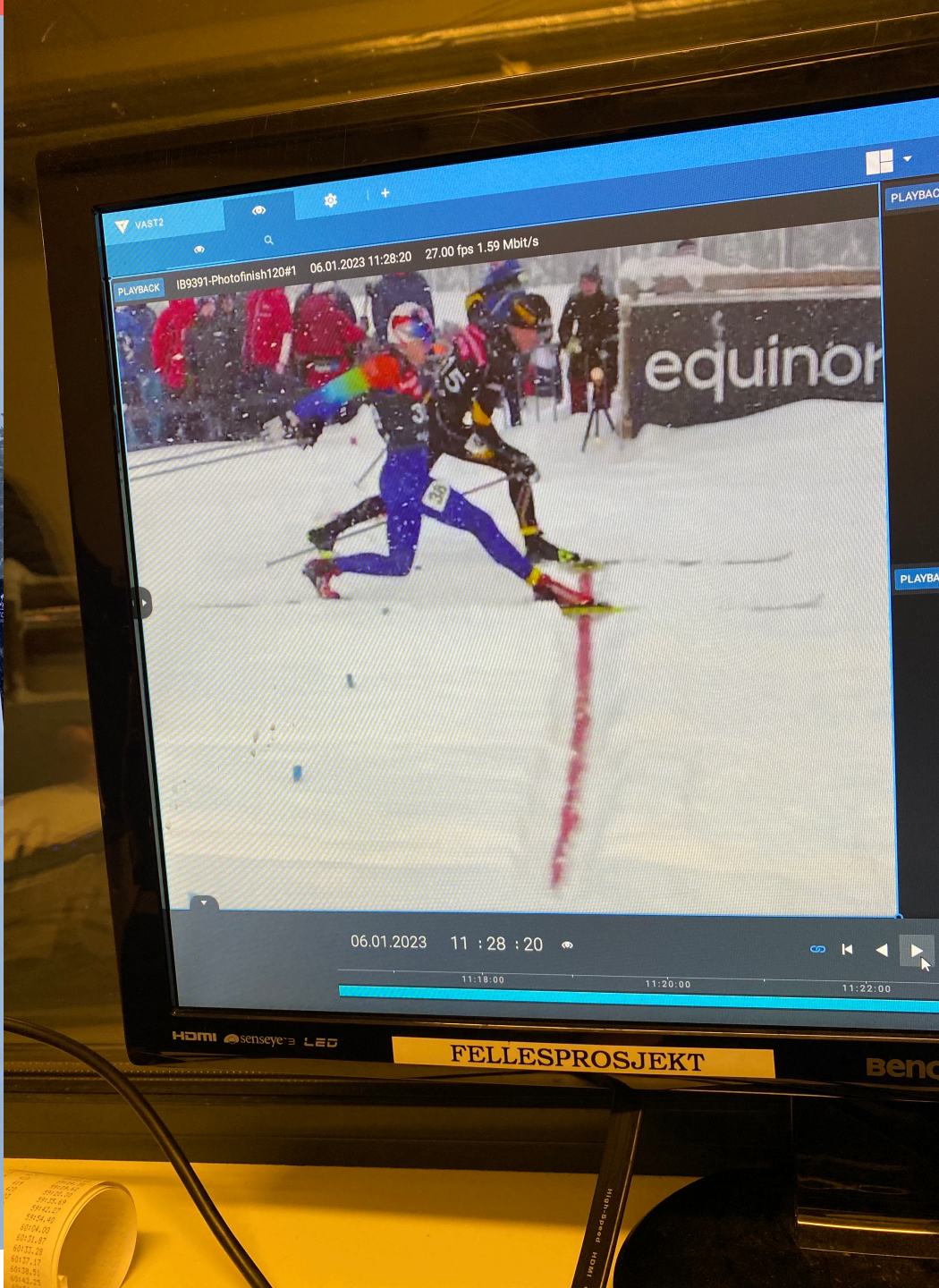
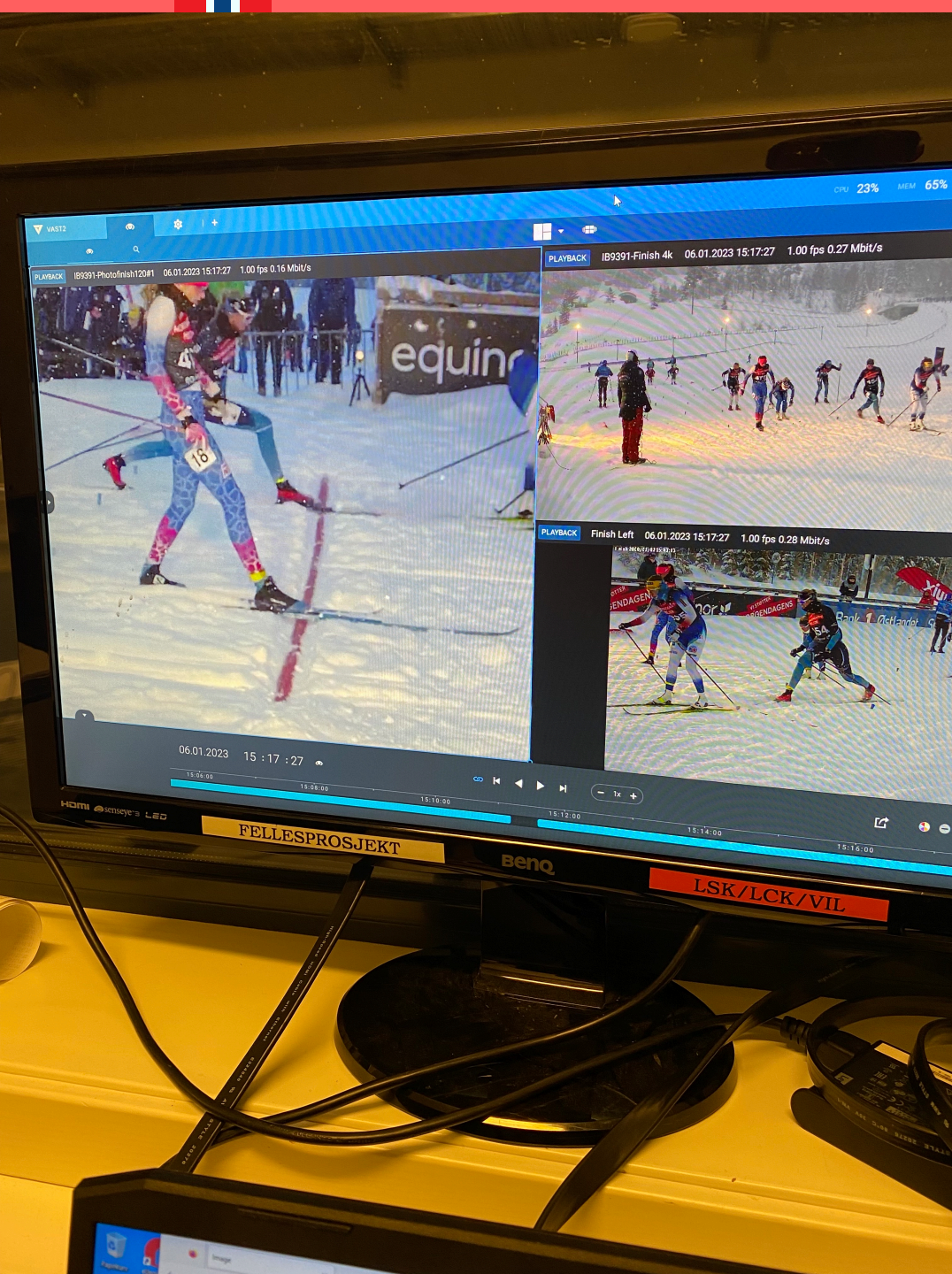
Bakgrunn: Utfordringer med transport og overnatting på mindre steder i Norge, gjør det krevende for både NSF, kretsene, arrangør og deltakerne. **I praksis er 1 leder per 3 utøvere utgått og det er nå 1 leder per 1 utøver som gjelder.**

- NSF administrasjonen kommer derfor med et forslag om å jobbe for å ha Hovedlandsrennet på faste steder i Norge i fremtiden. Steder hvor Hovedlandsrennet ikke har problemer med de nevnte utfordringene:
  - Oslo
  - Trondheim
  - Lillehammer
- **Innstilling fra NSF/LK:  
NSF langrenn arbeider for og kvalitetssikre at HL tildeles arrangører med nok kapasitet.**

Til behandling i LK: Må sees i sammenheng med tidligere innsendt forslag om fordelingen av deltakeravgiften på nasjonale skirenn tildelt av NSF Langrenn.

# Sak 3.4: 50 videre fra prolog på alle sprintrenn i NC/NM jr - Forslag fra Hedmark, Østfold og Akershus

- Forslag om at 50 går videre fra prolog og 10 løpere i hvert heat, videreføres på alle sprintrenn for junior.
- Fordeling i heatene er bygd opp på samme formel som tidligere (30 videre fra prolog)
- Kommentarer gjennom sesongen:
  - Positive: «Dette fungerer veldig bra». «Det blir tettere dueller, men det har juniorene bare godt av». «Viktig at vi har løyper til dette». «Prinsippet om at flere får gå mer, trumfer det at det kan forårsake kaos».
  - Negative: «For jentene er dette ingen problem, men for guttene blir det vell tette dueller.»
- **Innstilling fra NSF/LK:  
Sprintmodell med 50 videre fra prolog vedtas gjeldende på alle NC/NM junior.**



## Kvartfinaler med 10 løpere i 5 kvartfinaleheat, maks 50 løpere

Tildelt heat	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
Fordeling 1-20	1	4	5	2	3
	10	7	6	9	8
	11	14	15	12	13
	20	17	16	19	18
Fordeling 21-25	21	24	25	22	23
Fordeling 26-30	30	27	26	29	28
Fordeling 31-35	31	34	35	32	33
Fordeling 36-40	40	37	36	39	38
Fordeling 41-45	41	44	45	42	43
Fordeling 46-50	50	47	46	49	48

- 10 i hvert heat
- Første 5 i fremste startrekke
- Siste 5 løpere bak
- 5 spor ut fra start

Semifinaler (20)		Finale (10 + 10)	
S1	S2	B Finale (Valgfritt)	A Finale
Q1 #1	Q3 #1	S1 #6	S1 #1
Q2 #1	Q4 #1	S2 #6	S2 #1
Q1 #2	Q5 #1	S1 #7	S1 #2
Q2 #2	Q4 #2	S2 #7	S2 #2
Q3 #2	Q5 #2	S1 #8	S1 #3
Q1 #3	Q3 #3	S2 #8	S2 #3
Q2 #3	Q4 #3	S1 #9	S1 #4
Q1 #4	Q5 #3	S2 #9	S2 #4
Q2 #4	Q4 #4	S1 #10	S1 #5
Q3 #4	Q5 #4	S1 #10	S2 #5

# Sak 3.5: NC-finale junior - Forslag fra Hedmark, Østfold, Akershus og Oslo

- Hedmark, Akershus og Oslo ønsker at finalen i Equinor NC junior åpnes for alle og ikke gjelder kun de 50 beste sammenlagt.
- Info fra NSF:
  - Da vil vi ikke alltid kunne ha finalen i fellesstart på grunn av løyper. Det vil noen ganger være mulig med fellesstart og andre ganger ikke mulig. Det positive vil være at alle junior får en fullverdig NC-helg.
  - Med full junior-cup sammen med NM del 2, kan vi passere 1000 deltakere. Ytterste konsekvens kan bli at junior-cupen må skilles ut som eget arrangement.
  - 5/10 km er den mest populære NM-øvelsen. Mulighet for juniordeltakelse her blir borte.
  - Finalen skal være et mål å strekke seg etter for utøverne.
  - Det er ikke deltagerbegrensning i NM del 2. Det er deltagerbegrensning i finalen som er en del av samme rennhelg.
  - Junior finale har vært arrangert dagen etter NM bankett.
- **Innstilling fra NSF/LK:  
NC-finale for juniorer videreføres med dagens rennprogram.**

## Sak 3.6: Flere kontaktpunkter i renn mellom junior- og seniorutøvere - Forslag fra Østfold

- Ønske om at eldre junior deltar i senior klasse på Gålå, enkelte distanser på NM senior, U23 NM og NM del 2.
- Info fra NSF/LK: Vi har i dag møtepunkter for junior og senior på både NM del 2 og U23 NM. Utfordringen med å ha disse møtepunktene er størrelsen på arrangementene, som påvirker kapasitet for arrangør og overnattingssteder. I tillegg har vi på grunn av TV-tid deltakerbegrensninger på noen TV-sendte renn. En annen utfordring er å få seniorkalender og juniorkalender til å passe til samme helger.
- **Innstilling fra NSF/LK:**  
**NSF Langrenn arrangement vil arbeide for å finne flere kontaktpunkter mellom junior og senior der det anses som mulig, men at vi bevarer modellen vi har i dag.**



## Sak 3.7: Like distanser - Forslag fra Hedmark

---

- Hedmark: Ikke ønskelig med like distanser hverken internasjonal eller nasjonalt.
- Info fra NSF:
  - FIS vil ha like distanser i alle mesterskap og WC-renn. Dette gjelder også junior og U23 VM.
  - For at NSF/LK skal kunne gjøre gode nok uttak til distanser i WC og mesterskap er det viktig at også nasjonale renn arrangeres i like distanser.
  - FIS endret ikke sitt mesterskapsprogram i VM i Planica 2023, men har endret programmet til VM i Trondheim 2025. Det er derfor naturlig at NSF endrer sitt mesterskapsprogram slik at det harmonerer med VM programmet.

## Sak 3.7 forts.

---

- **Innstilling fra NSF/LK:**  
Like distanser gjelder alle renn i Equinor NC senior.  
Rennprogrammet i NM del 2 og stafetten i NM del 1 bevares som et unntak.
- Individuelle distanser i NM del 1 senior tilpasses mesterskapsprogrammet internasjonalt for å være relevant til uttak. For å bevare statusen på NM del 1, er det viktig at rennene blir brukt til uttak til større internasjonale renn
- Det er mulig å krydre terminlisten også i NC med korte renn, motbakkerenn, eller andre spennende konsepter, men at det er viktig at de rennene som skal brukes som uttaksrenn er tilpasset de internasjonale konkurransene det skal tas ut til.
- For Equinor NC junior gjelder ikke like distanser kvinner og menn, men uttaksrenn til internasjonale mesterskap følger rennprogrammet til mesterskapet i størst mulig grad.

# Sak 3.8: Strykninger av renn i NC - Forslag fra Nordland, Troms og Finnmark

Bakgrunn: Utøvere føler seg presset til å gå renn de ikke burde av helsemessige årsaker.

- Forslag om at de 2 dårligste rennene bør strykes i Equinor NC både junior og senior.
- Info fra NSF/LK: Etter erfaringene fra en sesong med nytt poengsystem, ser vi at det lønner seg å gå flest skirenn. Derfor vil det å kunne stryke de to dårligste rennene gi positive effekter med tanke på argumentet til Nordland. Det kan ikke forventes at juniorutøvere har samme erfaring på å ta gode helse-valg med tanke på å stå over renn i samme grad som en seniorutøver.  
Derfor vil det å kunne stryke de to dårligste rennene gi positive effekter med tanke på junior, mens seniorenene bør følge samme systemet som internasjonalt.
- **Innstilling fra NSF/LK:**  
**De 2 dårligste rennene (inklusive renn man ikke har resultat i) før finalen strykes for alle deltakere i junior. Det blir ingen renn som strykes på senior.**

# Sak 3.9: Nytt kvalifiserings-format til sprint senior (F1)

- Formatet prøves ut under Equinor Norgescup senior (1 renn) – på vegne av FIS
- Kvalifisering til sprint tidlig på dagen
  - Hver løper får 2 muligheter til å sette raskeste tid. Ikke obligatorisk å gå alle 2 forsøk.
  - Bytte/justering av ski er tillat mellom forsøkene.
  - Beste løper får Pole posisjon (Deretter blir det heatsleksjon, 11->1 velger først og deretter 12->)
  - Med 120 herrer og 70 kvinner vil alle løperne få ca. 50 min mellom hvert forsøk. Total varighet kvalifisering: 1 time og 40 min (Alle menn og kvinner går sitt forsøk nr. 1 før forsøk nr. 2. for første løper. 15 sek startintervall og startlisten følges 2 ganger)
    - **Kvalifiseringen teller også i Equinor NC sammenlagt (15 beste løpere får bonuspoeng i NC)**
- Senere på dagen: Sprint etter vanlig WC-format (30 løpere)
- **Innstilling fra NSF/LK:  
Testes ut på ett sprintrenn i NC senior kommende sesong.**

## Sak 3.10: NM-teamsprint - Forslag fra Hedmark

---

- Forslag om å kjøre kvalifisering som prolog (FIS-format) i stedet for kvalifiseringsheat. Alle løpere går hver sin prolog og tidene til laget slås sammen. De 15 beste lagene går videre til finalene, som arrangeres som teamsprint.
- Info fra NSF/LK: Da vil det kun være 30 lag (15+15) som får gå «teamsprint» i NM. Totalt 61 lag startet teamsprinten på Tolga, noe som betyr at over halvparten av lagene vil kun få gå en prolog.
- **Innstilling fra NSF/LK:**  
**Teamsprintformatet i NM bevares som tidligere, slik at flest mulig får gått den ene teamsprinten i sesongen på nasjonalt nivå i Norge.**

# Sak 3.11: NM Stafett - Forslag fra Hedmark, Akershus, Oslo

- Alle lag som stiller til start skal få gå til mål.
- Info fra NSF/LK: NM 2023 på Gjøvik var et unntak. Uten denne regelen ville stafetten vært avlyst. Følgende retningslinje gjelder NM stafett (Sesonginformasjon) og har vært gjeldende siden 2017:

**I tillegg må løpere/lag som blir tatt igjen med en runde, øyeblikkelig vike til siden og uhindret slippe lagene forbi.** De kan heller ikke legge seg på «hjul» på løpere som de blir tatt igjen av.

Regelen er laget for at man skal slippe å ta stafettlag ut av stafetten.

Dersom denne oppfordringen ikke følges blir lagene tatt ut av konkurransen.

- **Innstilling fra NSF/LK:**  
**Retningslinjen gjelder som tidligere og NSF vil arbeide for å følge denne retningslinjen. Regelen bør stå med tanke på ekstreme tilfeller i framtiden.**

# Terminlistens hovedpunkter

---

- Diskutert og gjennomgått på infomøte med kretsene 25.mai 2023.





Inviterer til

**Takk for oppmerksomheten**