

Vårmøte Akershus Skikrets Langrenn

10. mai 2023

Snø



Agenda

1. Åpning
2. LK 2023-24
3. Tiril Weng's hjørne
4. Evaluering sesongen
5. Kurs
6. Terminliste 2023/24
7. TD status
8. Seniorsatsing Akershus
 1. Team Veidekke Oslofjord
 2. Andre team
9. NSF saker
 1. HL tilbakemelding
 2. NM stafett
 3. NC jr sprint og avslutningshelg
10. Avslutning og andre spørsmål



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Gratulerer med flotte resultater!

Tiril's hjørne



1. LK 2023-24



- Leder : Heidi Tjernshaugen, Nesodden
- Nestleder : Ole Jonny Gigernes, Nes
- Styremedlem : John Harald Amundsen, Asker
- Styrememedlem: John Blåfjell, Skedsmo
- Styremedlem : Torill Kalfoss, Nittedal
- Styremedlem : Steinar Hagen, Gjerderum
- Styremedlem: Christoffer Wiig, Bærums Verk og Hauger
- Styremedlem/ungdomsrepresentant: Marthe Skram Botterud, Bærums skiklubb

Evaluering sesongen 2022/2023



Verdigrunnlag-frivillighet og tillitsvalgte

Evaluering sesongen 2022/2023

Akershus Cup – 13-14 åringer

Akershus Cup besto av 9 renn, inkl. finale på Nordåsen

1. Hakadalsrennet (klassisk)
2. KM Sprint Nes (klassisk)
3. Lommedalsrennet (fristil)
4. Fischerrennet (fristil)
5. KM Normal Gjerdrum (fristil)
6. KM Lang Nes (klassisk)
7. Staviåsen 1881 (klassisk)
8. KM Skicross Asker (fristil)
9. Nordåsenrennet – finale (fristil)

Evaluering sesongen 2022/2023

Toyota Cup – 15-16 åringer

Toyota Cup besto av 10 renn, inkl. finale på Nordåsen

1. Hakadalsrennet	Akershus	Fristil
2. Spydebergrennet	Østfold	Klassisk
3. Oslo Skifestival Dag 1	Oslo	Fristil
4. Oslo Skifestival Dag 2	Oslo	Klassisk
5. TRY sprinten	Oslo	Fristil
6. Hemingrennet	Oslo	Klassisk
7. Tour de Bærum	Akershus	Fristil
8. Njårdrennet	Oslo	Klassisk
9. Staviåsrennet	Akershus	Klassisk + Fristil
10. Nordåsenrennet	Akershus	Fristil

Evaluering sesongen 2022/2023

Norges Cup Jr og Jr NM

Norges Cup Jr :

- Alle fire helger med NC ble gjennomført i henhold til plan:
 - Lillehammer
 - Voss
 - Alta
 - Tolga/Savalen

Junior NM:

- Jr NM distanse og stafett ble arrangert i Alta
- Junior NM sprint ble arrangert i Voss
- Luer og Pannebånd til alle som gikk stafett,
- Akershus stilte med Akershus stilte med 22 lag. 13 guttelag og 9 jentelag, på stafett søndag.
- Mange gode tilbakemeldinger på et svært godt arrangement i Alta!

Seniorsatsing Akershus

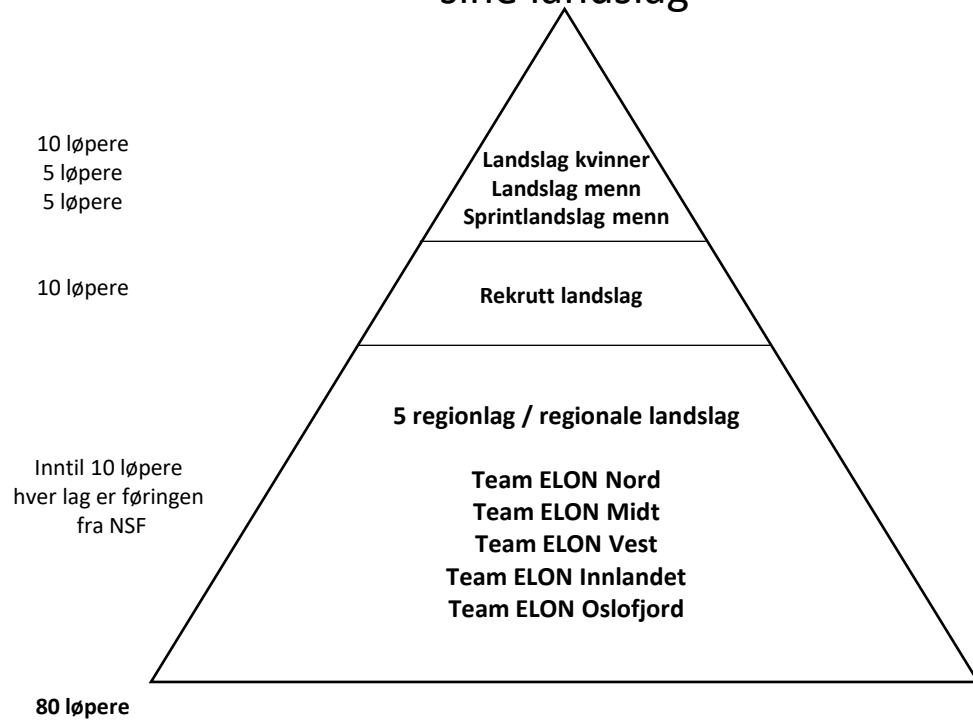
- Team ELON Oslofjord
- Åpne treninger/samlinger



Hva er Team ELON?



Norges Skiforbund
sine landslag



Team ELON lagene eies av skikretsene i de gitte regioner og Norges Skiforbund.



TEAM eLON
OSLOFJORD

Eies av:
Akershus Skikrets
Oslo Skikrets
Østfold Skikrets
Telemark & Vestfold Skikrets
Norges Skiforbund

Team ELON Oslofjord

TEAM **eLON**

OSLOFJORD



Kort om sesongen 2022/2023

Kanskje tidenes sesong for laget med veldig gode resultater igjennom hele sesongen. 8 av 10 løpere fikk gå World Cup igjennom sesongen og på World Cup på Lillehammer var hele 7 av lagets utøvere tatt ut. 3 ble tatt ut til U23 VM.

Lag sesongen 2023/2024

Blir offentliggjort så raskt alle løpere har signert løper kontrakten. Laget vil bli offentliggjort på NSF Langrenn sine nettsider.

Styringsgruppa har over tid jobbet for å få på plass finansiering for å ta ut 12 løpere i stede for malen fra NSF på 10. Etter mye jobbing er dette på plass og det er gitt tilbud til 12 løpere for sesongen 2023/2024. Laget blir en god blanding av rutinerne kontinuitetsbærere og unge sultne løpere. For første gang på flere sesonger har laget løpere fra alle 4 eierkretser.

Trenere/smørere:

Tinus Dahl (hoved trener)
Tron Egil Løkkebakken (smører)
Eirik Lund Røer (smører)

Styringsgruppa 2023/2024

Ole Jonny Gigernes, Nes Ski - Akershus Skikrets (leder)
Kjetil Olsen, Runar Ski - Telemark & Vestfold Skikrets
Sturla Korsæth, Trøsken IL - Østfold Skikrets
Erik Husby, Norges Skiforbund
Vegard Ulvang, Kjelsås IL - Oslo Skikrets

Andre Senior Team

- Team Norconsult
- Team Vestmarka-Fleicher
- Team Fossum Elite
- Team Romerike
- Team AF-Håndverk



Åpne treninger

- Fortsetter med jevnligge åpne treninger.
- Åpne treninger annonseres på Whats-App gruppe for senior trenere i regionen.
 - Senior trenere som ønsker å være med i Whats-App gruppa melder i fra til Tinus eller Ole Jonny.



Kurs

- Jevnt over god kursaktivitet gjennom sesongen som har vært. Oppfordrer klubbene til å kjøre kurs, gjerne i samarbeid med naboklubber.
 - Kur ser moro og påfyll av kunnskap er viktig
- Ansatt klubb utvikler Ingun Fossmellom
 - Jobber med aktivitet og kursing ut mot klubber og krets
 - Arrangerer Skisprell med klubbene
 - Nettverksmøter
 - På tvers av alle grener
- Trener 1 og Trener 2 kurs på Sognefjell for de som har mulighet
 - Trener 1 Kurs er 26.-28. juni
 - For info: <https://www.skiforbundet.no/sogn-og-fjordane/kalender/trenar-1-kurs-langrenn-sognefjellet/>
 - Trener 2 kurs er 23.-26. juni
 - For info: <https://www.skiforbundet.no/sogn-og-fjordane/kalender/trenar-2-kurs-langrenn-sognefjellet/>
 - Påmeldingsfrist er 1. juni 2023.
- Nettverksmøter for klubber og for para-utøvere
 - Torsdag 25. mai på Idrettens Hus, Strømmen for klubber med syns- og bevegelseshemming, Påmeldingsfrist 23. mai 2023
 - Onsdag 7. juni kl. 18-20 Idrettens Hus, Bryn for klubber som har utøvere med utviklingshemming, Påmeldingsfrist 5. juni 2023
 - Mer info på kretsens hjemmesider.
- Spørsmål?
Kontakt ansvarlig i LK Steinar Hagen: stei-hag@online.no



Terminliste 2023/2024

Søknad neste sesong

- Alle klubber som arrangerer renn MÅ også stille med minst en TD
 - Dette gjelder også rulleskirenn.
- Søknad til kretsen innen **1.august 2022**
- Noter ønsket dato, men også alternative aktuelle datoer.
- Vi oppfordrer klubber til å arrangere renn før jul/tidlig i januar samt fra og med vinterferie og ut mars.
- **KM og cuper, vil få faste datoer, som søkerne må forholde seg til. Disse blir offentliggjort senest 1 juni 2023**
- De som søker KM og/eller Cup'er forplikter seg til å følge **regelverket og retningslinjer**.
- Vi oppfordrer klubbene til å lage alternative renn, f.eks kveldsarrangementer i midt uke, som gir en variert og artig terminliste som stimulerer flere unge løpere og skiferdigheter.
- Vi ønsker også å få inn kveldsrenn
- LK forbeholder seg retten til å tildele arrangement KM/cup status selv om det ikke er omsøkt dersom perioden er sportslig ønskelig mtp renn.

Terminliste 2023/2024



- Terminliste publiseres senest 1 november 2023
 - Det planlegges rulleskicup'er til høsten.
 - Mer infor om dette sommer ila sommeren
- KM datoer:
 - Helgen 27/28 januar er av skiforbundet avsatt til KM
 - Da primert KM Lang og Normal
 - Øvrige KM arrangementer fastsettes i dialog med Oslo og Østfold Skikretser
- Cup'er:
 - 15/16 års Cup - Datoer fastsettes i dialog med Oslo og Østfold Skikretser, innen 1 juni.
 - 13/14 års Cup – Datoer fastsettes, innen 1 juni.



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

TD Situasjonen

Sesongen 2022/2023:

- Gode tilbakemeldinger fra arrangører og TD'er
- Tusen takk for innsatsen, TD'er, Dere er viktige!

Foran Sesongen 2023/2024

- Alle klubber som søker om arrangement av skirenn, må stille med *minimum* 1 operativ TD per omsøkt renn. Klubbens TD må kunne ta oppdrag i andre klubbers renn.
- Viktig å melde inn endringer i klubbens TD'er til oss i kretsen i god tid.
- **Opplæring:**
 - Kretsen vil sette opp TD kurs til høsten. I tillegg må praksis gjennomføres på et skirenn sammen med annen TD.
- **Når Terminlisten er klar, vil TD oppsettet publiseres.**
 - Viktig at alle renn arrangører avtaler med sin TD så snart TD oppsettet er klart.
- **TD'er som ikke kan ta tildelt renn må selv bytte dette med andre (holder ikke å bare melde tilbake til LK).**
- Viktige renn vil bli satt opp med TD + TD ass.
- **Oversikt over klubbens TD-er og nye TD-er, sendes kretskontoret ved Thor Gjelsvik og ansvarlig i LK ved John Blåfjell (john.blafjell@gmail.com)**

TD Situasjonen

Foran Sesongen 2022/2023:

- **TD listen på nettsiden til kretsen vil da oppdateres og avstemmes mot LK sin liste.**
 - TD'er som ønsker å melde inn behov/tidsbegrensning, gjør dette til ansvarlig i LK, innen 30. september.
- **Opplæring:**
 - Kretsen vil sette opp TD kurs til høsten.
 - I tillegg må praksis gjennomføres på et skirenn sammen med annen TD.
- **Når Terminlisten er klar, vil TD oppsettet publiseres.**
 - Viktig at alle renn arrangører avtaler med sin TD så snart TD oppsettet er klart.
- **TD'er som ikke kan ta tildelt renn må selv bytte dette med andre (holder ikke å bare melde tilbake til LK).**
- **Viktige renn vil få oppsatt TD ass/vikar.**



Tilbakemelding fra krets til NSF for HL felles smøring basert på Questback



- Generelt er de aller fleste fornøyde med felles smøring nesten 70% ligger i øvre skikt, ca 20 er på nøytral og 10% er misfornøyd.
- Ca 65% mener dette burde gjentas i framtidige HL, 13 % er nøytrale og 20% mener det ikke burde gjentas.
- Noe som bør/må forbedres er arrangørens avstenging av smøreområde.
 - Dette ble opplevd som svært dårlig og skapte mye frustrasjon og opplevelse/rykter om juks etc.
 - Skal man stenge av et område og begrense smøremuligheter, må det gjøres 100% og ikke halvveis.
- Tilsvarende stenging av startområde fungerte utmerket og burde videreføres
 - Det var en rolig og god stemning (egen opplevelse) i startområdet når foreldre/trenere ikke hadde tilgang der og heller ikke kunne henge over gjerdet som tidligere
- Selve smøreopplegget med frister etc fungerte stort sett greit.
 - Litt vrient for noen med innlevering av ski når de bor langt unna, litt kødannelse i store kretser
- Det ble opplevd at Akershus (les store kretser) burde ha flere tilgjengelige smørere da det var mer "trengsel her" enn hos mindre kretser.
- Glismøring fungerte utmerket (med unntak av tekniske utfordringer i prosessen og litt ujevnt kvalitet på smørerne).
- Festesmøring lørdag fungerte utmerket, men mere krevende på stafetten med vanskeligere forhold.
 - Her må det re-tenkes før neste arrangement, kan nok være bedre at all feste smøring er i klubb regi.
- Vår opplevelse er at "bredde-løpere" likte opplegget og flere fikk relativt gode ski, mens "topp-løpere" mislikte opplegget og kanskje fikk relativt dårligere ski.
- Et annet frustrasjonsmoment for mange var at stort sett alle de best i sprinten stod over cross for å spare ski/form.
 - Over 60 % mener cross burde være obligatorisk for å kunne stille på sprinten.
 - Om det ikke er det, burde det være anledning for deltagere i cross å kunne preppe opp ski før sprint.
- Cross har fortsatt et B preg, en diskusjon kan være på sin plass for å finne tiltak for å heve statusen. kanskje en sammenlagt pris fredag?
- Hele tilbakemeldingen vil gjøres tilgjengelig i møtereftrat

NSF saker

Innmeldt sak fra Akershus Skikrets vedrørende antall utøvere videre fra prolog NC junior, antall sprintrenn i NC, deltagerbegrensning under finale NC junior og lapping i NM stafett

Forslag til Akershus skikrets som sak til vårmøte langrenn 2023

Team Vestmarka :

1. Erfaring fra årets NC jr med et ekstra sprintrenn under NM del 2 ønskes videreført. I to av årets sprinter gikk 50 utøvere videre til finaler. Dette var veldig positivt. Vi oppfordrer derfor skiforbundet til å fortsette praksisen med 50 videre i alle juniorsprinter og ønsker at dette også prøves ut på seniornivå.

Vi oppfordrer også til å fortsette med minimum tre sprintrenn i NC-sesongen

Innstilling LK: Positiv til dette, vil fremme det på Vårmøte



2. Oppheve deltagerbegrensningen i avslutningsrennet i NC junior under NM del 2.

Juniorklassene er ikke lenger så store at dette er et praktisk problem, og det er en regel som bare oppleves som ekskluderende. Med et ekstra sprintrenn i avslutningshelgen og ingen deltagerbegrensning i avslutningsrennet så sikrer vi bedre deltagelse avslutningshelgen. Slik det er i dag er det mange som avstår fra siste helgen.

Innstilling LK: Positiv til dette, vil fremme det på Vår møte

3. Stoppe eller stramme inn bruken av lapping i NM-stafetten. Dette skal være en folkefest for langrenns-Norge og slik det ble praktisk under herrestafetten i år ga det en negativ bismak for mange.

Innstilling LK: LK støtter dette forslaget og vil ta det opp på Vår møtet som en regelendring

Kontaktinfo

Har du spørsmål til LK i Akershus er det bare å ta kontakt:

Leder – Heidi Tjernshaugen

mobil: 466 16 218

e-post: heidi.tjernshaugen@gmail.com



God sommer alle sammen!



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

RULLESKIVETREGLER

- 1) For å trene i trafikken må du beherske rulleski godt. Dette gjelder særlig bremsing og vending.
- 2) All opplæring og undervisning må skje på steder uten biltrafikk.
- 3) Barn under 15 år bør ikke gå på rulleski på trafikkerte veier.
- 4) Ved bruk av veibanen går du i hovedsak på høyre side av veien.
- 5) Tren kun på steder hvor du er godt kjent. Unngå stor trafikk, farlige utforkjøringer, svinger og veikryss.
- 6) Gi tydelige signaler til andre trafikanter og gjør deg forstått i trafikken.
- 7) Kle deg synlig og bruk alltid refleks. Treningen bør foregå i dagslys.
- 8) Bruk alltid hjelm. Glem heller ikke briller som beskytter øynene.
- 9) Unngå musikk i ørene for å ha fullt fokus i trafikken.

- Tren på trygge veier hvor du er godt kjent.
- Kle deg synlig i trafikken og bruk refleks - bruk alltid hjelm.
- Dropp musikk på øra slik at du har alle sanser skjerpet.
- Ta hensyn til andre trafikanter, særlig fotgjengere og bilister.
- Gå en i bredden når du skøyter - unntaksvis to i bredden ved klassisk stil.

