



Agder og Rogaland Skikrets
Østenbuveien 80
4848 Arendal
Besøksadresse: Østenbuveien 80, 4848 Arendal

T: (+47) 37 06 08 15 – F: (+47) 37 06 08 01
Org.nr. 983 987 613

www.skiforbundet.no/ars
ars@skiforbundet.no

Referat AK møte nr. 1 2021-2022
Agder og Rogaland skikrets – Alpinkomiteen
Tid: Tirsdag 8. juni 2021 kl. 2000-
Sted: Teams

Følgende personer var tilstede:

Thomas Liland-Vik	AK-leder
Hans Blattmann	Hovden Sportsklubb
Ragnar Fosstveit	Sauda IL
Kristian Melbo Knutsen	Ploggen Skiklubb
Sasa Mimic	Sandnes IL
Hans Petter Solberg	Skiforeningen i Stavanger
Helge Andersen	Kretstrener

Meldt forfall:

Henrik Magnus Munther	Arendal Slalomklubb
Lasse Dørheim	Jæren Alpinklubb

Saksliste:

Sak 1: Informasjon om nytt AK

- AK leder informerer om nytt AK valgt på Agder og Rogaland skikretsting 2. juni 2021

Vedtak: Informasjon tas til etterretning

Sak 2: Evaluering Fonna 1 og 2

- Kretstrener oppsummerer
 - Bra sportslig utbytte
 - Overnatting bra – synd med delt overnatting pga. Covid restriksjoner
 - Stående litt alene om morgenen på samling for de yngste
 - Informere og inkludere nye foreldre om oppgaver i bakken

- Klubbene oppsummerer:
 - Bra samlingsmessig – både sportslig og sosialt
 - Bra samarbeid med klubber fra Hordaland skikrets
 - Viktig å avklare at de også og stiller med trenere
 - Viktig å avklare at de også og stiller med hjelpere
 - Bra tilbakemeldinger på kretstrener:
 - Bra sportslig og samlingsmessig planlagt og gjennomført
 - Brukte mye tid på U10 og U12 på Fonna 2 – viktig å bli kjent
 - Flink til å informere og inkludere foreldre
 - Stor fin gjeng av løpere og foreldre som fungerer bra i lag
 - Uheldig at AK var veldig strenge på at samlingen kun var for aldersbestemte klasser da Hordalandskubbene åpnet for yngre løpere
 - Tydeligere struktur på ettermiddagen – klokkeslett for aktiviteter
 - Det ønskes at kretstrener forbereder trenere før samling
 - Fokusområder for samlingen
 - Øvelsesdatabase for samlingen

Vedtak: Informasjon tas til etterretning og innspillene tas med til neste samling

Sak 3: Gjennomføring Fonna 3 del 1 og del 2

- Uke 25 19-25 juni Gymnaset, U16 og U14
 - Overnatting Hovdenhuset prioritert løpere U16 – U14
 - Dersom plass 2. prioritet søsken
- Uke 26 26 juni – 2 juli Gymnaset, U12, U10 og yngre
 - Overnatting Hovdenhuset prioritert løpere U12, U10 og yngre
 - Dersom plass 2. prioritet søsken
- Det åpnes for at løpere fra andre aldersklasser kan delta på samlingene så lenge de ordner egen overnatting, men det presiseres at treningsopplegget for samlingene er tilpasset de aldersklassene samlingen er prioritert for.
- Covid tiltak:
 - Hver samling har utnevnt smittevernsansvarlig
 - Alle deltagere leverer Covid erklæring klubbvis som tidligere
 - Vi følger NSF` s korona veileder
 - Ved overnatting Hovdenhuset kreves det negativ Covid test som er maksimalt 72 timer gammel. Dette gjelder løpere, foreldre og trenere.
 - Førøvrig følges de smittevernstilltakene som tidligere vedtatt på samling

Vedtak: Kretstrener tar med disse innspillene til invitasjonene og sørger for at smittevernsansvarlig blir utnevnt før hver samling.

Sak 4: Uthvilte løpere på samling

- Forslag om å innføre klokkeslett om ro på rommene for alle løpere på samlinger arrangert av Agder og Rogaland skikrets.
 - U12 og yngre skal ha ro klokken 2100
 - U14 og eldre skal ha ro klokken 2130

Vedtak: Denne regelen blir innført fra første samling og det informeres til løper, foreldre og trenere slik at dette blir fulgt opp. Kretstrener informere også om dette i invitasjonen.

Sak 5: Mobil restriksjoner på samling

- Forslag om å innføre mobilrestriksjoner for alle løpere på samlinger arrangert av Agder og Rogaland skikrets.
 - Mobilforbud 60 minutt før leggetid
 - mobil legges på lydløs i hylle på rom
 - mobil skal ikke ligge i senga
 - Mobilforbud under mat
 - Mobilforbud under trening

Vedtak: Denne regelen blir innført fra første samling og det informeres til løper, foreldre og trenere slik at dette blir fulgt opp. Kretstrener informere også om dette i invitasjonen.

Sak 6: Start vest med navn på løpere til kretssamling

- Forslag om å lage startnummer til løpere som har vært med på Fonna samlingene og de som er påmeldt til Hintertux, samt at det bestilles 20 blanke som vi kan skrive navn på.
 - Dette for gi en tilhørighet og vise hvor vi kommer fra samt at det gjør det letter for trenere å se hvem løperne er.

Vedtak: Det besluttes at AK-leder bestiller startvester som er klar til Hintertux.

Sak 6: Eventuelt

- Trenerkurs 2021-2022 sesongen
 - Trener 1 kurs – planlagt ved Haukelisamlingen
 - Trener 2 kurs – undersøke behov

Vedtak: Kretstrener undersøker behov og gjennomfører trenerkursene



- Ironman tester
 - Tester 2021-2022 sesongen – en runde i høst
 - Barmarkssamling – egen samling dersom skisamlinger utgår

Vedtak: Kretstrener sammen med AK ser på alternativ på neste møte

- Forslag om å introdusere Skadefri.no for løperne – øvelser for alpint
 - Barmarkstrening med fokus på appen
 - Løpere kan bruke den selv

Vedtak: Kretstrener bruker en av barmarkssamlingene på neste samling for å demonstrere og introdusere løperne for denne appen.

Neste AK møte på Teams 1. juli klokken 2000

Thomas Liland-Vik (sign)
AK-leder