



# Høstmøte Langrenn Akershus Skikrets

Skistua på Sørli - Nittedal

29. oktober 2019





NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

# Agenda

1. Åpning
2. Presentasjon fra Nittedal IL - Langrenn
3. Hvordan kan lagrennsklubbene tilrettelegge for parautøvere – Knut Nystad
4. Informasjon om SNØ (Skihallen på Lørenskog)
5. Informasjons saker
  1. Presentasjon av LK og ansvarsområder
  2. Informasjon fra høstmøte NSF
    - Info
    - Kostnadsbesparende tiltak (status)
    - Fluorsaken
  3. Terminlisten / KM Cup'er / TD status
  4. Uttaksrenn stafetter / seedingsrenn KM fellesstart
  5. Info om overnatting HL, NC jr, NM jr
  6. Kurs
  7. TVO
6. Avslutning

Vi gir ordet til



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

Hvordan kan lagrennsklubbene tilrettelegge for parautøve

Knut Nystad



# Informasjon om SNØ (Skihallen på Lørenskog)

Ved SNØ-Ole Christian Mork

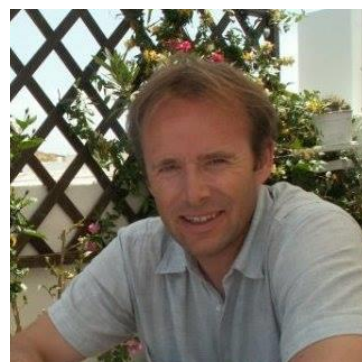
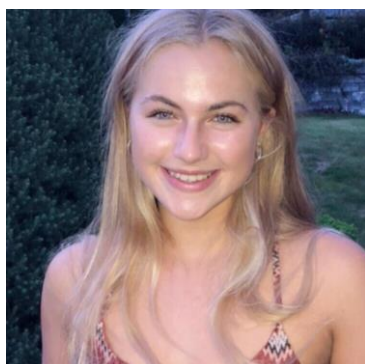
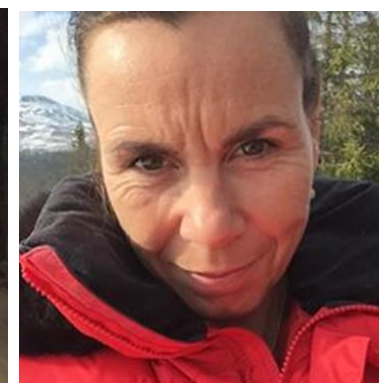


# Presentasjon av LK



AKERSHUS  
SKIKRETS

Hva	Ansvarlig	Støtte
Leder	Dag	Ole Jonny
Terminliste/TD liste	Tone	Dag
LK sekretær	Heidi	
Kurs	Emilie	Iben
Cup (13-14) lister/seedning	Ingvar	
Overnatting/smøreboder	Heidi (Jr), Iben (HL)	Ingvar
13-14 års trinn	Emilie	Iben
15-16 års trinn	Iben,	Emilie
Junior	Heidi	Ingvar
Senior	John Harald	Ole Jonny
TVO	Ole Jonny	John Harald
Anlegg	John Harald	
ASK styre	Dag (leder)	Ole Jonny (nest leder)



# Informasjon fra høstmøte NSF

## Kostnadsreduserende tiltak

- Tema 1: Felles testopplegg ved renn (Norgescup og HL):
  - Industrien tester.
- Tema 2: Begrensning av antall skipar pr. utøver
- Tema 3: Overnatting på skoler
- Tema 4: Reisefordeling
- Tema 6: Begrensning av antall ledere. Tema 5: Deltagerkvoter:
- Tema 7a: Struktur på rennhelger:
  - Skifte renndager
  - «Rene» stilarter
  - Kun 2 renn pr helg
  - 19/20 år og senior sammen
- AVSTEMMING BLANT KRETSENE. Resultat ikke kjent enn så lenge
- LK sentralt tar det videre

# Informasjon fra høstmøte NSF

## Fluor saken

1. Forbud som i 2019 med fortsatt testing (bedret kommunikasjon)
2. Ivareta forbud, men ingen testing
3. Veiledene avstemming.
  1. Klart flertall for alt 1 i Akershus
  2. Klart flertall for alt 1 blant kretsene
  3. LK sentralt avgjør
4. <https://www.skiforbundet.no/langrenn/nyhetsarkiv/?npid=96659&page=Fluor+og+Langrennskomiteens+vedtak+torsdag+24.oktober+2019>



# Informasjon fra høstmøte NSF

## Arrangør og anleggsmøte

- Presentasjon av miljøtiltak/bærekraft Bislett stadion v/Steinar H.
  - Bra og interessant. Det er nok mye vi også kan gjøre som ikke koster all verden for å spare miljøet. Enkle ting vil være bedre avfallshåndtering på renn og kutte plastservice, I tillegg se på hvordan vi reiser til renn og utstyr vi drasser med.
- Anleggsseminaret del 1 på lørdag var presentasjon av noen mindre anlegg i Trøndelag, Petter Northug stadion og Blommen i Verdal, med spesielt fokus på søknadsprosesser og tippemidler + dugnadsinnsats.
- Det er igangsatt ett prosjekt fra NSF med utgangspkt. i FNs bærekraftsmål. Mye fokus på utstyr, riktige sponsorer, produksjon av klær og produkter, avfallshåndtering og inkudering.
- TD seminar.
  - Fokus på regelverket og samarbeid med arrangørene av større renn. TD ønsker tidlig inn og bidra som veileder for arrangører.

# KM-2020



- 12. januar KM sprint fristil Oppegård
- 19. januar KM skicross fristil Asker/Holmen
- 25. januar KM normal klassisk Åsen/Gjerdrum
- 26. januar KM lang fristil Fet
- 1. mars KM stafett klassisk Nes

# Sparebank 1 cup - 2019/20



1.	15. des	Hakadalsrennet	klassisk	Hakadal
2.	11. jan	Drøbaksrennet	fristil	Drøbak-Frogn IL
3.	12. jan	KM sprint	fristil	Oppegård
4.	19. jan	KM skicross	fristil	Asker/Holmen
5.	25. jan	KM normal	klassisk	Åsen/Gjerdrum
6.	26. jan	KM lang	fristil	Fet
7.	9. feb	Staviåsrennet	Duathlon	Eidsvold Værk
8.	29. feb	Fischerrennet	klassisk	Nittedal
9.	22. mars	Nordåsen-finale	fri - felles	Bjerke

8 renn+finale med 5 tellende renn før finalen.

# Snøcup 15-16 år - - 2019/20



1.	14.12	Hakadalsrennet	fristil	Hakadal
2.	04.01	Lommedalsrennet	klassisk	Lommedalen
3.	19.01	Oslo Skifestival	fristil	Høybråten og S
4.	01.02	Gjerdrumrennet	klassisk fellestart – lang	Åsen/Gjerdrum (Røtterudmoen)
5.	08.02	Jutulcrossen + 100m	fristil	Jutul
6.	15.02	Ørje	klassisk	
7.	29.02	Veidekkesprinten	fri – sprint	Kjelsås
8.	07.03	Rossignolrennet	Klassisk-felles-finale	Lillomarka

<https://www.skiforbundet.no/akershus/langrenn/arrangement/sno-cup/>  
<https://www.facebook.com/groups/1066656946827312/>

Av de 7 første renn teller 5, uavhengig av stilart/form. Poengene som oppnås i finalen, legges til den summen man har før finalen.

# Terminlisten



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

Uke	Dato	Akershus renn aldersbestemte klasser	Arrangør	Renn form/stil	KM 13-senior	Sp1-cup (9/7) 13-14	Cup (4) 15-16	Østfold/ Oslo renn	Andre store renn
50	14.12.19	Hakadalsrennet	Hakadal	Fri			1. Hakadal (F)		
50	15.12.19	Hakadalsrennet	Hakadal	Klassisk		1. Hakadal (K)			
51									
52	28.12.19	Romjulsrennet	Nes	Fri					
1	04.01.20	Lommedalsrennet	Lommedalen	Klassisk			2.Lommedalen (K)		
5	05.01.20	GIF-stafetten	Gjelleråsen	Stafett/Klassisk					
2	11.01.20	Drøbaksrennet	Drøbak-Frogn	Klassisk		2. Drøbaksrennet (F)			NC Junior Lygna
2	12.01.20	KM sprint	Oppegård	Fri	Sprint - Oppegård (F)	3. Oppegård sprint (F)		Laurtiz	NC Junior Lygna
3	18.01.19	Ledig					3. Oslo Skifestival (F)	Oslo Skifestival-seeding	
3	19.01.19	Asker Open	Asker og Holmen	Cross	Cross - Asker/Holmen	4. Asker Open (Cross)		Oslo Skifestival	
4	25.01.20	KM Normal	Åsen/Gjerdrum	Klassisk	Normal - Nes (K)	5. KM normal (K) Nes			
4	26.01.20	Hvalstjernrennet	Fet	Fri	Lang - Fet (F)	6. KM lang (F) Fet			
5	01.02.20	Hoslerennet	Hosle	Klassisk					Ungdommens holmenkoll
5	01.02.20	Ungdommens Holmenkollrenn	BVH	Klassisk					Ungdommens holmenkoll
5	01.02.20	Tærudklassikeren	Skedsmo	Fristil					Ungdommens holmenkoll
5	01.02.20	Gjerdrum (Røtterudmoen)	Åsen/Gjerdrum	Klassisk (Fellesstart)			4. Langdistanse (K) Gjerdrum (på Åsen)		Ungdommens holmenkoll
5	02.02.20	Ungdommens Holmenkollrenn	BVH	Fri					Ungdommens holmenkoll

# Terminlisten



Uke	Dato	Akershus renn aldersbestemte klasser	Arrangør	Renn form/stil	KM 13-senior	Sp1-cup (9/7) 13-14	Cup (4) 15-16	Østfold/ Oslo renn	Andre store renn
6	07.02.20	Tour de Bærum-Haslumrennet	Haslum	klassisk-distanse					
6	08.02.20	Tour de Bærum- Jutulcrossen+100m	Jutul	Fri-cross			5. Jutulcrossen (F)		
6	08.02.20	Åsrennet	Ås	Fri					
6	08.02.20	Stafett Eidsvold værk	Eidsvold Værk						
6	09.02.20	Tour de Bærum VRN	Jardar						
6	09.02.20	Staviåsrennet	Eidsvold Værk	Duation/Fri		7. Staviåsrennet (Duathlon)			
7	15.02.20	Ledig					6. Østfold		NC junior Holmenkollen
7	16.02.20	Ledig							NC junior Holmenkollen
8	22.02.20	Ledig							HL Nybygda
8	23.02.20	Ledig							HL Nybygda
9	29.02.20	Fischerrennet	Nittedal	Klassisk		8. Nittedal (K)	7. Veidekkesprinten		
9	01.03.20	KM Stafett (K)	Nes		Stafett (F)				
10	07.03.20	Mistebergrennet	Nordre Eidsvoll	Klassisk			8. Rossignolrennet (K)		
10	08.03.20	Madshussprinten	Lørenskog	Fri					Ungdomsstaffetten
11	14.03.20	Ledig							NM Junior Beitostølen
11	15.03.20	Ledig							Ungdomsbirken
12	21.03.20	Nordås sprint stafett		Fri					Birken
12	21.03.20	Fossumstaffetten	Fossum						Birken
12	22.03.20	Nordåsenrennet	Bjerke	Klassisk		9 Nordåsenrennet (FF)			
13	28.03.20	Bakkesprinten	Bærum skiklubb	Fri					NC Junior Lillehammer
13	29.03.20								NC Junior Lillehammer
	15.01.20	Hodelyktrennet	Bjerke II	Klassisk					
	01.02.20	Fenstadrunnen	Fenstad Skiklubb	Klassisk					
	09.02.20	Vestergyllen	Asker	Klassisk					

# TD status



- ***TD kurs 6/11 på Åråsen***
- Viktig at klubber som er ansvarlig for TD følger opp sitt ansvar
- Viktig at klubber som mangler TD, får ny TD på kurs 6/11
- Alle klubber bør stille på TD- og arrangørkurs langrenn 6/11
- **Neste sesong skal det komme frem av rennsøknad hvem som er klubbens TDer**





# Terminlisten / TD status



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

Uke	Dato	Akershus renn aldersbestemte klasser	Arrangør	TD	Klubb TD	TD ASS/Reserve	Klubb TD ASS/Reserve
50	14.12.19	Hakadalrennet	Hakadal	John Vestengen	Nittedal	Jørn Five	Skedsmo Skiklubb
50	15.12.19	Hakadalrennet	Hakadal	Erik Sundqvist	Gjelleråsen IF	Jørn Five	Skedsmo Skiklubb
51							
52	28.12.19	Romjulsrennet	Nes	Einar Bovin Sæves	Gjerdrum IL		
1	04.01.20	Lommedalsrennet	Lommedalen	Marianne Mowe	Nesodden	Torkjel Klepp Grøndalen	Drøbak-Frogn IL
5	05.01.20	GIF-stafetten	Gjelleråsen	Morten Gjellum	Lørenskog		
2	11.01.20	Drøbakrennet	Drøbak-Frogn	Katrine Kure	Ås IL	Karl Henrik Lilleheier	Ås IL
2	12.01.20	KM sprint	Oppegård	Øyvind Antonsen	Drøbak/Frogn IL	Christian Gran	Drøbak/Frogn IL
3	19.01.19	Asker Open	Asker og Holmen	Bård Granøien	BVH	Sondre Myroldhaug	BVH
4	25.01.20	KM Normal	Åsen/Gjerdrum	Nils Øyvind Fisketjønn	Gjerdrum IL		
4	26.01.20	Hvalstjernrennet	Fet	Odd Nordli	Strømmen	Ole Christian Mork	Lørenskog Skiklubb
5	01.02.20	Hoslerennet	Hosle	Olav Tungesvik	IL Jardar	Knut Erik Villadsen	IL Jardar
5	01.02.20	Ungdommens Holmenkollrenn	BVH	<b>Jan Kildahl</b>	<b>Asker Skiklubb</b>	<b>Tore Ring</b>	<b>Asker Skiklubb</b>
5	01.02.20	Tærudklassikeren	Skedsmo	Helge Ola Stefferud	Gjelleråsen IF		
5	01.02.20	Gjerdrum (Røtterudmoen)	Åsen/Gjerdrum	Par Anders	Åsen		
5	02.02.20	Ungdommens Holmenkollrenn	BVH	<b>Jan Kildahl</b>	<b>Asker Skiklubb</b>	<b>Tore Ring</b>	<b>Asker Skiklubb</b>
6	07.02.20	Tour de Bærum-Haslumrennet	Haslum	Christoper Wiig	BVH		
6	08.02.20	Tour de Bærum-Jutulcrossen+100m	Jutul	Bjørn Kåre Åmdal	Lommedalen IL	Hegning Tidemann	Lommedalen IL
6	08.02.20	Åsrennet	Ås	Arve Paulsen	Oppegård IF	Torgeir Vognhild	
6	08.02.20	Stafett Eidsvold værkt	Eidsvold Værkt	Terje Fredriksen	Nordre Eidsvoll	(Torgeir Vognhild)	
6	09.02.20	Tour de Bærum VRN	Jardar	Christian Sammerud Norløff	Øvrevoll/Hosle IF	Henrik Testmann-Hosle	Øvrevoll/Hosle IF
6	09.02.20	Stavilårennet	Eidsvold Værkt	Torgeir Vognhild	Bjerke		
9	29.02.20	Fischerrennet	Nittedal	Stig Hemstad	Gjerdrum IF	Steinar Hagen	Gjerdrum IL
9	01.03.20	KM Stafett (K)	Nes	Hans Petter Helsør	Skedsmo Skiklubb	John Blåfjell	Skedsmo Skiklubb
10	07.03.20	Mistebergrennet	Nordre Eidsvoll	Pål Alvestrand Simensen	Fet Skiklubb	Lars Grotli	Fet Skiklubb
10	08.03.20	Madshussprinten	Lørenskog	Knut Erik Walter	Skedsmo Skiklubb		
12	21.03.20	Nordåsen sprint stafett		Øystein Haugen	Frogner	Olav Brunx	Eidsvold Værks Skiklubb
12	21.03.20	Fossumstafetten	Fossum	Lars Hoseth	Vollen	David Støre	Jutul
12	22.03.20	Nordåsenrennet	Bjerke	Ole Johnny Gigernes	Nes Ski	Frode Pedersen	Nes Ski
13	28.03.20	Bakkesprinten	Bærum skiklubb	Kristoffer Adde	Haslum		
13	29.03.20						
	15.01.20	Hodelyktrennet	Bjerke II	Sten Åre Grønvold	Hakadal IL		
	01.02.20	Fenstadrunnen	Fenstad Skiklubb	Espen Jakobsen	Eidsvold Værks Skiklubb		
	09.02.20	Vestergyllen	Asker	Jorunn Aslaug Nymo	Asker Skiklubb		

**Bli oppdatert etter kurset 6.11**

# Uttak NM junior stafett

## Uttaksrenn

- NC Lygna
- NC Holmenkollen
- NM Beitostølen



# Uttak NM junior stafett



## Klassisk

- Alle kvinne- og herreklasser går samme distanse både på Lygna og Holmenkollen. Det lages en seedingsliste pr kjønn fra disse rennene der beste resultat teller.
- NM blir kun brukt til justeringer for løpere som viser stor formstigning.

	Lygna	Holmenkollen	Beitostølen
<b>K17</b>	5km	5km	7,5km
<b>K18</b>	5km	5km	10km
<b>K1920</b>	5km	5km	15km

	Lygna	Holmenkollen	Beitostølen
<b>M17</b>	10km	10km	10km
<b>M18</b>	10km	10km	15km
<b>M1920</b>	10km	10km	20km

# Uttak NM junior stafett

## Fristil

- 17- og 18-klassene går samme distanse både på Lygna og Holmenkollen. Det lages en seedingsliste for disse og en for 19/20-klassen der beste resultat teller.
- På NM går alle kvinne- og herreklasser samme distanse. Bruker resultatene der til samstilling av seedingslistene, samt justering for løpere som viser stor formstigning.

	Lygna	Holmenkollen	Beitostølen
<b>K17</b>	7,5km	10km	5km
<b>K18</b>	7,5km	10km	5km
<b>K1920</b>	10km	15km	5km

	Lygna	Holmenkollen	Beitostølen
<b>M17</b>	10km	15km	10km
<b>M18</b>	10km	15km	10km
<b>M1920</b>	15km	30km	10km

# Uttak NM junior stafett



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

## Annet

- Ved lik rangering vil eldre løpere bli foretrukket
- Mulighet for å stille klubblag, info om dette vil komme sammen med påmelding til stafetten

# Uttak HL-stafett

## Klassisk

- KM Normal
- Gjerdrumrennet
- Ørje

## Fristil

- Hakadalsrennet
- Oslo skifestival
- KM Lang

## Oppsett

- Lager egne resultatlister for gutter og jenter etter hvert seedingsrenn
- 2 beste resultater teller
- Meget godt resultat på HL individuelt fredag vil telle positivt
- Andre resultater kan unntaksvis også blir vurdert
- Ved lik rangering vil eldre løpere bli foretrukket
- Mulighet for å stille klubblag, info om dette vil komme sammen med påmelding til stafetten

# Uttak Ungdomsstafetten



AKERSHUS  
SKIKRETS

## Klassisk

- KM Normal
- Ørje
- HL (individuell klassisk)
  
- Med forbehold om at innmeldingsfrist for løpere blir etter HL.
- 2 beste av 3 renn teller.

# Seedingsrenn KM fellesstart



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

## 13-14 år

- Hakadalsrennet (fristil)
- Drøbaksrennet

## 15-16 år

- Hakadalsrennet (fristil)
- Oslo Skifestival (lørdag)

## Junior/Senior

- Gjeldende FIS-poeng

Retningslinjer for seeding:

<https://www.skiforbundet.no/akershus/langrenn/arrangement/seeding-km-fellesstart/>



# Info om overnatting HL, NC jr, NM jr



## HL

- Vi har allokert plasser nok til behovet ved Scandic hotel i Hamar. Klubber vil få en email der blir bedt om og selv ta kontakt med hotellet for å bekrefte sine plasser

## NC jr

- En klubb (Asker) meldte inn behov for overnatting ifm NC Lygna, fikk overnatting iht innmelding.

## NM jr

- Alle klubber som ikke hadde fått ordnet overnatting selv har fått tilbud om overnatting iht innmeldt behov.

# Kurs

- Veldig god kursaktivitet i kretsen
  - Trener 1 Bærum x 2, Fet, Nesodden, Gjerdrum
  - Treningsleder Driv
- Holder kurs ute i klubbene, virker til å funke svært bra
- TD-kurs blir onsdag 6/11 på Åråsen konferansesenter
- For spørsmål om kurs: [emilie.Johanne@hotmail.com](mailto:emilie.Johanne@hotmail.com)





NORGES  
SKIFORBUND

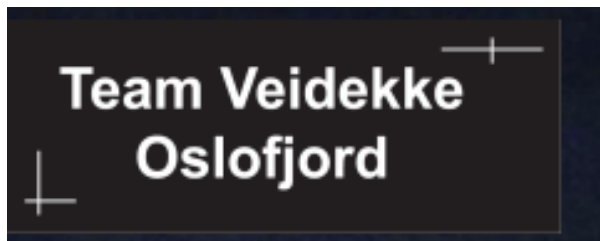
AKERSHUS  
SKIKRETS

Team Veidekke  
Oslofjord

Team Veidekke Oslofjord



# Team Veidekke Oslofjord



**Ny trener i juni 2019:** Daniel Lunde

## **Løpere 2019/2020:**

Julie Bjervig Drivenes (Akershus)

Anniken G. Alnæs (Oslo (eks Akershus))

Nora Ullvang (Oslo)

Vilde Elisabeth Flatland (Vestfold)

Harald Astrup Arnesen (Oslo)

Håvard Moseby (Oslo)

Jørgen Lippert (Østfold)

Johan Tjelle (Oslo)

**Smøresjef 2019/2020:** Tron Egil Løkkebakken

## **Fra forrige sesong:**

Gått fra 10 løpere til 8 løpere før denne sesongen (i all hovedsak pga økonomi):

- Jørgen og Johan med videre
- 1 løper til Rekruttlandslaget
- 3 løpere til Åsen IL/Team AF Håndverk
- 4 løpere til Team Norconsult

## **Styringsgruppe TVOF:**

Ola Horten – leder (Oslo)

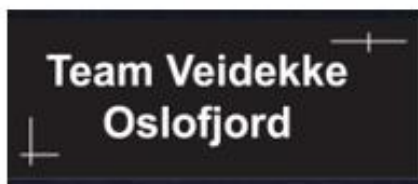
Erland Ensrud – (Østfold)

Simen Furnes – (Vestfold & Telemark)

Ole Jonny Gigernes – (Akershus)

Asgeir Moberg – (Norges Skiforbund)

# Team Veidekke Oslofjord lue



Årets Team  
Veidekke Oslofjord  
lue er klar 😊



**Pris kr 299,-** (ved kjøp av 5 eller flere luer er prisen kr 249,-)

Bestill luen via linken under:

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/tvoflue>

Eller send en mail til Ole Jonny Gigernes:  
[ojgigernes@gmail.com](mailto:ojgigernes@gmail.com)

**Bestillingsfrist for lue: 26.11.2019**





NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

Lykke til med sesongen alle sammen 😊