



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Høstmøte Langrenn Akershus Skikrets

Skihytta Eidsvoll Verk

26. oktober 2016



Agenda

1. Åpning
2. EVS presenterer seg selv og arenaen
3. Oppfølging av Strategiplan/Handlingsplan/SUM
Per Elias Kalfoss, Utdanningskoordinator Norges Skiforbund
4. Informasjonssaker
 1. Informasjon fra høstmøte NSF
 2. Presentasjon av LK og ansvarsområder
 3. Team Veidekke Oslofjord
 4. Terminlisten
 5. Uttaksrenn stafetter
 6. Seedingsrenn til KM fellesstart
 7. Retningslinjer seeding KM Fellesstart
 8. Retningslinjer Sparebank1 Cup
 9. Info om booking overnatting
 10. TD situasjon
 11. Kurs
5. Avslutning



AKERSHUS
SKIKRETS

Vi gir ordet til



NORGES
SKIFORBUND

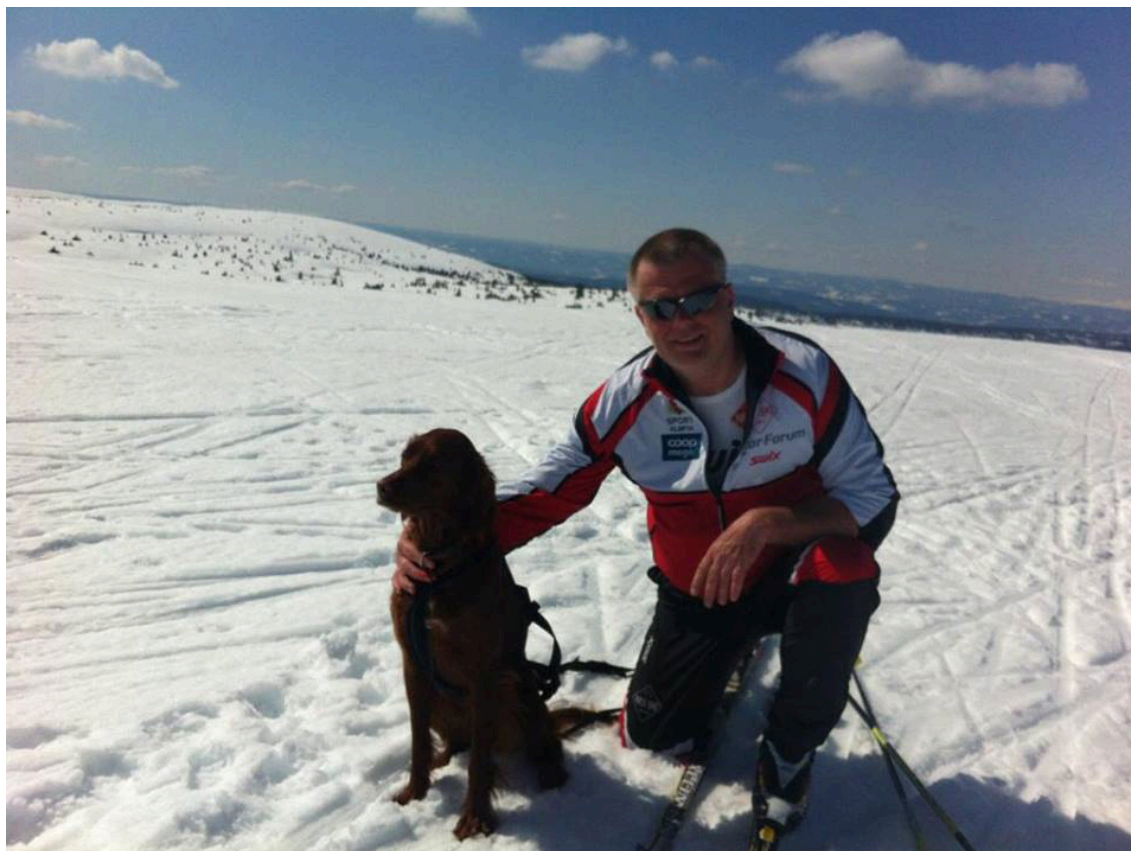
AKERSHUS
SKIKRETS

Oppfølging av Strategiplan/ Handlingsplan/SUM

Per Elias Kalfoss, Utdanningskoordinator Norges Skiforbund



Kretsleder Vidar Ruud har ordet 😊



Informasjonssaker



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS



Langrennstrenere på plass ringside under NM på Ski. Foto: Geir Nilsen/Langrenn.com.

Skitrener: - Foreldre, skjerp dere!

- Dette har gått aldeles for langt, tordner Lars Freng overfor nettavisen Langrenn.com.



Erling Jevne smiler etter nok en klasseseier i Birkebeinerrennet 2015. Foto: Lars Krogsveen/Birken AS.

Jevne støtter Freng: - Det finnes en grense, sier Erling

- Det er bedre å kjøpe et par ski og pleie dem som gull, enn å ha mange par stående, påpeker Erling Jevne.

Informasjon fra høstmøte NSF

1. Doping sakene
2. Stavregel
3. Stakefrie soner
4. HL stafett
5. Andre regelendringer



Informasjon fra høstmøte NSF



Regel endringer:

223.2.4 Alminnelige betingelser:

Følgende handlinger (unnlater, forsøk og medvirkning omfattes også) kan føre til sanksjoner:

d) brudd på bestemmelser om aldersgrenser og om konkurranser for barn gitt i dette fellesreglement eller grenreglementene.

322 Fellesstart: Fellesstart gjennomføres ikke for barn (12 år og yngre)

323 Skiathlon: Skiathlon gjennomføres ikke for barn 12 år og yngre.

324 Jaktstart (pursuit): Pursuit gjennomføres ikke for barn (12 år og yngre)

Informasjon fra høstmøte NSF



Regel endringer:

219.8 Premiering og klasser:

- h) I klassene 10 år og yngre gis like premier til alle, da det ikke er tillatt med rangerte resultatlistor.
- i) Premieutdeling for de yngste klasser skal gjennomføres ved at alle premievinnerne (eller grupper av premievinnere) kalles opp på podiet under ett.
- e) I NM senior langrenn, og i nasjonale cup-renn med flere renn på samme helg anbefales premie kun til de 6 beste i hver øvelse, med seremoni kort tid etter målgang; alle øvrige deltagere får en minnepremie (1 premie pr arrangement/pr. helg). Se også pkt 219.3.
I NM junior og Hovedlandsrennet premieres 1/3 av de startende.

Presentasjon av LK



AKERSHUS
SKIKRETS

Oppgaver	Ansvarlig	Kontaktperson
Terminliste	Dag	Dag
Kurs	Emilie (Marthe)	Emilie
Cup lister / seeding	Ingvar	Ingvar
13-14 årstrinn	Dag, Emilie, Ingvar	Ingvar
15-16 årstrinn	Stig, Sten Are, Emilie	Sten Are
Jr årstrinn	Dag, Sten Are, Ole Jonny	Ole Jonny
Sr årstrinn / Team Veidekke Oslofjord	Jorunn	Jorunn
Leder	Ole Jonny	Ole Jonny

Team Veidekke Oslofjord



1. 8 utøvere, 6 gutter og to jenter.
2. Status Team – Gode resultater på rulleski, forventninger om en veldig god sesong foran oss.
3. Samlingen i Stokke – 15/16 åringer. Dato for neste års samling?
4. Sponsorjobbing, god økonomi i teamet er målet.
5. Spørsmål?

Terminlisten



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Uke	Dato	Akershus renn aldersbestemte klasser	Arrangør	TD	Renn form	KM 13-senior	Sp1-cup 13-14	Cup 15-16
50	17.12.2016	Hakadalsrennet	Hakadal	tba	Fri			Hakadal fri-5km
50	18.12.2016	Hakadalsprinten	Hakadal	tba	Sprint fri/klassisk			
52	28.12.2016	Romjulsrennet	Nes	tba	tba			
1	31.12.2016	Ledig		tba				
1	01.01.2017	Ledig						
2	07.01.2017	Lommedalsrennet	Lommedalen	tba	Klassisk		Klassisk	Ørje-Klassisk
2	08.01.2017	BVH sprinten	BVH	tba	valgfritt			
3	14.01.2017	Drobaksrennet	Drobak	tba	Klassisk			Drobak Klassisk
3	15.01.2017	Blizrennet	Holmen	tba	Fri		Fri	
4	18.01.2017	Hodeyktrrennet	Bjerke	tba	Turrenn ki			
4	21.01.2017	Tærudklassikeren	Skedsmo	tba	Fristil			Oslo skif-klassisk
4	22.01.2017	Fisherrennet-duathlon	Nittedal	tba	Duathlon		Duathlon	Oslo skif-jaktst.fri
4	22.01.2017	Eidsprinten	VUL/Meggedal	tba	Duo-sprint			
5	28.01.2017	KM sprint-Gjerdumsprinten	Gjerdum	tba	Klassisk sprint	KMsprint	Sprint-klassisk	
5	28.01.2017	Vestergyllen	Asker	tba	Turrenn ki			
5	29.01.2017	KM Normal-Hvalternsprinten	Fet	tba	Fristil	KM normal	Fri	
5	29.01.2017	Hoslerrennet	ØHIL	tba	valgfritt			
6	04.02.2017	Fenstadrunden	Fenstad	tba	Turrenn ki			
6	04.02.2017	Mistbergrennet	Nordre Eidsvold	tba	Klassisk distanse		Klassisk	Rossign-4 elles Klassisk lang
6	04.02.2017	GIF stafetten	Gjelleråsen	tba	valgfritt			
6	05.02.2017	Fenstadrunden	Fenstad	tba	Turrenn ki			
6	05.02.2017	Fossumstafetten	Fossum	tba	Klassisk	KM-staf		
7	10.02.2017	TdB-Haslumprinten	Haslum	tba	Klassisk distanse			
7	11.02.2017	TdB-Jardarrennet-Sprint	Jardar	tba	Sprint			Jardar fri-sprint
7	11.02.2017	TdB-Jutulcrossen	Jutul	tba	Cross		Cross	
7	11.02.2017	Fyrvangløpet	Halmsås og Om	tba	Turrenn ki			
7	12.02.2017	TdB-Vestmarka Rett ned	Has/Jar/Jut	tba	Jaktstart-fri			
7	12.02.2017	1814-Sprinten	Eidsvoll	tba	valgfritt			
8	18.02.2017	Ungdommens Holmenkollrenn klassisk	BVH	tba	Klassisk			
8	19.02.2017	Ungdommens Holmenkollrenn fristil	BVH	tba	Fri			
9	25.02.2017	Ledig		tba				
9	26.02.2017	Solvangrennet	Asker	tba	Klassisk felles	Kmlang	Felles klassisk	
10	01.03.2017	Nesrennet	Nes	tba	valgfritt			
10	04.03.2017	Åsrennet	Ås	tba	Fristil		Fri	
10	05.03.2017	Madshussprinten	Lørenskog	tba	Sprintstafett			
10	08.03.2017	Staviåsenrennet	Eidsvoll	tba	Fellesstart klassisk stil			
11	11.03.2017	Finansavisrennet/Bærumsmarka rundt	Fossum	tba	Turrenn ki			
11	12.03.2017	Ledig						
12	18.03.2017	Ledig						
12	19.03.2017	Ledig						Njård klassisk 10 km
13	25.03.2017	Ledig						
13	26.03.2017	Nordenåsenrennet	Bjerke	tba	Fristil fellesstar		Felles fri	Fellesstart fri
14	01.04.2017	Bakkesprinten	Bærum skiki	tba	Fristil sprint			
14								
		Uavklart dato						
		Åsenrennet			Valgfritt			

Sparebank 1 cup
15-16 cup

3 KM + 6 cup renn + finale
8 renn + finale

Tellende 6 + finale
Tellende 5 + finale

4 i akershus

Uttaksrenn HL-stafett

2 beste av 3 renn teller.

Klassisk:

- Drøbaksrennet
- Rossignolrennet
- Solvangrennet (KM Lang)

Fri:

- Hakadalrennet
- KM Normal
- Oslo Skifestival



Uttaksrenn Ungdomsstafetten



Ungdomsstafetten 2017 går i klassisk.

Uttaksrenn:

- Drøbaksrennet
- Rossignolrennet
- Solvangrennet (KM Lang)

2 beste av 3 renn teller.

Uttaksrenn NM junior stafett



Uttaksrenn:

- Norgescup Nes - distanserenn
- Norgescup Voss - distanserenn
- NM Junior Harstad - distanserenn

2 beste av 3 renn teller.

Retningslinjer for seeding KM fellesstart



1. Bakgrunn for seedingsregler

- a) På KM skal beste løper i den enkelte stilart kåres.
- b) Med fellesstart kan trekning bli avgjørende dersom løperne ikke seedes på forhånd.

2. Seedingsregler

- a) To seedingsrenn settes opp av LK ifm offentliggjøring av terminliste.
- b) Løpere rangeres etter beste resultat (plass-siffer) i disse rennene.
- c) Ved poenglikhet rangeres resultat i siste renn foran resultat i første renn.
- d) LK ved seedingsansvarlig legger ut foreløpige seedingslister for KM på kretsens nettsider senest 10 dager før KM.
- e) Kun løpere som er påmeldt innen ordinær påmeldingsfrist seedes. Etteranmeldte står bakerst.
- f) Endelig seedingsliste oversendes arrangør og legges ut på kretsens nettsider senest 4 dager før KM.

Retningslinjer for seeding KM fellesstart forts.



3. Søknad om endret seeding

- a) Det kan søkes om endret seeding for deltagere som pga skader, langvarig sykdom etc ikke har hatt anledning til å delta på no en av uttaksrennene.
- b) Søknaden må inneholde resultater fra inneværende sesong for å bli vurdert, primært fra perioden etter siste seedingsrenn.
Resultat fra tidligere sesonger anses ikke som grunnlag for endret seeding.
- c) Kun renn som anses som relevante for KM vektlegges (samme stilart, renntype etc).
Resultat fra renn i annen stilart anses ikke som grunnlag for endret seeding.

4. Hvordan søke om endret seeding

- a) Søknad må sendes seedingsansvarlig i LK senest 6 dager før KM.

Seedingsrenn KM fellesstart 2017



13-14 år:

- Lommedalsrennet
- Mistbergrennet

15-16 år:

- Drøbaksrennet
- Rossignolrennet

Junior:

- NC Nes (klassisk)
- NC Voss (klassisk)

Retningslinjer SpareBank 1 Cup



1 Deltagere

- a) Alle løpere i klasse 13 år og 14 år tilknyttet en klubb i Akershus, og som tilfredsstillter kravene til deltagelse (dvs. har tegnet NSF's skiforsikring/lisens for gjeldende sesong), vil automatisk delta i SpareBank 1 Cup.
- b) Det er ingen egen deltageravgift eller separat påmelding til Sparebank-1 Cup. Ved å delta på ett eller flere renn er man automatisk med i sesongens cup.

2 Renn

- a) SpareBank 1 Cup består av 10 renn.
- b) Samtlige KM inngår i SpareBank 1 Cup.
- c) Finalen søkes arrangert som fellesstart.
- d) Forøvrig skal rennene representere en jevn blanding av stilarter, distanser og renntyper.

Retningslinjer SpareBank 1 Cup



3. Momenter for tildeling

- a) SpareBank 1 Cup fordeles jevnt mellom Asker/Bærum, Follo, Øvre Romerike og Nedre Romerike.
- b) Rennene spres jevnt utover hele sesongen.
- c) Ungdommens Holmenkollrenn inngår normalt ikke SpareBank 1 Cup, men kan bli tatt inn dersom mange avlysninger tidligere i sesongen.
- d) Arrangementer på snøsikre arenaer eller som har snøsikre reservearenaer vil bli prioritert.

4. Spesielt for rennmed fellesstart

- a) Ved fellesstartrenn i SpareBank 1 Cup skal alle deltagere seedes.
- b) Påmeldte før ordinær påmeldingsfrist seedes først. Etteranmeldte står bakerst.
- c) Grunnlag for seeding er status etter siste cup-renn før fellesstartrennet. Dersom kort tid mellom renn kan dette fravikes (avgjøres av LK).
- d) For KM lang fellesstart gjelder egne seedingsregler.

Retningslinjer SpareBank 1 Cup



5. Andre momenter

- a) SpareBank 1 Cup skal være kvalitetsrenn der arrangør må signere avtale med LK om retningslinjer for gjennomføring.
- b) Dersom Sparebank 1 Cup settes opp samme helg som Oslo Skifestival bør cup-renn primært arrangeres søndag.
- c) Dersom finalen blir palmehelgen skal rennet primært settes opp på lørdag.

6. Poengberegning

- a) Av de 9 første rennene teller 6 beste resultat, uavhengig av stilart/form.
- b) Poengene som oppnås i finalen, legges til den summen man har før finalen.
- c) Fra og med plass nummer 45 får alle løpere 1 poeng.
- d) Dersom to eller flere løpere deler en plassering, får begge samme poengscore.
- e) LK har ansvar for ajourføring av cup-lister, skal være lagt ut på kretsens hjemmesider senest 3 dager etter hvert renn (forutsetter at arrangør har sendt resultatliste til listeansvarlig i riktig format umiddelbart etter rennet).

Retningslinjer SpareBank 1 Cup



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng
1	100	16	34	31	15
2	90	17	32	32	14
3	82	18	30	33	13
4	74	19	28	34	12
5	66	20	26	35	11
6	62	21	25	36	10
7	58	22	24	37	9
8	54	23	23	38	8
9	50	24	22	39	7
10	46	25	21	40	6
11	44	26	20	41	5
12	42	27	19	42	4
13	40	28	18	43	3
14	38	29	17	44	2
15	36	30	16	45 →	1

Retningslinjer SpareBank 1 Cup



7. Ledertrøye

- a) Sammenlagtleder i hver klasse før rennet går med gul ledervest merket SpareBank 1 Cup.
- b) Sammenlagtleder i hver klasse etter rennet tildeles gul ledervest ifm premieutdeling for klassen.

8. Premiering

- a) De 10 beste i SpareBank 1 Cup i hver klasse premieres.
- b) Premieutdeling skjer i forbindelse med siste renn.
- c) Premier ettersendes ikke.

SpareBank 1 Cup 2016-2017



AKERSHUS
SKIKRETS

Dato	Navn	Sted	Stilart/Renntype
07.01.2017	Lommedalsrennet	Bærums Verk	Klassisk
15.01.2017	Blizrennet	Holmen	Fristil
22.01.2017	Fisherrennet-duathlon	Nittedal	Duathlon
28.01.2017	KM sprint-Gjerdrumsprinten	Gjerdrum	Klassisk sprint (KM)
29.01.2017	KM Normal-Hvaltjernesprinten	Fet	Fristil (KM)
04.02.2017	Mistbergrennet	Minnesund	Klassisk
11.02.2017	Tour de Bærum - Jutulcrossen	Skui	Fristil Langrennscross
26.02.2017	Solvangrennet	Asker	Klassisk Lang Fellesstart (KM)
04.03.2017	Åsrennet	Ås	Fristil
26.03.2017	Nordåsenrennet	Nannestad	Fristil fellesstart

Overnatting HL Tolga Bergstadens Hotel Røros



Vi åpner for bestilling torsdag 27. oktober kl. 12.00 (bestillingskode legges ut samme tidspunkt)

PRISER:

Pr. person pr. døgn i trippelrom inkl alt kr 1145,-

Pr. person pr. døgn i dobbeltrom inkl. alt kr 1295,-

Pr. person pr. døgn i eget rom inkl. alt kr 1595,-

PRISENE INKLUDERER:

TORS DAG: Ankomst til dagens middag og kveldsmat.

FREDAG: Frokost, matpakke, dagens middag og kveldsmat.

LØRDAG: Frokost, matpakke, dagens middag og kveldsmat.

SØNDAG: Frokost, matpakke og avreise.

AVBESTILLINGSFRISTER/ENDRINGSFRISTER:

Avbestillingsfrist for hele arrangementet er 8 uker før ankomst. Avbestillingsgebyr 8-3 uker før ankomst 50 %, 3-1 uker før ankomst 75 %, mindre enn 1 uke 100 % av det totale beløpet. Mindre romjusteringer inntil 7 dager før ankomst. Navneliste må være oss i hende ca 2 uker før arrangementstart sammen med programmet for oppholdet.

Alternativ overnatting HL Tolga

Ta kontakt med :

- Knut Sagbakken, tlf. 95 16 29 45, knut.sagbakken@tolga.kommune.no

Skoleovernatting:

- Priser for flatseng (skoler) og mat er satt til:
Full pakke: 550,-. Dette inkluderer ny madrass (12 cm), frokost, matpakke, middag og kveldsmat. Av dette utgjør seng 250,-

Overnatting NC/NM junior

- Nes: Ikke reservert overnatting til Akershus
- Voss: Reservert på Bømoen Leir, send inn bestilling fra torsdag 27/10 kl. 12.00 (bestillingskode legges ut samtidig) Vi har 139 plasser.
- Harstad (NM jr): Thor sender ut en bestilling på quest back. Harstad fordeler overnatting senere. Vi har 180 plasser.

- Husk sjekk avbestillings regler ved bestilling.

TD situasjonen

1. Alle klubber som arrangerer skirenn må stille med TD til andre renn
2. Klubber som arrangerer flere renn bør stille med flere TD
3. De klubbene som mangler TD
 - Fenstad
 - Nordre Eidsvol
 - Haslum
 - Lørenskog
 - Halmsås og Omegn
4. Så har vi de klubbene som arrangerer flere renn enn de har TD'er:
 - BVH
 - Fenstad
5. Kretsen kan nekte disse klubbene å arrangere renn
6. Kretsen vil arrangere TD kurs-meld på!

Fornavn	Etternavn	Klubb
Bjørn Kåre	Amdal	Lommedalens IL
Øyvind	Antonsen	Drøbak/Frogn IL
Steffen	Bjerkvoll	Fet Skiklubb
Jonatan	Claussen	Bærums Skiklubb/IL Jutul
Nils Øyvind	Fiskebjønn	Gjerdrum IL
Ole Jonny	Gigernes	Nes Ski
Christian	Gran	Drøbak/Frogn IL
Bård	Grønøien	BVIF
Knut Olav	Grindalen	Hakadal IL
Georg Syrstad	Grønsvoll	Ullensaker SK
Sten Are	Grønvold	Hakadal IL
Lars	Hoseth	Vollen
Espen	Jakobsen	Eidsvoll Værk Skiklubb
Kåre	Kallmyr	Jardar
Jan	Kildahl	Asker Skiklubb
Ellef	Klemetsrud	Fet Skiklubb
Katrine Finne	Kure	Ås
Ole Petter	Laksholm	Oppegård IL
Marianne	Mowè	Nesodden IF
Odd	Nordli	Strømmen&Lillestrøm
Christian Sammerud	Norløff	Øvrevoll/Hosle IL
Jorunn Aslaug	Nymo	Asker Skiklubb
Arve	Paulsen	Oppegård IL
Frode	Pedersen	Nes Ski
Bjørn Egil	Ravatt	Nittedal IL
Pål Andre	Ruud	Åsen
Odd Sverre	Skaret	Haga IF/Nes Ski
Øystein Bieltvedt	Skeie	Eidsvoll Værk Skiklubb
Helge Olav	Stefferd	Gjelleråsen IF
Einar Bovin	Sæves	Gjerdrum IL
Henrik	Testmann-Koch	Øvrevoll/Hosle IL
Olav	Tungesvik	IL Jardar
Lars Martin	Tvedten	Bærums Skiklubb
Trygve Kristoffer	Tørstad	Skimt
Torgeir	Vognild	Bjerke IL
Knut Erik	Walter	Skedsmo Skiklubb
Rune	Åslund	Nes Ski
Nicolai	Loenecken	Holmen
Erik	Bruun	Fossum
Hege	Klev	Fossum
Tore	Ring	Asker Skiklubb
David	Støre	Jutul
Mårit	Kristiansen	Nittedal
John	Vestenge	Nittedal
Geir	Snekkerhaugen	Nittedal
Totalt 45 TD'er		



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Kurs



- Treningslederkurs for ungdom – Langrenn
 - 16-25 år
 - Del av trener 1-kurs
 - Lørdag 19. nov og søndag 20. nov, Norges Idrettshøgskole
 - ***Påmeldingsfrist: 7. november***
- TD Kurs
 - 9. november kl. 18.00 – Idrettens Hus Strømmen
 - Kurs for nye og oppfrisking/workshop for TD'er
 - For nye TD'er: Del 1: Teori og Del 2: Praksis på et renn
 - Instruktør: Torbjørn Broks Pettersen – Internasjonal TD
 - ***Påmeldingsfrist: 4. november (kun 25 plasser)***

Spørsmål ?



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Lykke til med sesongen alle sammen 😊