



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Vårmøte Akershus Skikrets Langrenn

2. mai 2018 – Åråsen Stadion

Agenda

1. Åpning
2. Team / Klubbsamarbeid
3. Kretssamlinger
4. Evaluering sesongen 2017/2018
5. Kurs
6. Terminliste 2018/2019 & TD oppsett
7. Avslutning



Gratulerer med flotte resultater!



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS



Team / Klubbsamarbeid

- Besøk av sportslig leder Team Kollen – Sigurd Germundson



Kretssamlinger



Stokke 14-16. september: 13-16 år – Team Veidekke Oslofjord – info legges ut så raskt det er klart

Torsby 15-17. juni: junior 17-20 år – info ligger ute på nettsiden



Sommer samling i Torsby 15-17. juni 2018

Langrennskomiteen i Akershus Skikrets har gleden av å invitere junior løpere til felles samling i Torsby.

Høst samling: Samle kretsens team og andre som ønsker til en stor helge samling til høsten?

Evaluering sesongen 2017/2018



- Generelt
 - En god vinter, innmeldte renn avholdt som planlagt
- KM-avholdt som planlagt
 - KM helg på Åsen/Gjerdrum, KM sprint på Oppegård og KM stafett på Fossum

Evaluering sesongen 2017/2018



Sparebank 1 Cup – 13-14 år

Sparebank 1 Cup bestod av 8 renn + finale

- Hakadalsrennet
 - BVH sprinten
 - KM sprint
 - Drøbaksrennet
 - KM normal
 - KM lang
 - Jutulcrossen
 - Fischerrennet
 - Nordåsenrennet - finale
-
- Erfaringer/tilbakemeldinger rundt antall renn



Evaluering sesongen 2017/2018



AKERSHUS
SKIKRETS



Sparebank 1 Cup – 13-14 år



Evaluering sesongen 2017/2018



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

SpareBank OSLO-AKERSHUS  **Sparebank 1 Cup**

Deltagelse pr renn (kun deltagere fra Akershus)												
Klasse	Hakadals- rennet	BVH sprinten	KM sprint	Drøbaks- rennet	KM normal	KM lang	Jutul- crossen	Fischer- rennet	Nordåsen- rennet	Sum starter	Løpere med minst ett renn	Snitt renn pr løper
J13	29	21	29	21	26	23	44	26	30	249	73	3,41
J14	28	32	25	28	30	26	41	27	26	263	62	4,24
G13	52	47	48	41	59	50	62	49	43	451	123	3,67
G14	38	38	34	22	40	36	36	28	34	306	81	3,78
Totalsum	147	138	136	112	155	135	183	130	133	1269	339	3,74

Evaluering sesongen 2017/2018



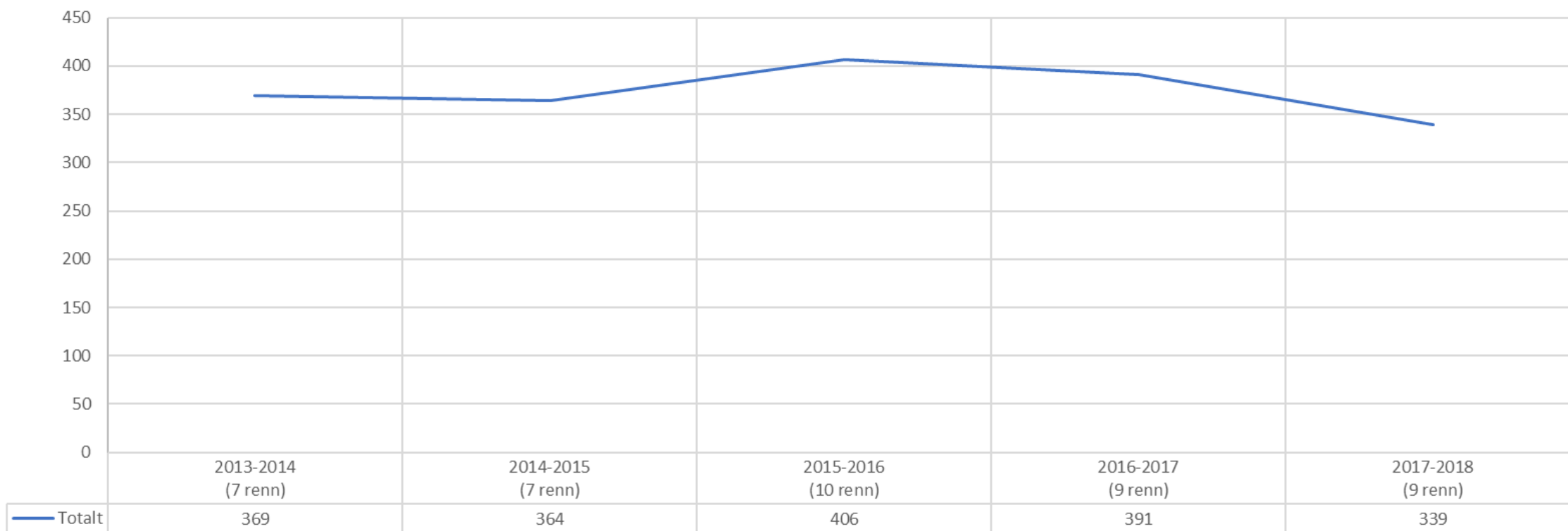
NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS



Sparebank 1 Cup

Antall fra Akershus som har deltatt på minst ett renn i Sparebank 1 cup



Evaluering sesongen 2017/2018



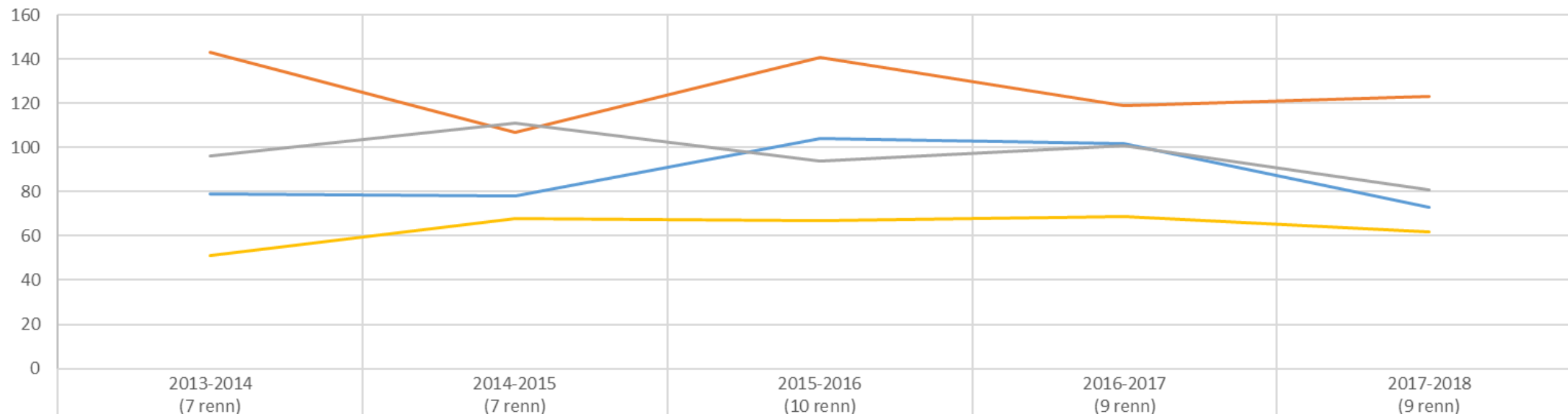
NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

SpareBank
OSLO-AKERSHUS

Sparebank 1 Cup

Antall fra Akershus som har deltatt på minst ett renn i Sparebank 1 cup



J13	79	78	104	102	73
J14	51	68	67	69	62
G13	143	107	141	119	123
G14	96	111	94	101	81

Evaluering sesongen 2017/2018



Oslo Sportslager Cup

Oslo Sportsalger Cup besto av 6 renn + finale

- Hakadalsrennet
- Lommedalsrennet
- Over Kjølen
- Oslo Skifestival
- Jutulcrossen /Jardarsprinten
- Hemingrennet
- Kjelsåsrennet - finale

- Erfaringer/tilbakemeldinger



Evaluering sesongen 2017/2018



NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Oslo Sportslager **Oslo Sportslager Cup**

TOTALT (deltagere pr renn)										
Krets	Hakadalsrennet	Lommedalsrennet	Over Kjølén	Oslo Skifestival	Jardarrennet	Hemingrennet	Kjelsåsrennet	Sum starter	Løpere med minst ett renn	Snitt renn pr løper
AK	145	176	84	132	100	71	77	785	212	3,70
OS	102	121	69	111	75	76	77	631	160	3,94
ØS	4	6	10	8	1	1	2	32	12	2,67
Totalsum	251	303	163	251	176	148	156	1448	384	3,77
Deltagere fra Akershus										
Klasse	Hakadalsrennet	Lommedalsrennet	Over Kjølén	Oslo Skifestival	Jardarrennet	Hemingrennet	Kjelsåsrennet	Sum starter	Løpere med minst ett renn	Snitt renn pr løper
J15	39	41	25	35	25	20	19	204	54	3,78
J16	20	28	14	15	17	10	11	115	32	3,59
G15	37	48	15	33	24	14	16	187	57	3,28
G16	49	59	30	49	34	27	31	279	69	4,04
Totalsum	145	176	84	132	100	71	77	785	212	3,70

Evaluering sesongen 2017/2018



NORGES
SKIFORBUND

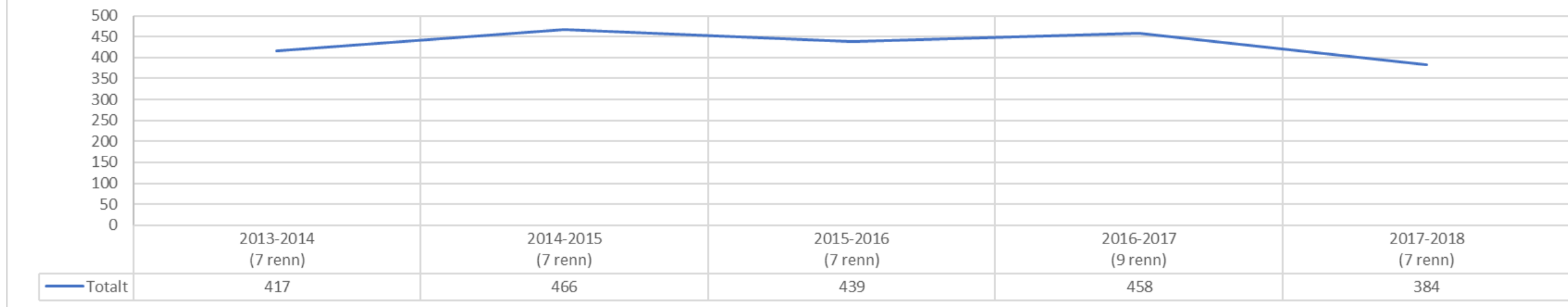
AKERSHUS
SKIKRETS



Oslo
Sportslager

Oslo Sportslager Cup

Antall fra Oslo, Østfold og Akershus som har deltatt på minst ett renn i
Oslo Sportslager cup - Totalt



Evaluering sesongen 2017/2018



NORGES
SKIFORBUND

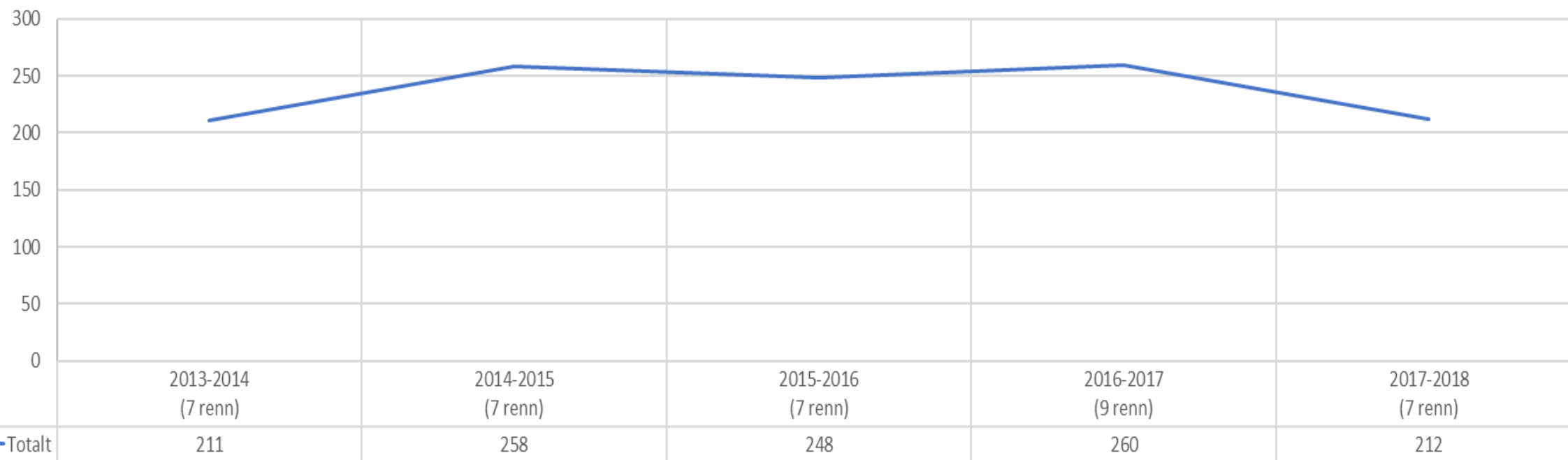
AKERSHUS
SKIKRETS



Oslo
Sportslager

Oslo Sportslager Cup

Antall fra Akershus som har deltatt på minst ett renn i Oslo Sportslager cup - Totalt



Evaluering sesongen 2017/2018



NORGES
SKIFORBUND

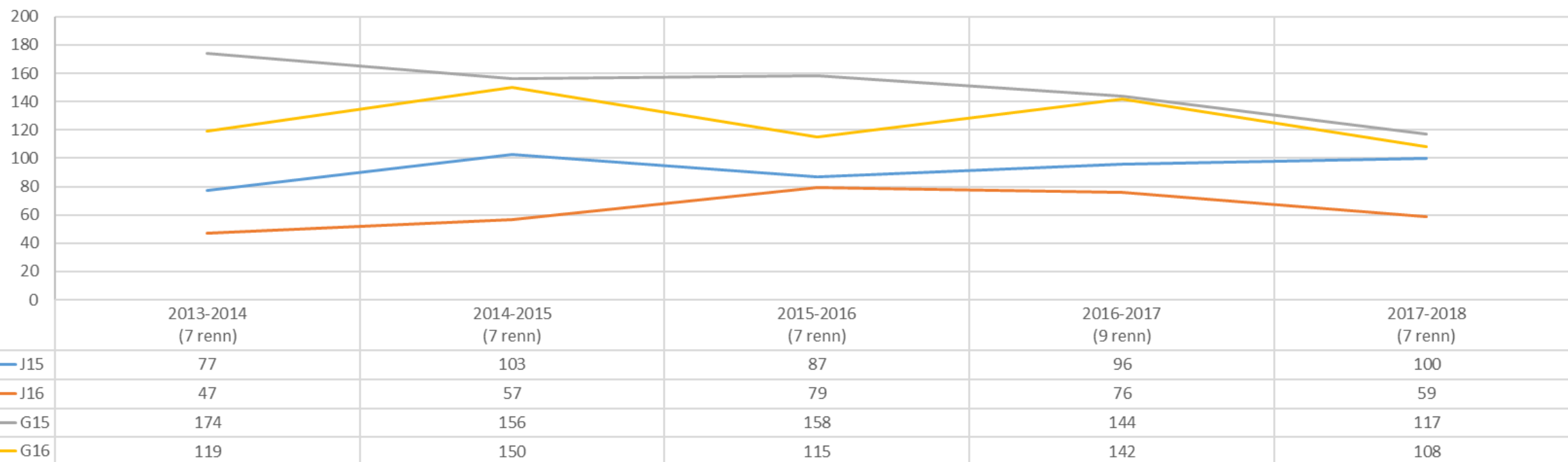
AKERSHUS
SKIKRETS



Oslo
Sportslager

Oslo Sportslager Cup

Antall fra Oslo, Østfold og Akerhus som har deltatt på minst ett renn i
Oslo Sportslager cup - pr klasse

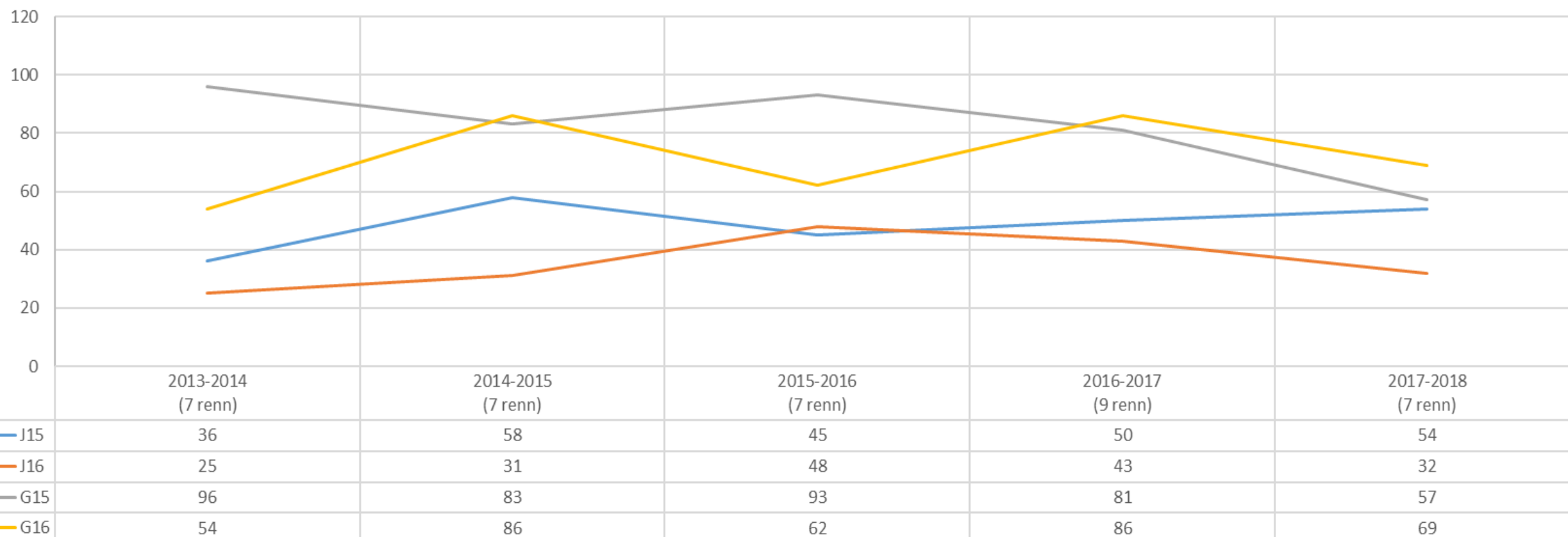


Evaluering sesongen 2017/2018



Oslo Sportslager **Oslo Sportslager Cup**

Antall fra Akershus som har deltatt på minst ett renn i Oslo Sportslager cup - pr klasse





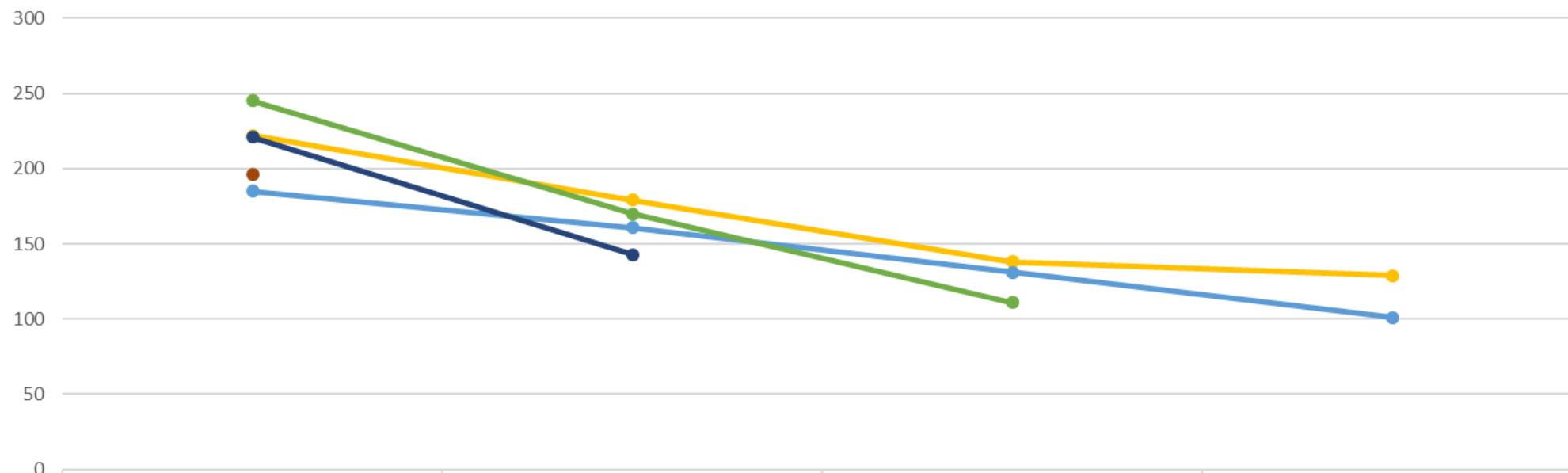
NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Evaluering sesongen 2017/2018

Utvikling deltagelse cup 13-16 år

Antall deltagere fra Akershus som har deltatt på minst ett cup-renn



	13 år	14 år	15 år	16 år
2001	222	179	138	129
2002	185	161	131	101
2003	245	170	111	
2004	221	143		
2005	196			

Evaluering sesongen 2017/2018

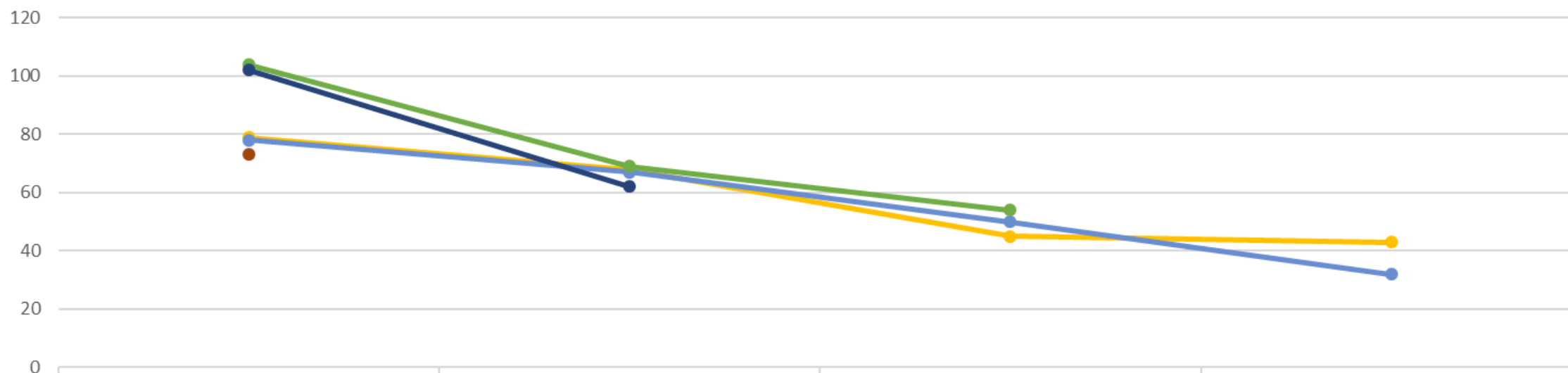


NORGES
SKIFORBUND

AKERSHUS
SKIKRETS

Utvikling deltagelse cup 13-16 år

Antall deltagere fra Akershus som har deltatt på minst ett cup-renn - Jenter

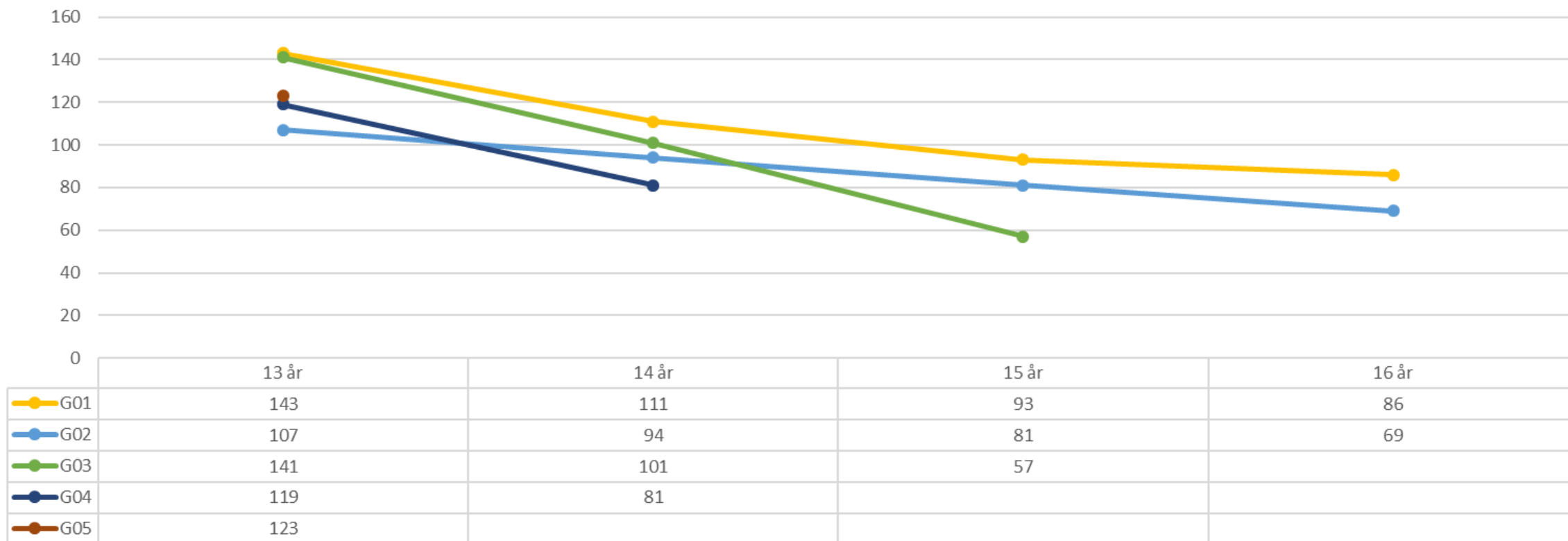


	13 år	14 år	15 år	16 år
J01	79	68	45	43
J02	78	67	50	32
J03	104	69	54	
J04	102	62		
J05	73			

Evaluering sesongen 2017/2018

Utvikling deltagelse cup 13-16 år

Antall deltagere fra Akershus som har deltatt på minst ett cup-renn - Gutter



Evaluering sesongen 2017/2018

HL Lygna

Klasse	Individuelt	Sprint	Totalt
G15	56	53	59
G16	61	66	69
J15	51	51	55
J16	31	36	36
SUM	199	206	219

- Luer & pannebånd
- Overnatting
- Stafett: 25 guttelag og 19 jentelag (seeding av alle lag)

- HL 2019 går på Gålå

Evaluering sesongen 2017/2018

Norges Cup Jr / Jr NM

- Gode arrangementer
 - Alle renn gjennomført
 - Fungert bra med overnatting
 - Ikke frafall etter uttak stafett
 - Luer og pannebånd til stafettløpere
-
- 2018/19 Jr NM Savalen / NM del 2 & Norges Cup finale går på Lygna

Evaluering sesongen 2017/2018

Norges Cup Jr / Jr NM

Bredde (lag jr NM 2018)

1. 10 jente lag (10 lag 2017)
2. 21 guttelag (18 lag 2017)

Topp (3 beste i NM)

1. Jenter 4 av 9 sprint, 3 av 9 fri, 1 av 9 klassisk + 4 plass stafett
2. Gutter 2 av 9 sprint, 3 av 9 fri, 4 av 9 klassisk + 1 plass stafett

NC sammenlagt 2018

2. plass Margrethe Wettre Andreassen	K17	Asker
2. plass Kristin Austgulen Fosnæs	K18	Fossum
1. plass Hedda Østberg Amundsen	K19/20	Asker
2. plass Lars Agnar Hjelmeset	M17	Gjelleråsen
3. plass Espen Aakervik	M17	Fet
2. plass Harald Østberg Amundsen	M19/20	Asker
3. plass Thomas Helland Larsen	M19/20	Fossum

Kurs

- Jevnt over god kursaktivitet
- Åsen, Nesodden og Nittedal – Trener 1 kurs
- Bærum - stort Treningslederkurs
- Enkelte kurskvelder

- Grasrottrener
 - Tilrettelegge og skape skiaktivitet for nybegynnere
- <https://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/grasrottrener/>

- Spørsmål? Kontakt Emilie Johanne Hagen: johanne@hotmail.com



Terminliste 2018/2019

• Terminlisteoppsett 2018-2019

- Terminlistens hovedpunkter 2018-2019.
- Kretsens terminliste 2018-2019.
- KM helg 26. og 27 januar normal + lang.
- KM sprint ønsker vi at går samtidig med Oslo sitt KM sprint.
- KM stafett omsøkbart i helger der det er lite andre store arrangementer (dvs HL/NC/NM).
- Krets-cup og region-cup.



Oslo Sportslager

- Sparebank1 Cup: 9 renn inkludert KM og finale (6+1 tellende). Renn fordeles av Akershus LK.
 - Oslo Sportslager: 7 renn (4+1 tellende). Renn, arrangør, type etc fordeles av Oslo Sportslager komitéen.
 - Ønsker sprintrenn i samme stilart som i HL.
 - Finaler 2019 i Akershus.
-
- Søknadsfrist renn innen kretsen: **01.juni ! (søknader etter denne fristen vil ikke bli prioritert)**

Terminliste 2018/2019

Søknad neste sesong

- Alle klubber som arrangerer renn MÅ også stille med minst en TD.
 - Dette gjelder også rulleskirenn.
- Søknad på Sportsadmin innen 01. juni 2018.
- 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.
- De som ønsker KM eller Cup'er må søke om dette og forplikter seg til å følge regelverket og arrangør kontrakten. En kan søke enten KM eller Cup eller begge deler.
 - De som søker KM lang og KM normal MÅ søke i KM helgen 26-27. januar 2018 + evt en alternativ dato.
- Arrangement som er omsøkt innen fristen og med **fleksible datoer/arrangementstyper** vil bli prioritert ifht tildeling av KM/Cup.
- Vi oppfordrer klubbene til å lage alternative renn som gir en variert og artig terminliste som stimulerer flere unge løpere og skiferdigheter. Hva med Supersprint som Bærums Verk arrangerte i mars?
- LK forbeholder seg retten til å tildele arrangement KM/cup status selv om det ikke er omsøkt dersom perioden er sportslig ønskelig mtp renn.

TD-situasjonen

- **TD var en stor utfordring i 2017/18 sesongen**
- **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.**
- Hvordan blir man TD?
 - Kretsen vil sette opp TD kurs til høsten. De siste årene har vi arrangert TD-kurs med oppstart i oktober/november sammen med Oslo Skikrets.
- Vi ber om at de klubbene som **ikke** har TD, sender inn navn på aktuell(e) kandidat(er) til kretskontoret.
 - Frist **15.juni 2017**.
- Liste over de som er registrert som TD kan sendes klubbene ved henvendelse til kretskontoret. Ved feil eller mangler på lista, gi beskjed til kretsen ved Thor Gjelsvik og ansvarlig i LK. (Dag Helland-Hansen – daghellandhansen@gmail.com)

2018/2019 TD oppsett



- **Viktig at alle renn arrangører avtaler med sin TD så snart TD lista er klar.**
- **TD'er som ikke kan ta tildelt renn må selv bytte dette med andre (holder ikke å bare melde tilbake til LK).**
 - TD'er som ønsker å melde inn behov/tidsbegrensning gjør dette til ansvarlig i LK innen 30. august.
- **Viktige renn vil få oppsatt TD vikar.**

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 veger 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.



Kontaktinfo



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

Leder – Ole Jonny Gigernes – mobil: 40008255 – e-post: ojgigernes@gmail.com