



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

# Vårmøte Akershus Skikrets Langrenn

15. mai 2019 – Åråsen Stadion



# Agenda

1. Åpning
2. Kretssamlinger
3. Evaluering sesongen 2018/2019
4. Kurs
5. Terminliste 2019/2020
6. TD status
7. Fluorsaken
8. Avslutning og andre spørsmål



NORGES  
SKIFORBUND

---

AKERSHUS  
SKIKRETS

# Gratulerer med flotte resultater!



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS



# Kretssamlinger

Vi startet våren 2017 med å teste ut felles samlinger for junior løpere i kretsen.

Både i juni 2017 og 2018 var det en liten gruppe som var på samling i Torsby

Høsten 2018 kjørte vi en treningshelg/samling 27-28. oktober. Lørdag i Bærum og søndag i Nittedal. Alle junior løpere i Akershus ble invitert og vi hadde 15 løpere med lørdag og 23 løpere med søndag.

Tilbakemeldingene fra klubbene i fjor høst var at vi må før på banen.

Før påske i år tok vi kontakt med 4 team (Team Vestmarka, Team Nittedal, Asker og Team Follo) i kretsen for å lodde interessen for en treningshelg før sommeren og en treningshelg etter sommeren og om disse kunne arrangere samlingene. Tilbakemeldingene vi har fått har gjort at vi legger dette på is i denne omgang.

**Men om noen ønsker å invitere løpere fra Akershus på sine samlinger, så oppfordrer vi til at dere gjør dette 😊**



# Evaluering sesongen 2017/2018

- En god vinter, innmeldte renn avholdt som planlagt
- Gode resultater i HL, Jr og Senior
- Akershus vant Ungdomsstafetten!





# Evaluering sesongen 2018/2019



## Sparebank 1 Cup – 13-14 år

Sparebank 1 Cup bestod av 8 renn + finale

- Hakadalsrennet
- Lommedalsrennet
- KM sprint
- KM lang
- KM normal
- Holmenrennet
- Jutulcrossen
- Staviåsrennet
- Nordåsenrennet - finale



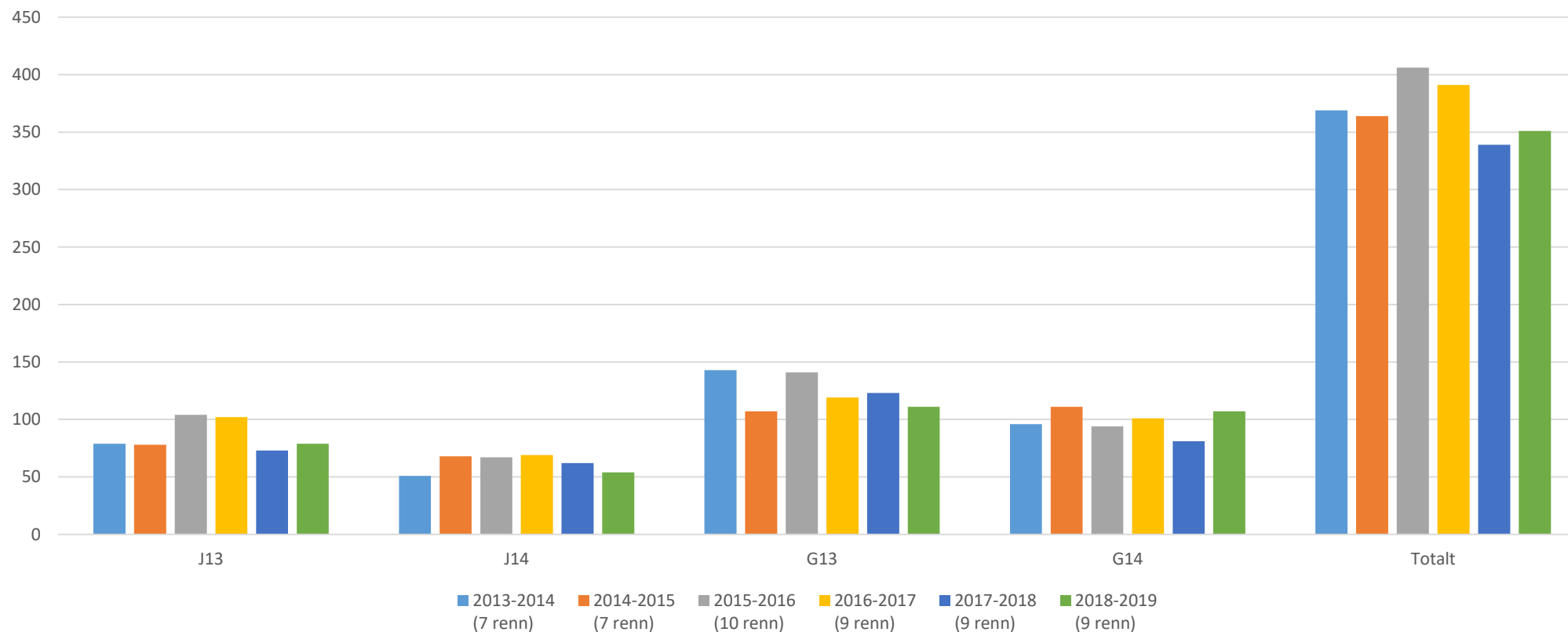
NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

# Evaluering sesongen 2018/2019

## SpareBank 1 Østlandet Cup

Antall fra Akershus som har deltatt på minst ett renn





# Evaluering sesongen 2018/2019



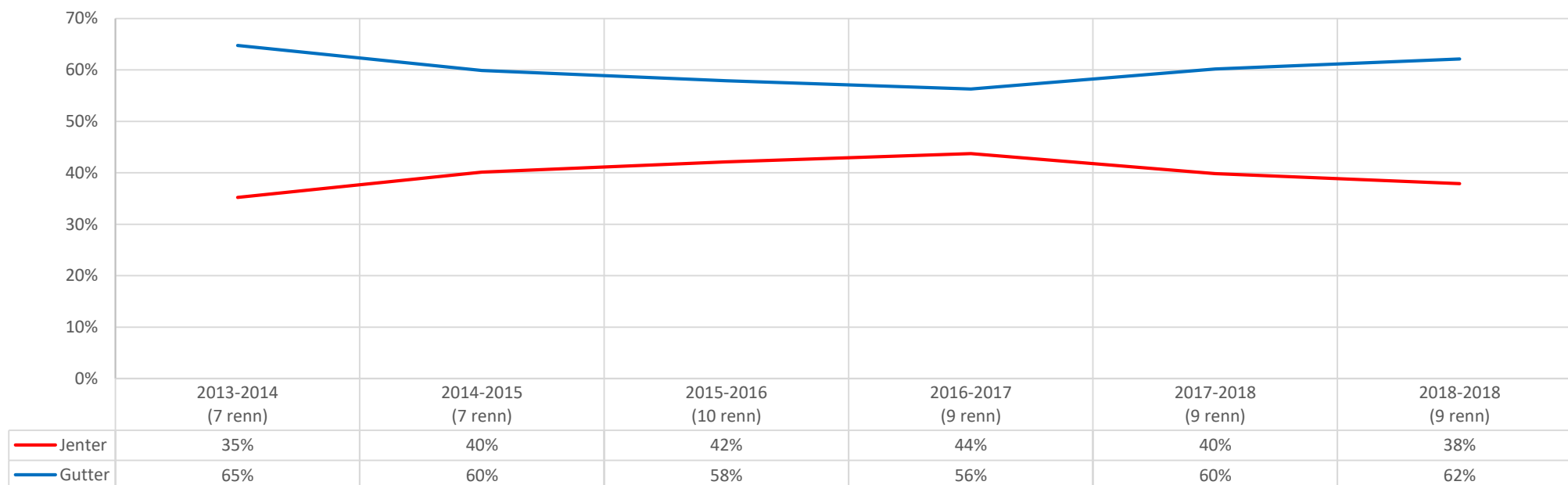
NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS



## Sparebank 1 Østlandet Cup

Fordeling jenter/gutter som har deltatt på minst ett renn



# Evaluering sesongen 2018/2019



SNØ Cup besto av 6 renn + finale

- Hakadalsrennet (fristil)
- Oppegårdsprinten (klassisk sprint)
- Oslo Skifestival (fristil)
- Njårdrennet (klassisk HL-distanser)
- Rossignolrennet (klassisk fellesstart)
- Kjelsåsrennet (fristil fellesstart)
- Nordåsenrennet (fristil fellesstart)
  
- Erfaringer/tilbakemeldinger

# Evaluering sesongen 2018/2019



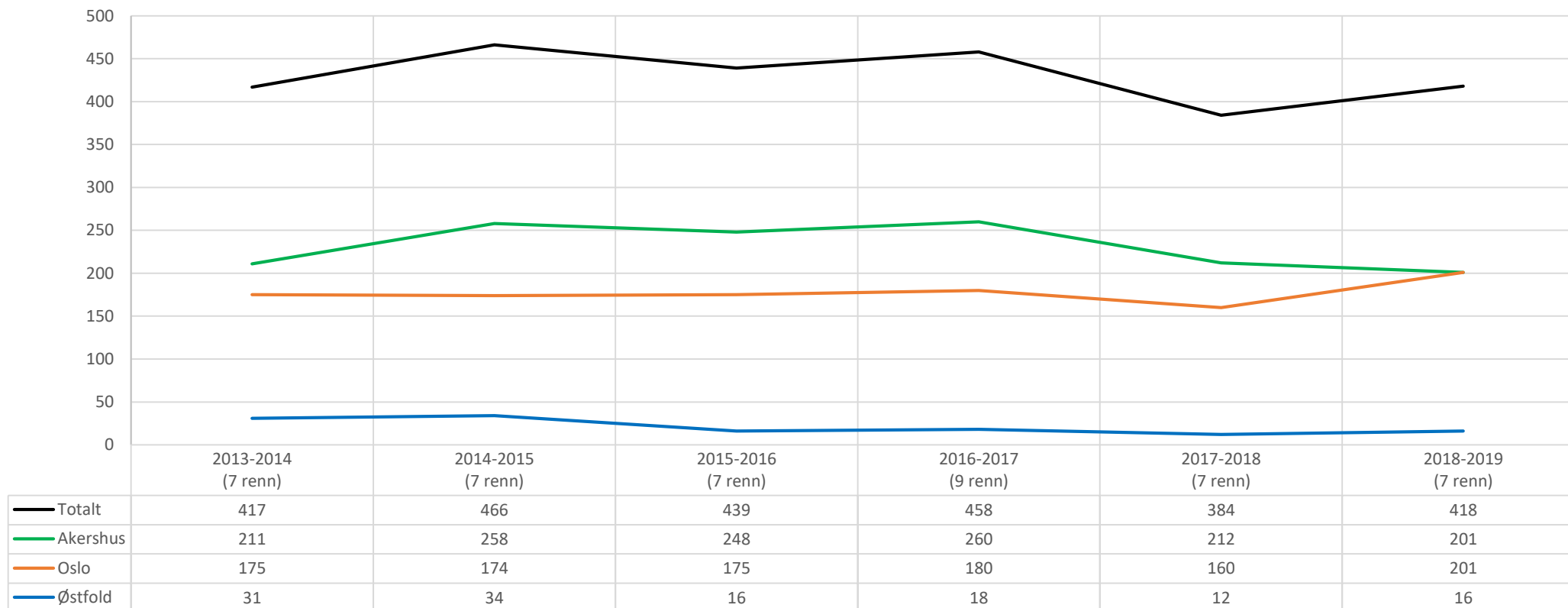
NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS



## SNØ Cup

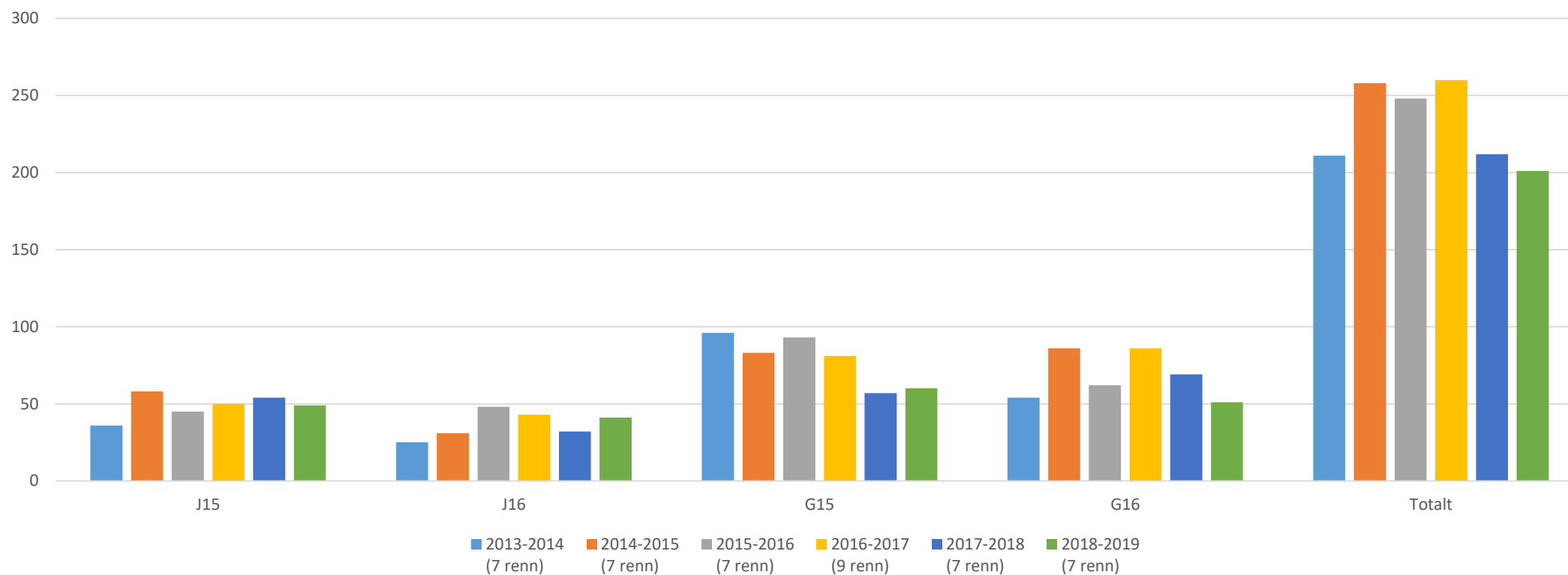
Antall som har deltatt på minst ett renn i SNØ cup – pr krets



# Evaluering sesongen 2018/2019



Antall fra Akershus som har deltatt på minst ett renn



# Evaluering sesongen 2018/2019



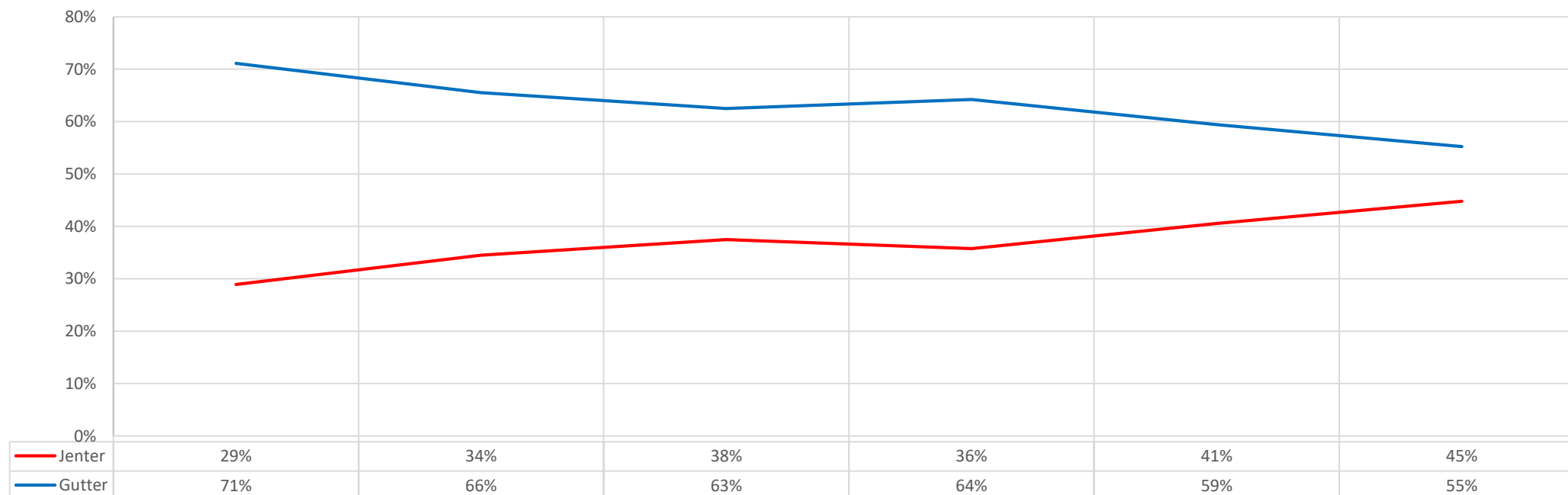
NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS



## SNØ Cup

Fordeling jenter/gutter fra Akershus som har deltatt på minst ett renn



# Evaluering sesongen 2018/2019

## HL Gålå

	HL normal	HL Sprint	HL Langrennscross	Antall med minst en start
<b>G 15 år</b>	65	64	60	67
<b>G 16 år</b>	53	49	41	54
<b>J 15 år</b>	49	48	41	51
<b>J 16 år</b>	42	42	34	44
	<b>209</b>	<b>203</b>	<b>176</b>	<b>216</b>

- Stafett: 23 guttelag og 20 jentelag (seeding av alle lag)  
Litt utfordringer rundt uttak og forfall.
- Luer & pannebånd - var bestilt for lite
- Overnatting - stort sett greitt
- Første renn med fluortesting
- HL 2020 går på Nybygda 20-22 februar

# Evaluering sesongen 2018/2019

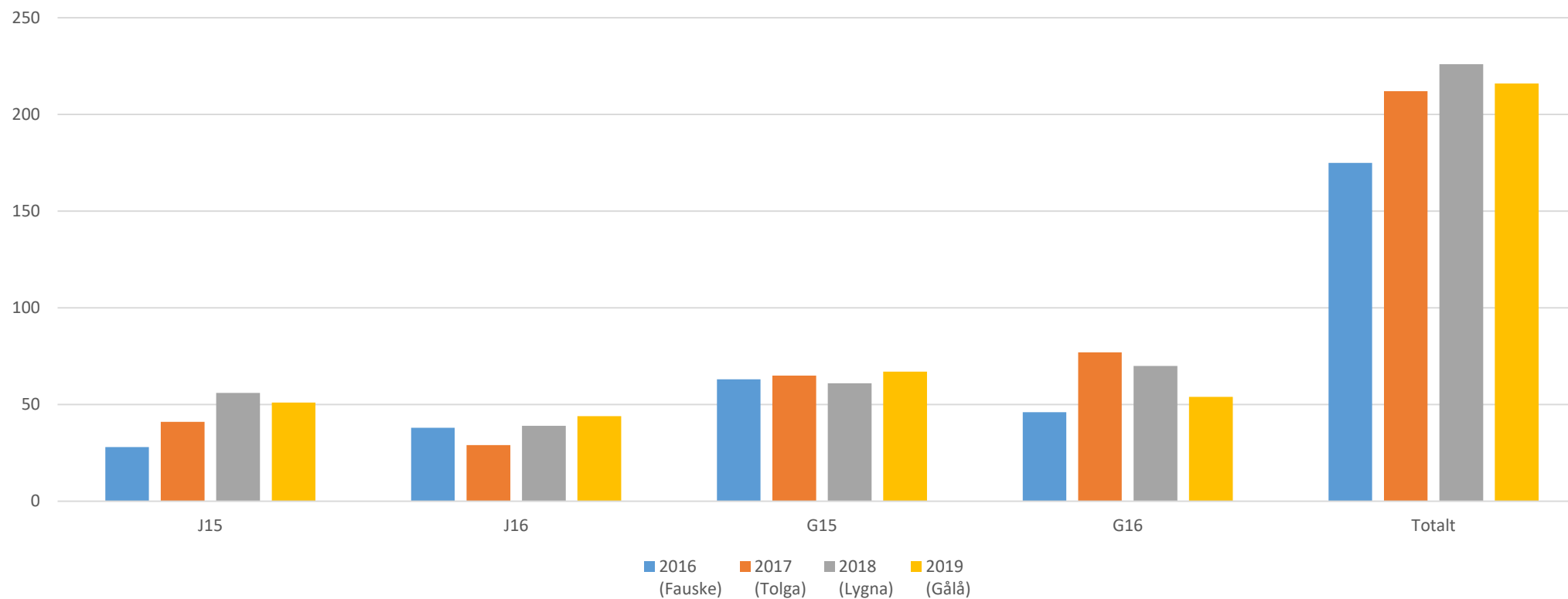


NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

## HL Gålå

Antall fra Akershus som har deltatt på minst ett renn i HL



# Evaluering sesongen 2018/2019

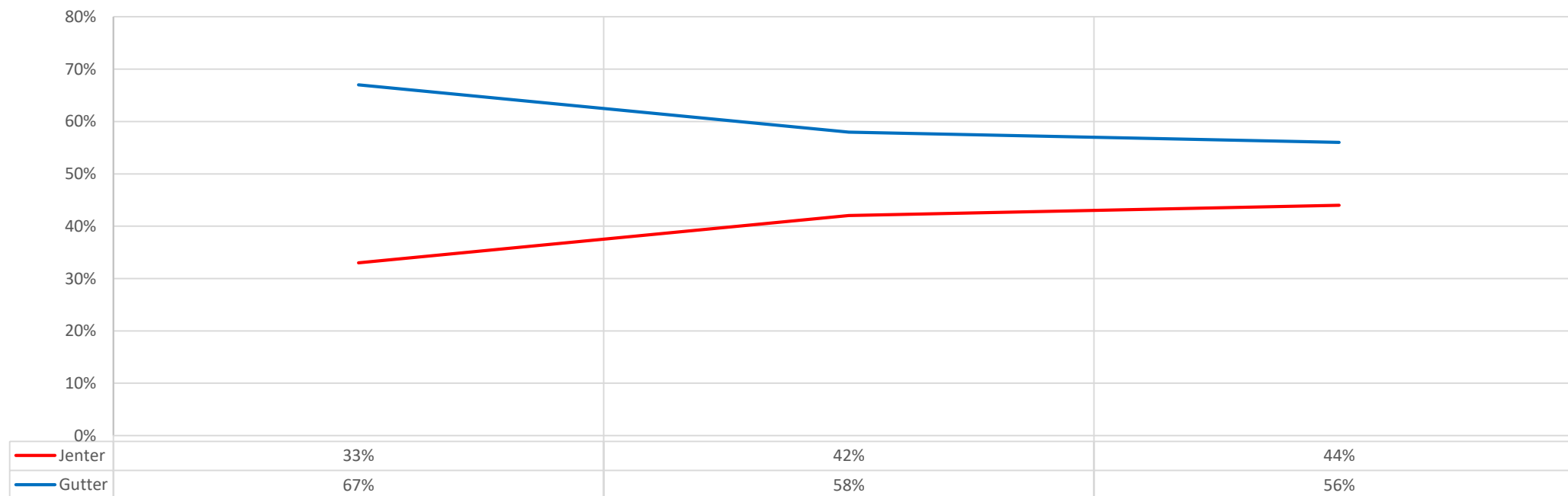


NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

## HL Gålå

Fordeling jenter/gutter fra Akershus som har deltatt på minst ett renn i HL





# Evaluering sesongen 2018/2019

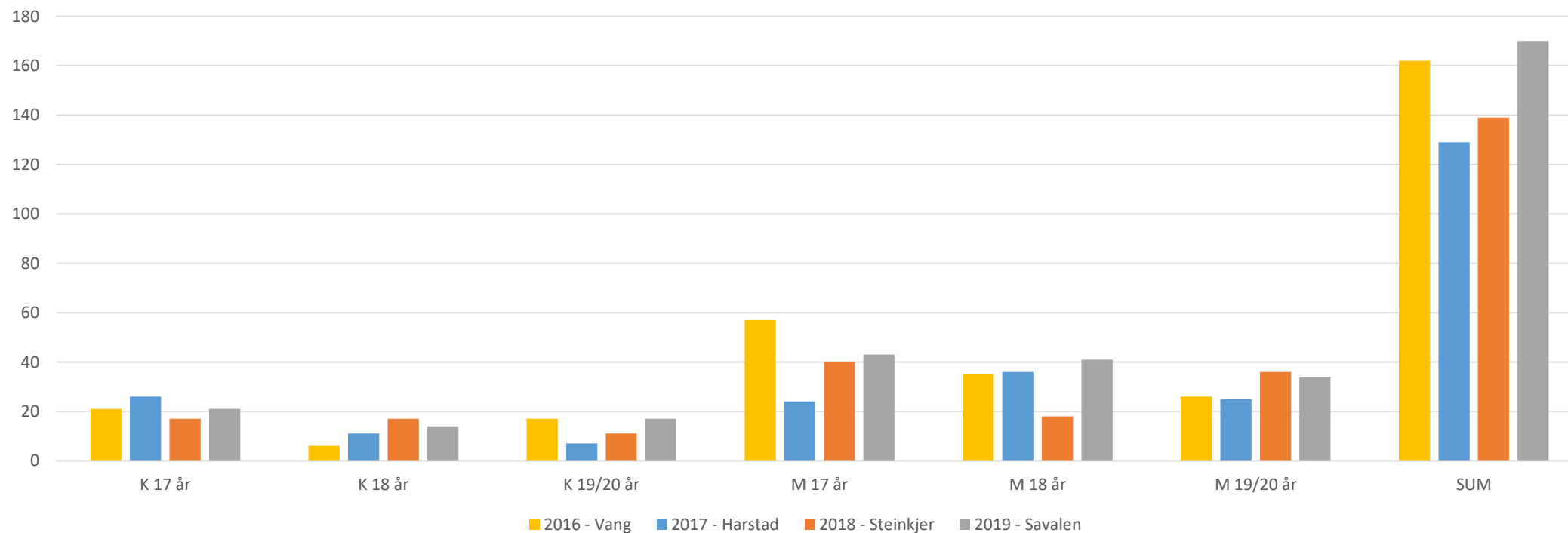
## Norges Cup Jr / Jr NM

- Gode arrangementer (Konnerud, Åsen, Savalen, Lygna)
- Alle renn gjennomført
- Lite utfordringer med overnatting da mange av rennene gikk på Østlandet. Bodde litt langt unna på Savalen men det var ikke så mange andre alternativ.
- Ikke frafall etter uttak stafett
- Luer og pannebånd til stafettløpere
- 2020 Jr NM Beitostølen / NM del 2 Lillehammer

# Evaluering sesongen 2018/2019

## Norges Cup Jr / Jr NM

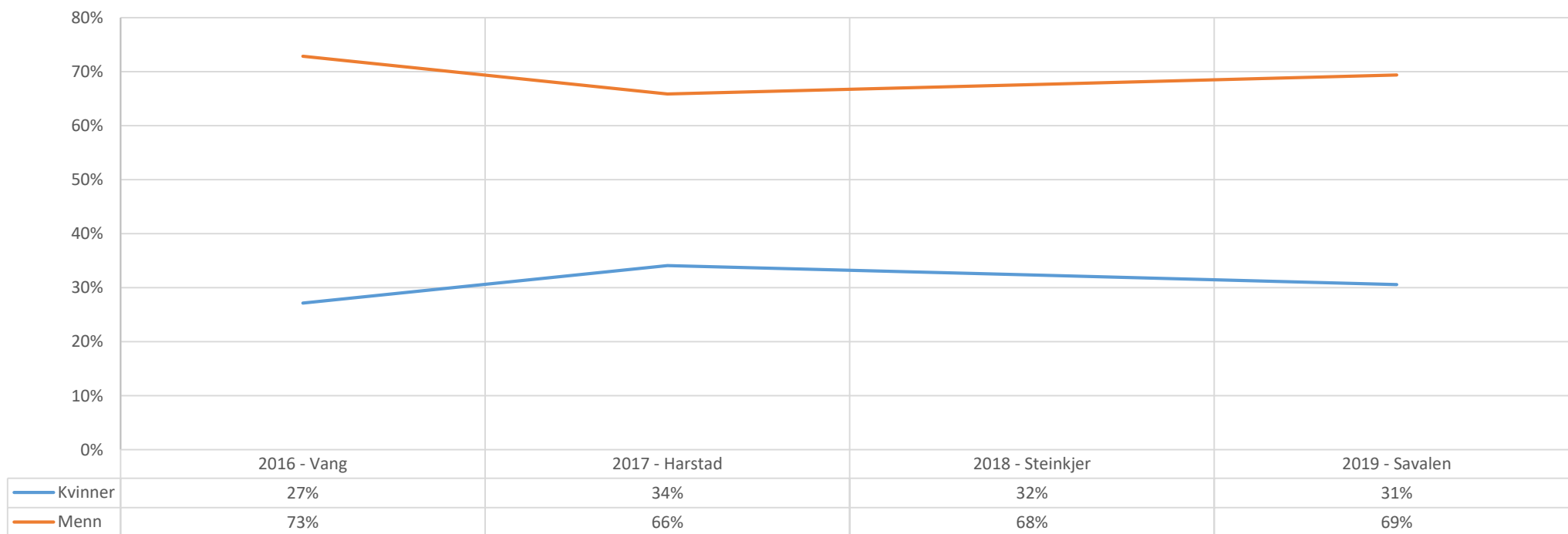
Akershus - antall deltagere JrNM  
(distanse klassisk og fristil)



# Evaluering sesongen 2018/2019

## Norges Cup Jr / Jr NM

Akershus - antall deltagere JrNM  
(fordeling kvinner/menn)



# Kurs

- Jevnt over god kursaktivitet
- Holder kurs ute i klubbene
- Trener 2 kurs i samarbeid med Oslo skikrets pågår
- Diverse trenerkurs avsluttes i disse dager:
  - Nes
  - Gjerdrum/Åsen
  - Bjerke, Eidsvold og Ullensaker
- Spørsmål?  
Kontakt Emilie Johanne Hagen: [emilie.johanne@hotmail.com](mailto:emilie.johanne@hotmail.com)
- Kursholder Marthe Jensen: [jensenmarthe@hotmail.com](mailto:jensenmarthe@hotmail.com)



# Terminliste 2019/2020

- Terminlistens hovedpunkter.
- Kretsens terminliste 2019-2020.
  - KM Sprint 5 januar eller 11/12 (samtidig med Oslo)
  - KM lang og KM normal helgen 25-26. januar 2019
  - KM stafett 8/9-Feb. Vil om mulig legges samtidig med KM stafett i Oslo (blir avklart)
- KM sprint ønsker vi at går samtidig med Oslo sitt KM sprint.
- KM stafett omsøkbare i helger der det er lite andre store arrangementer (dvs HL/NC/NM).
- Sparebank1 cup og Snø-cup
  - Sparebank1 Cup: 9 renn inkludert KM og finale (6+1 tellende). Renn fordeles av Akershus LK.
  - Snøcup: 7 renn (4+1 tellende). Renn, arrangør, type etc fordeles av Snø cup komitéen.
  - Ønsker sprintrenn i samme stilart (skate) som i HL.
  - Finaler 2019 i Oslo.
- Søknadsfrist renn innen kretsen: **03.juni ! (søknader etter denne fristen vil ikke bli prioritert)**

# Terminliste 2019/2020

## Søknad neste sesong

- Alle klubber som arrangerer renn MÅ også stille med minst en TD.
  - Dette gjelder også rulleskirenn.
- Søknad på Sportsadmin innen 03. juni 2019.
- 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.
  - KM Sprint 5 januar eller 11/12 januar
  - KM lang og KM normal helgen 25-26. januar 2019
  - KM stafett 8/9-Feb. Vil om mulig legges samtidig med KM stafett i Oslo (blir avklart)
  - 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.
- 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**
- **TD gikk veldig bra i 2018/19 sesongen, TUSEN TAKK**
- **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 2018**.
- 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](mailto:daghellandhansen@gmail.com))

# 2019/2020 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.**



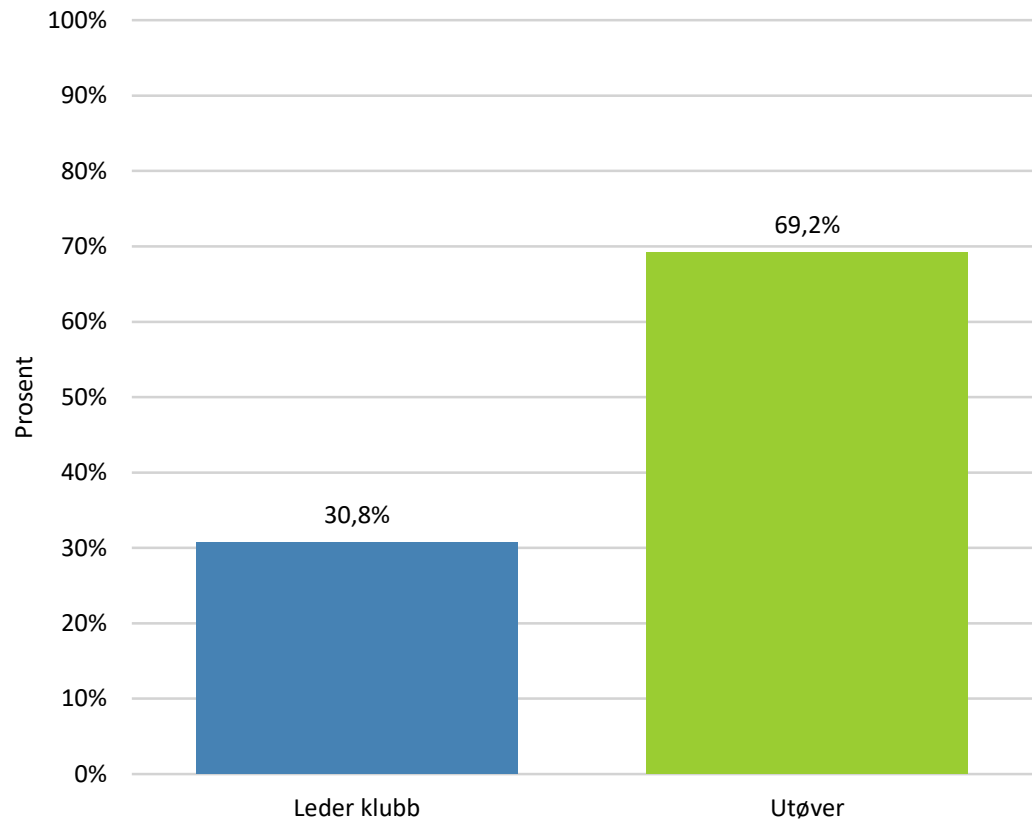
# Fluorsaken



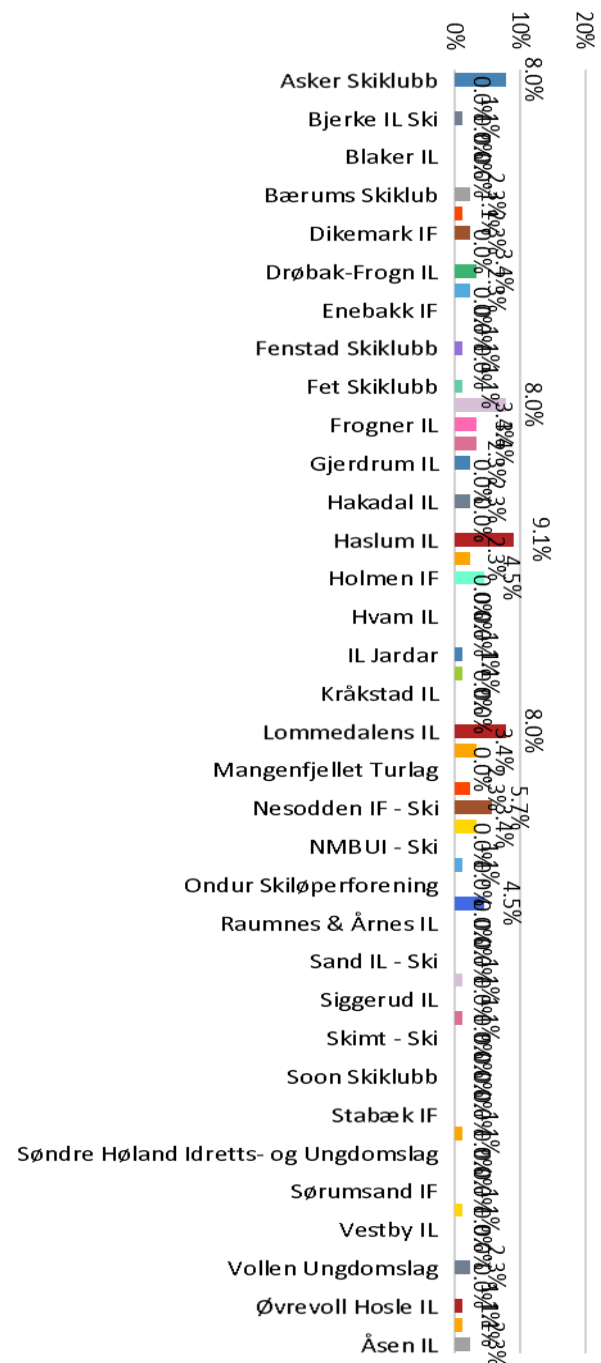
- Fluor forbudet gikk fint gjennom sesongen helt til rabalderet etter HL
- Blir en sak på Skiforbundets Vårmøte
- Akershus ønsker å vite hvor kretsens utøvere og ledere står i saken
- Questback
  - God respons fra både leder og utøvere
  - I klubber der flere ledere har svart er det store sprik i svaret fra 1-6
  - Generelt et flertall for
    - Fortsette fluorforbud som i år, men med flere tester og sanksjoner
    - Gode konkurranser, men flere opplever at de har vært urettferdige, mange kjenner noen som jukser og opplevelsen av konkurranser har vært påvirket av dette
    - Omtrent delt på midten om fluorforbud skal utvides til flere klasser

# 1. Jeg svarer som:

- Asker Skiklubb
- Bjerke IL Ski
- Blaker IL
- Bærums Skiklub
- Dikemark IF
- Drøbak-Frogn IL
- Enebakk IF
- Fenstad Skiklubb
- Fet Skiklubb
- Frogner IL
- Gjerdrum IL
- Hakadal IL
- Haslum IL
- Holmen IF
- Hvam IL
- IL Jardar
- Kråkstad IL
- Lommedalens IL
- Mangenfjellet Turlag
- Nesodden IF - Ski
- NMBUI - Ski
- Ondur Skiløperforening
- Raumnes & Årnes IL
- Sand IL - Ski
- Siggerud IL
- Skimt - Ski
- Soon Skiklubb
- Stabæk IF
- Søndre Høland Idretts- og Ungdomslag
- Sørumsand IF
- Vestby IL
- Vollen Ungdomslag
- Øvrevoll Hosle IL
- Åsen IL



## 2. Navn på klubb:

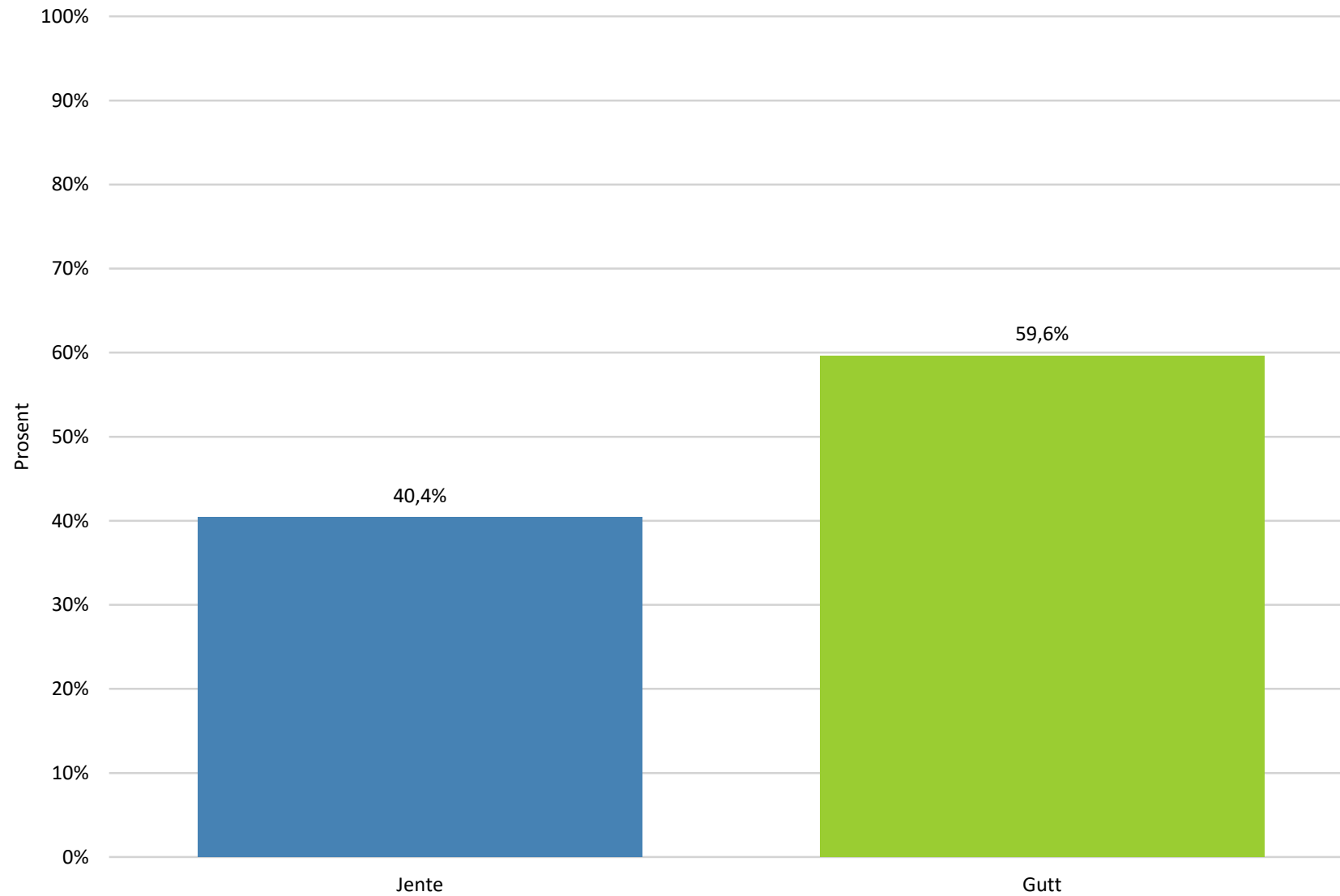


### 3. Kjønn:



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

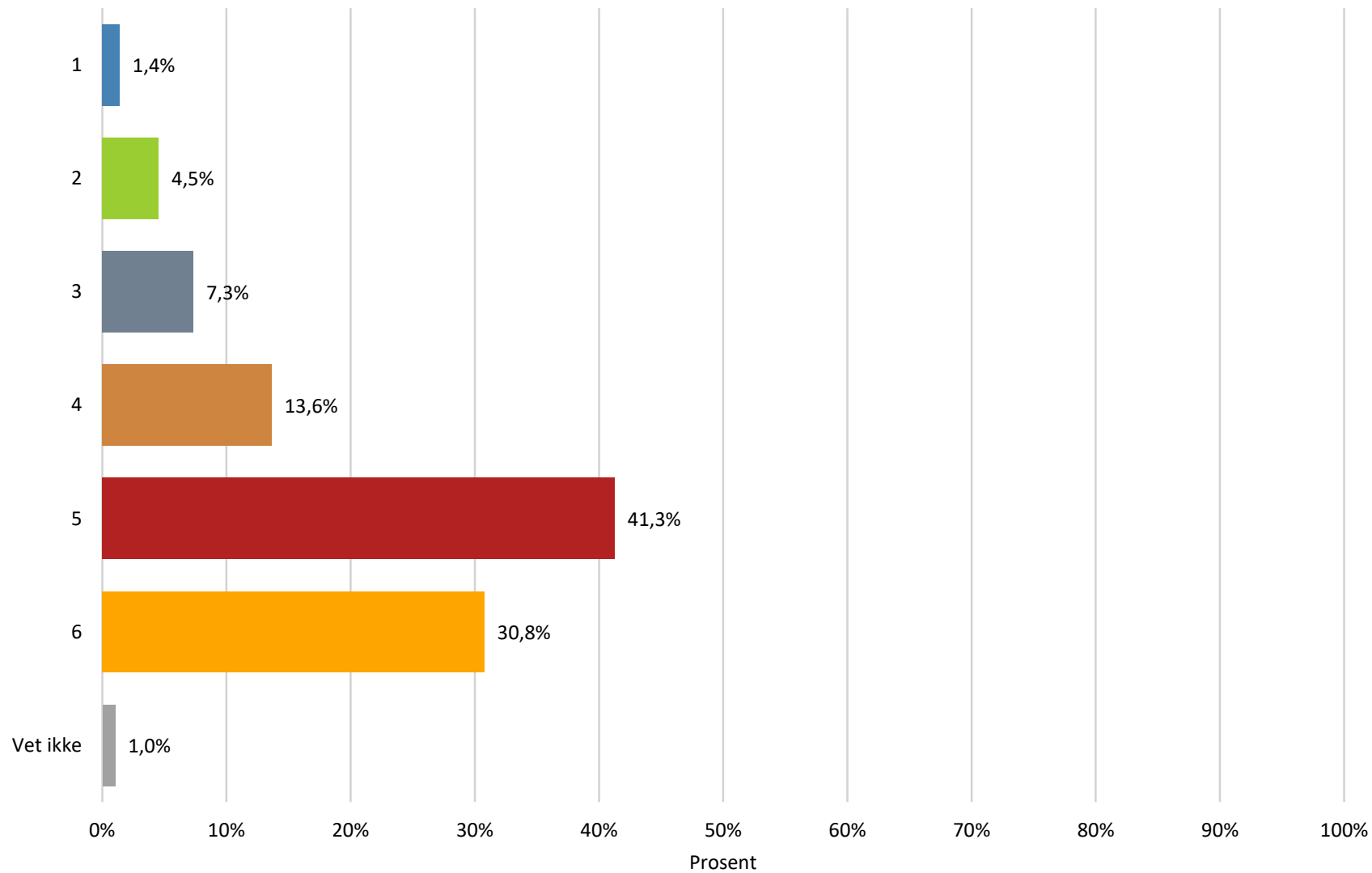


## 6. Sskisesong har vært vellykket og har hatt gode konkurranser?

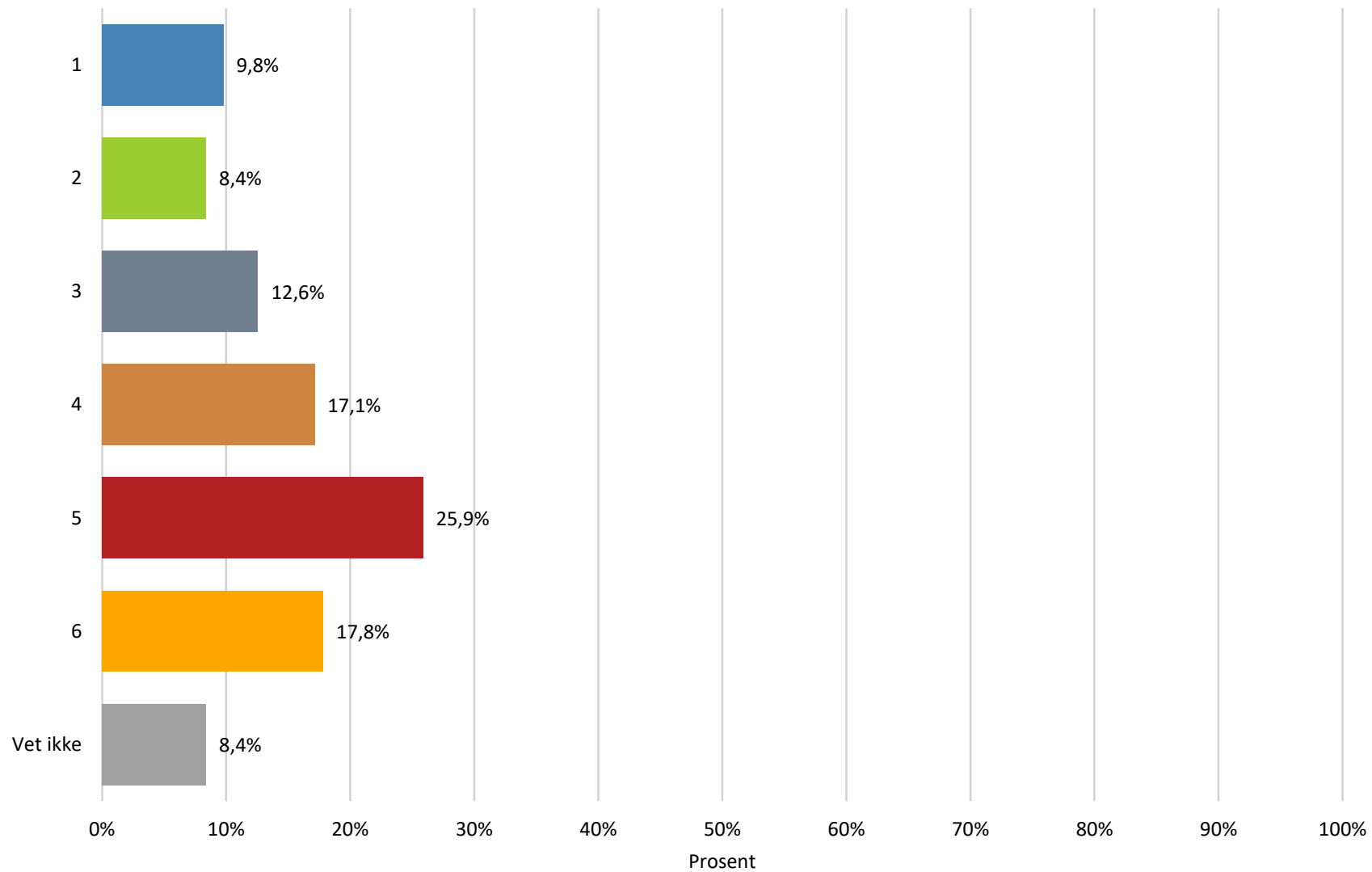


NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS



## 7. Konkurransene i år har vært rettferdige?



NORGES  
SKIFORBUND

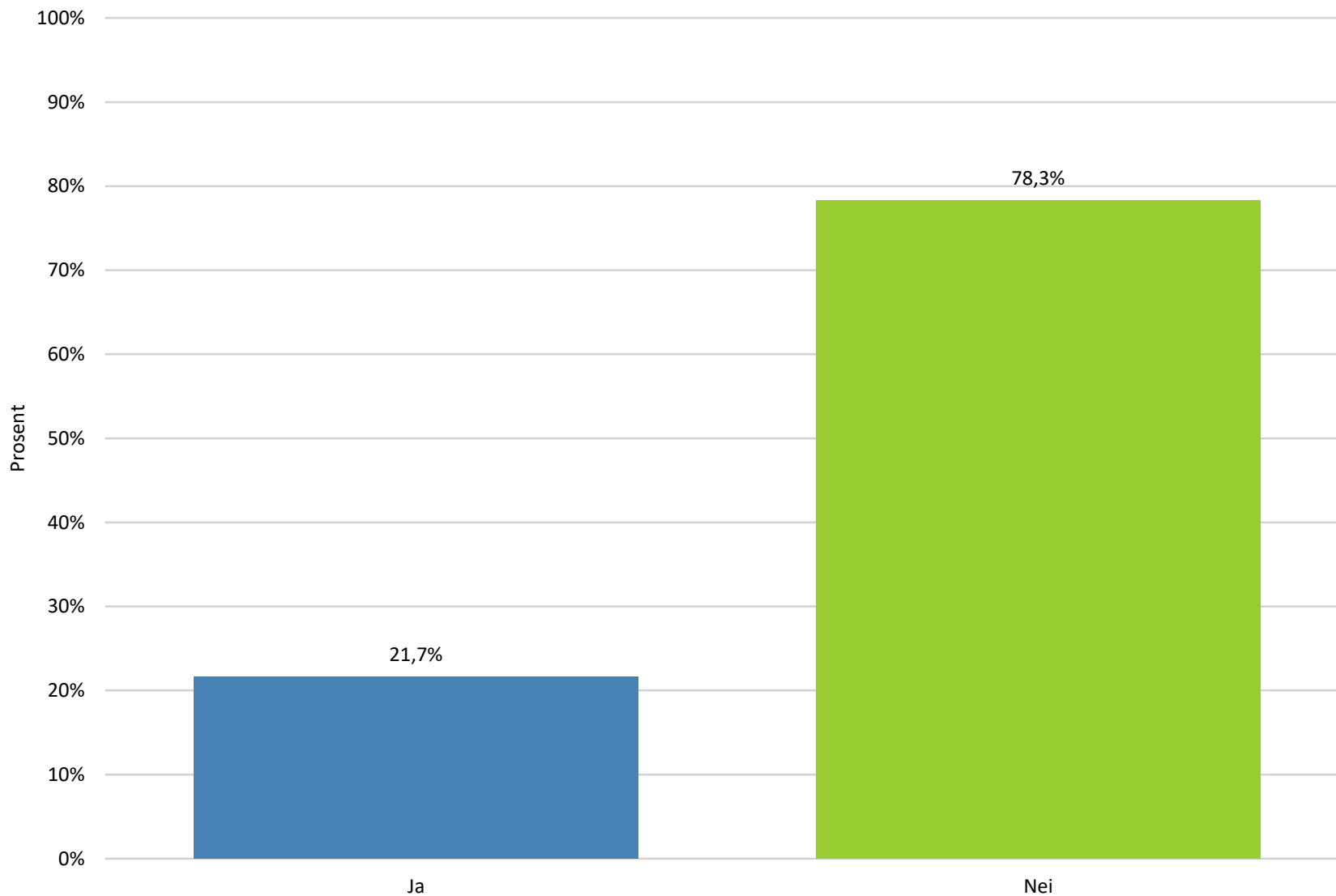
AKERSHUS  
SKIKRETS

## 8. Kjenner du noen som har jukset ved å bruke fluor?

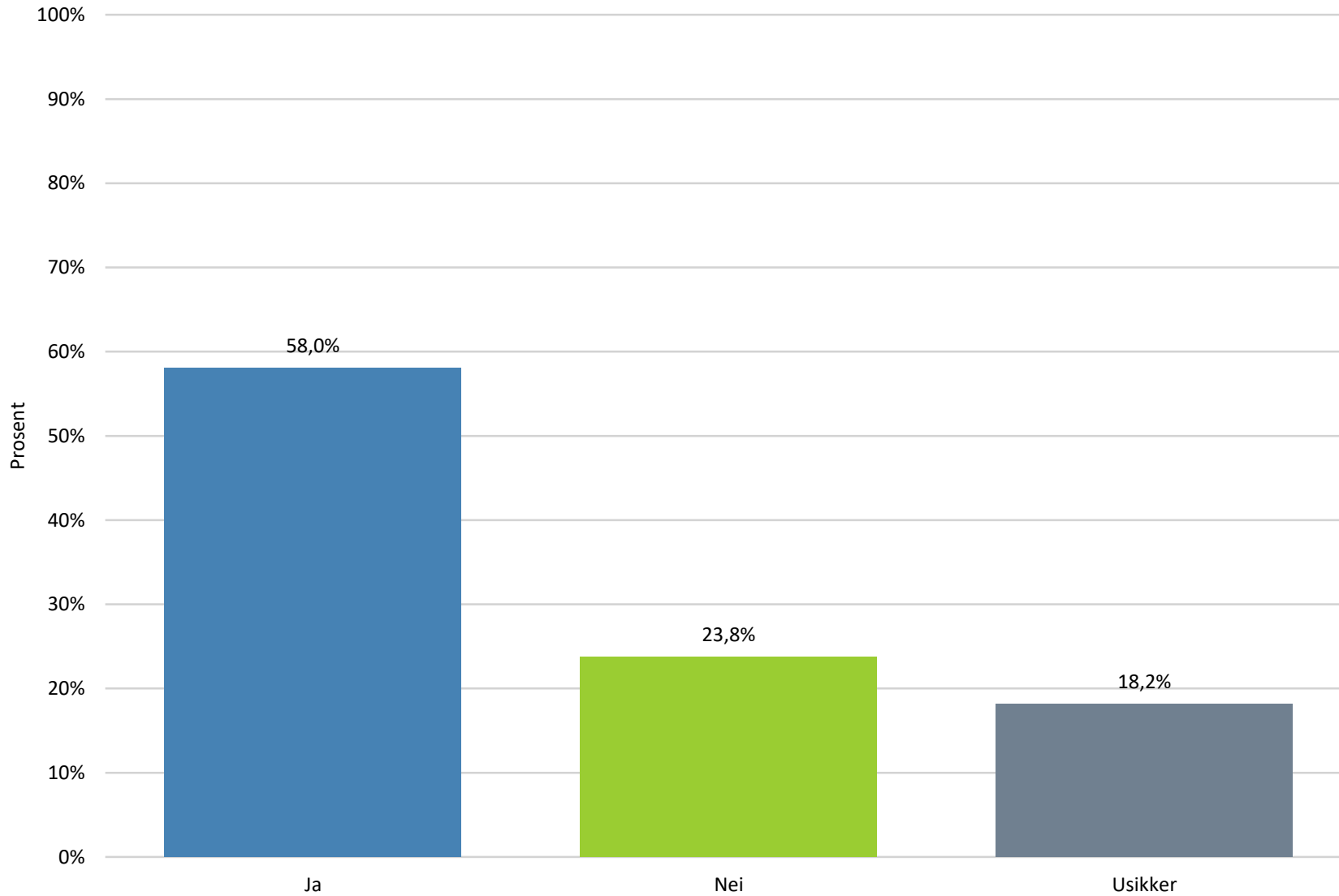


NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS



## 9. Synes du at det at noen jukser er et stort problem for deg og din opplevelse med viktige renn?



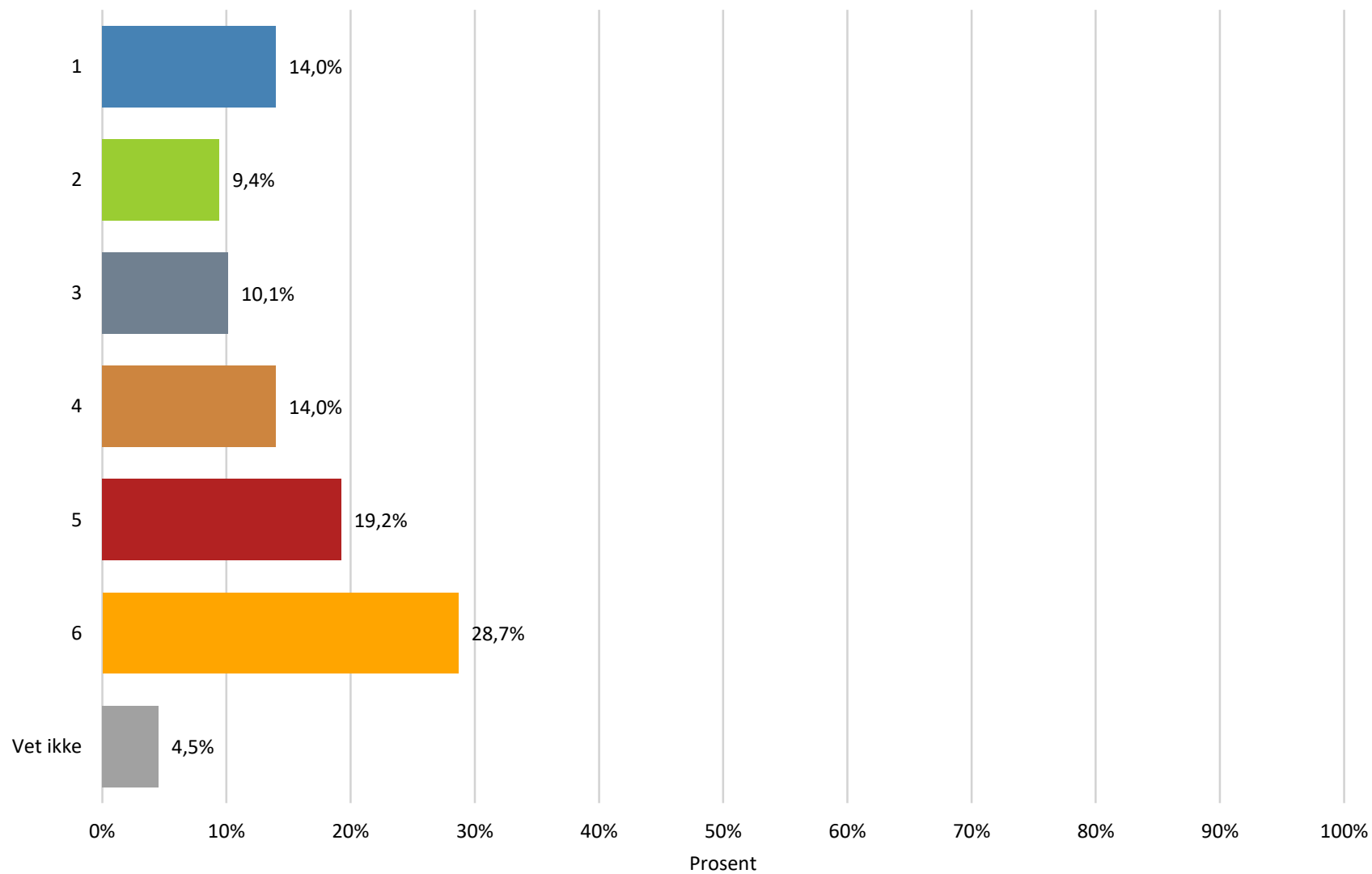


# 11. Fluorforbudet har vært vellykket og bør videreføres?



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

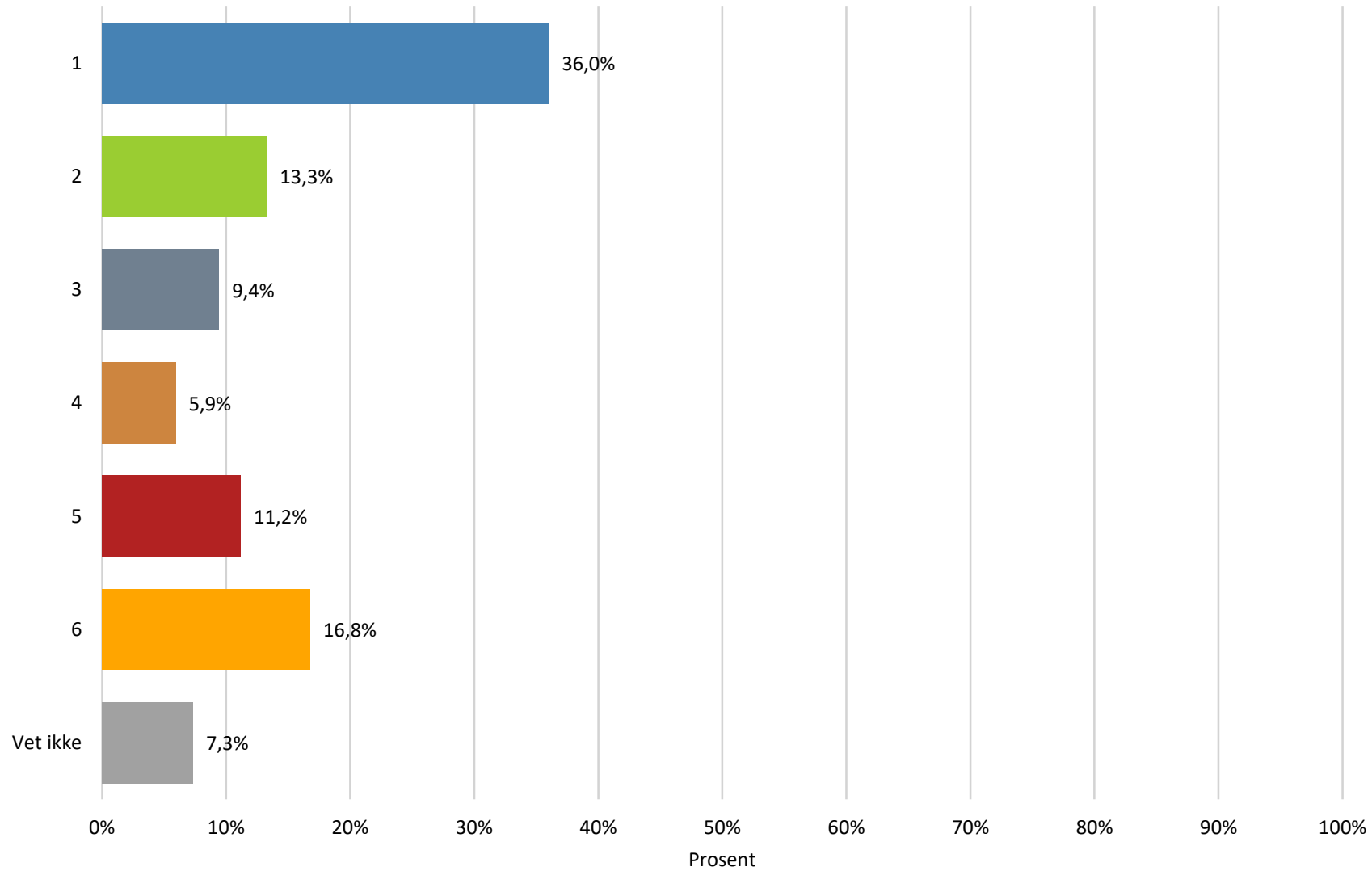


## 12. Fluorforbudet har vært mislykket og bør avskaffes inntil bedre testemetoder finnes

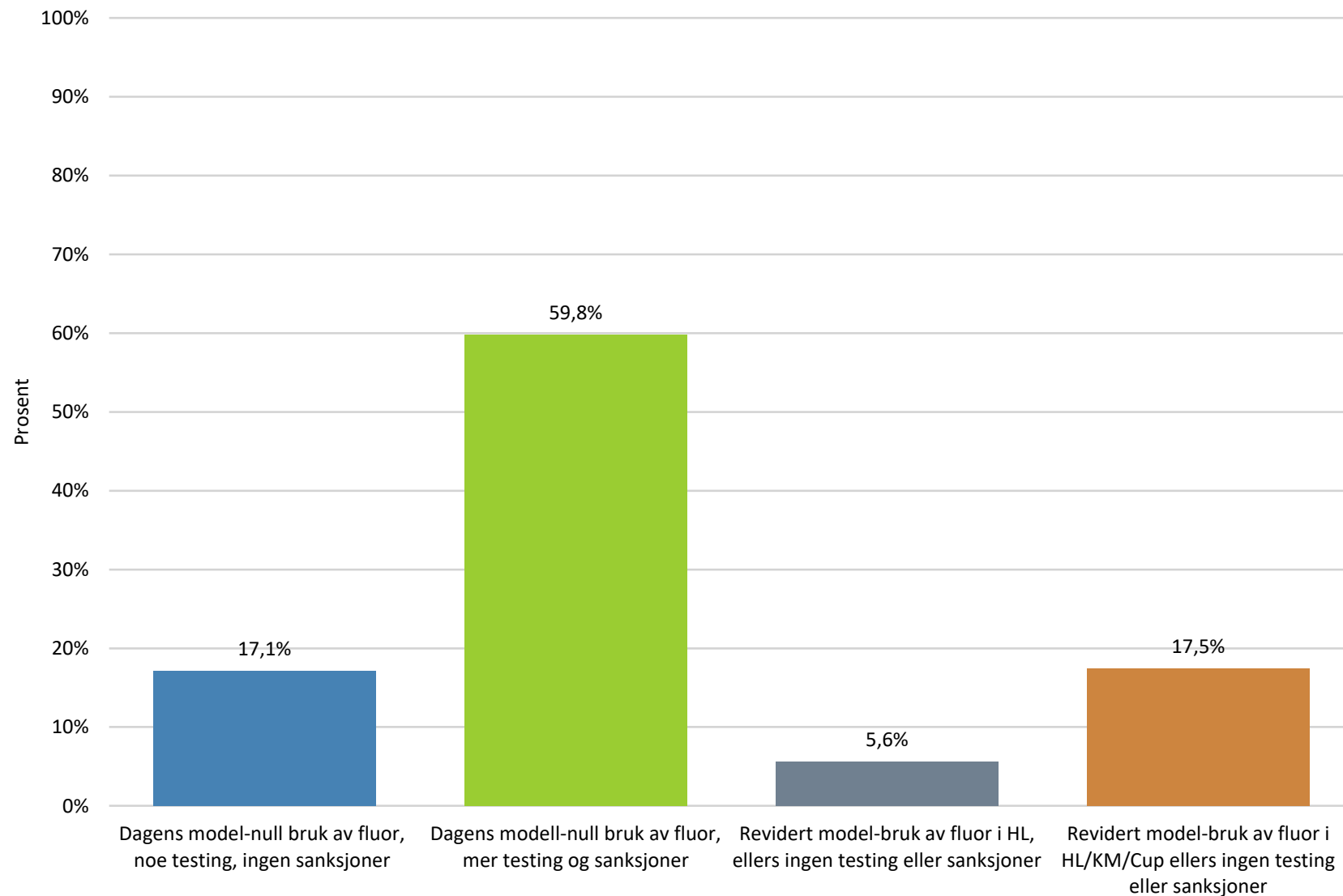


NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

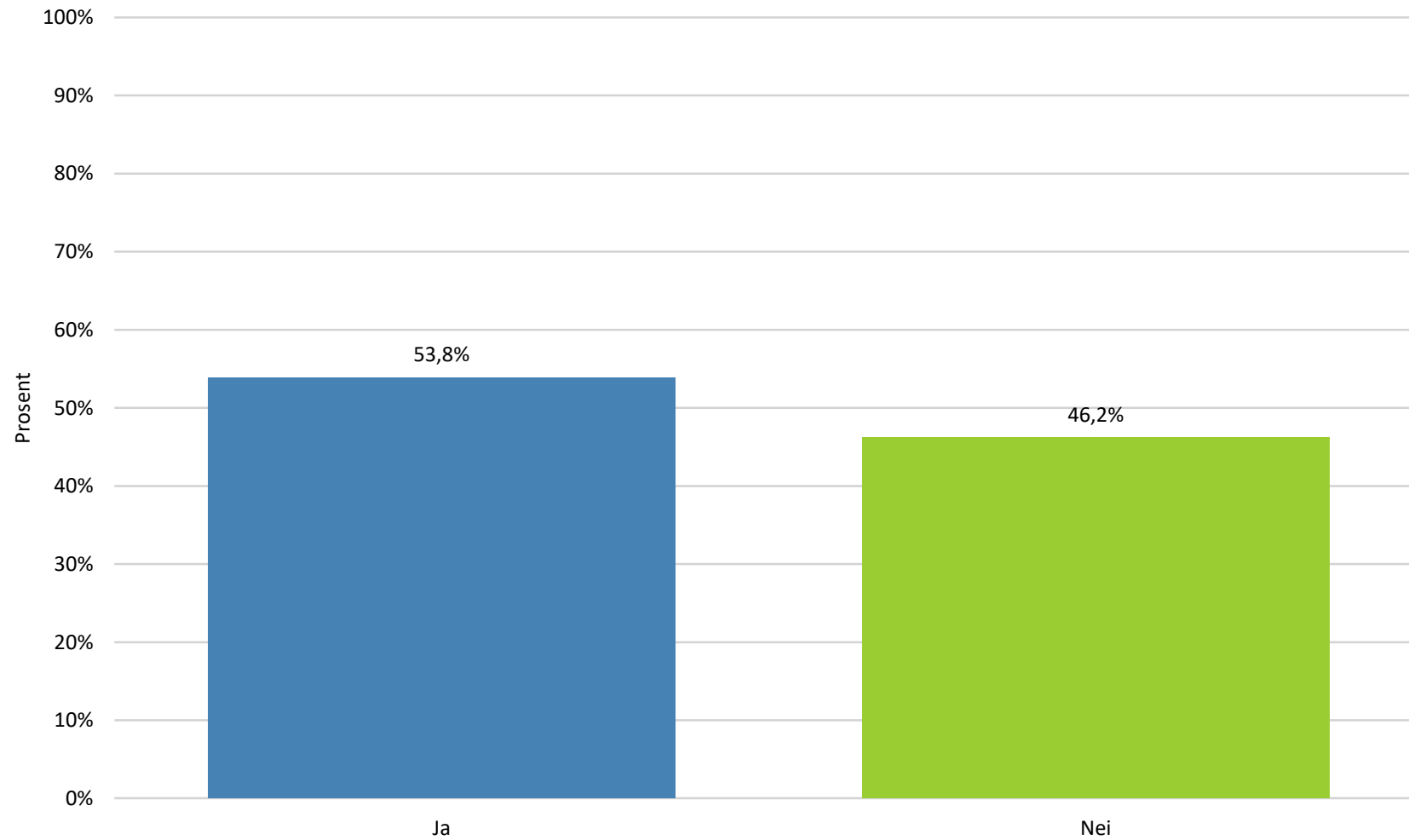


## 13. Om fluorforbudet for 16 år og yngre videreføres bør det gjøres som:

NORGES  
SKIFORBUNDAKERSHUS  
SKIKRETS

## 14. Bør fluorforbudet (dagens modell) innføres opp til og med junior?

Kommentar-andre modeller

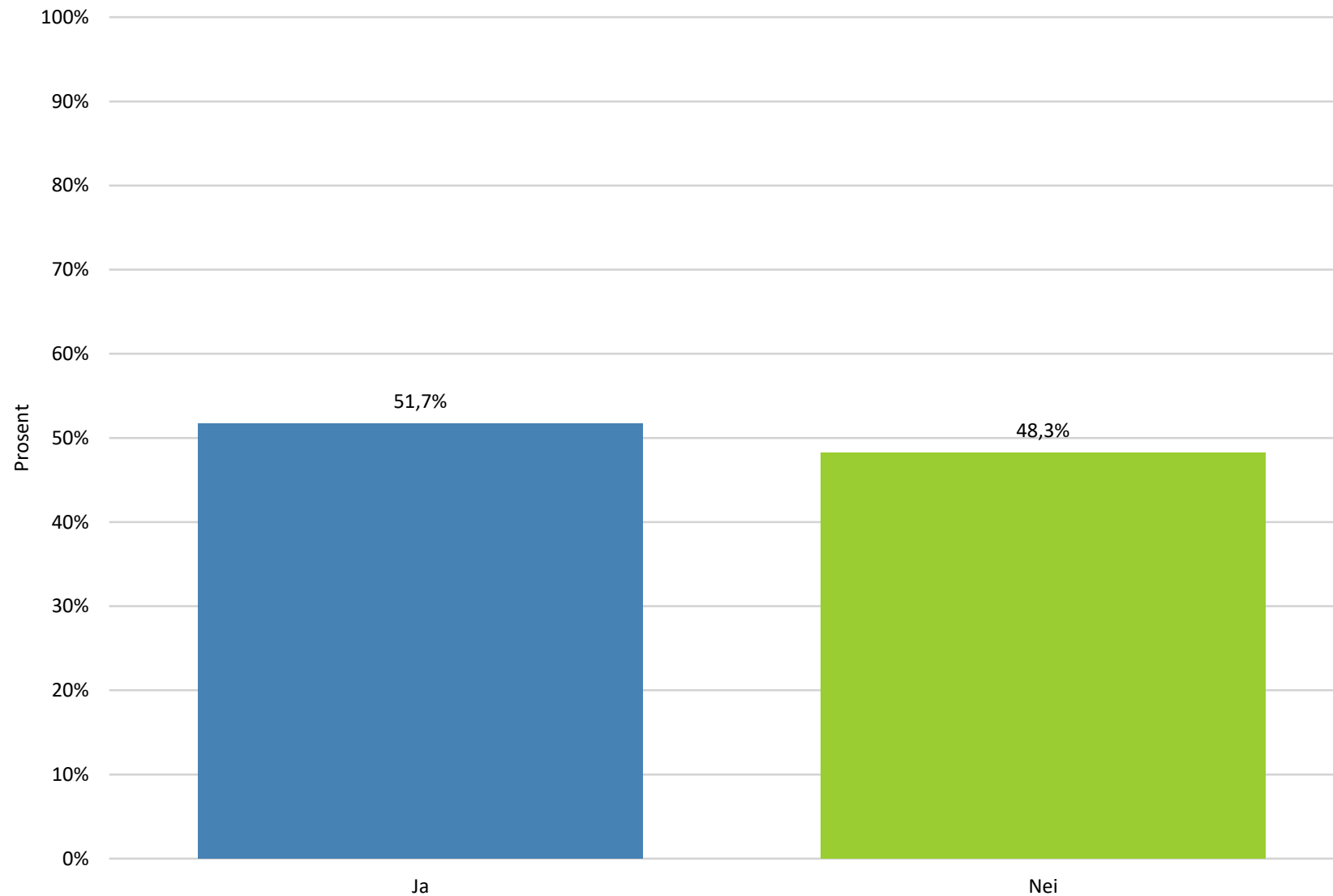


## 15. Bør fluorforbudet (dagens modell) innføres for alle på turrenn?



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS

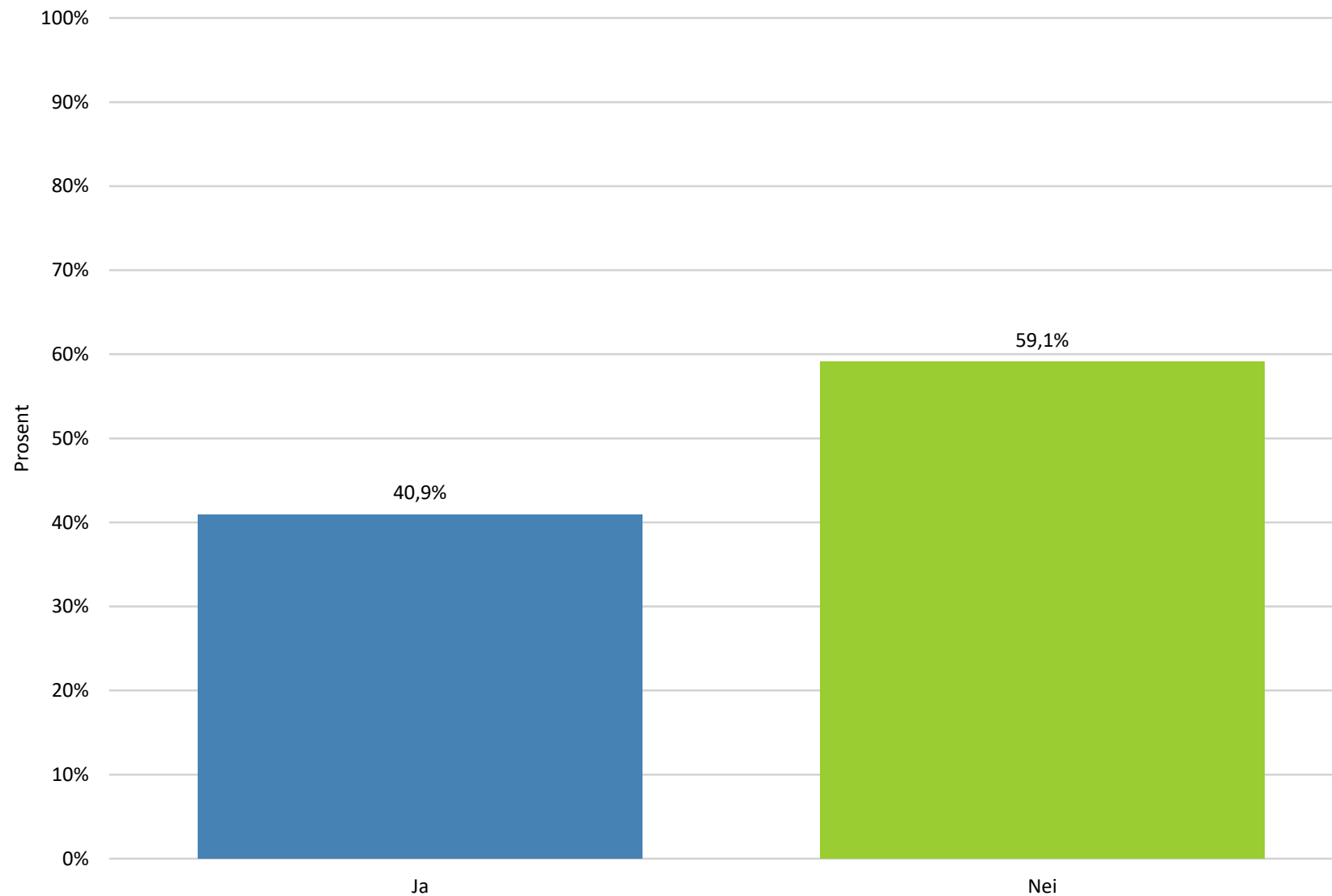


## 16. Bør fluorforbudet (dagens modell) innføres og gjelde alle renn i alle årsklasser på Norsk jord?



NORGES  
SKIFORBUND

AKERSHUS  
SKIKRETS



# Diskusjon og innspill

Andre forslag som bør fram i lyset

Skal forslaget/brevet fra Asker og Bærum videresendes til Skiforbundet fra Akershus skikrets?



- **Klubbene i Asker og Bærum ønsker at Akershus skikrets fremmer sak til vårmøtet i NSF**
- *Langrenns klubbene i Asker og Bærum ønsker at Akershus skikrets fremmer et forslag til vårmøtet om at NSF i samarbeid med kretser og arrangører organiserer et fluorfritt skirenn for senior med en felles smøreservice på en skøytedistanse på følgende renn i sesongen 2019/2020:*
- *Åpningsrenn på Beitostølen – senior*
- *Ungdommens Holmenkollrenn*
- *Hovedlandsrennet*
- *Vi vil også med dette invitere Skiforbundet sentralt og Akershus skikrets til et møte hos oss i Asker og Bærum i juni for å diskutere forslaget, samt også oppsummere vår erfaring lokalt og nasjonalt med fluorforbudet i sesongen 2018/19.*
- Andre forslag som går på test prosedyrer, test QC/QA før evt sanksjoner
- LK lager utkast til forslag for innsending til Skiforbundets Vårmøte. Høring i klubbene

Noen kommentarer som var gjengangere:

Det har vært veldig mye **skuling i kulissene** på grunn av at det ikke har vært noen konkrete sanksjoner ved brudd på forbudet mot fluor. **Misstenkeliggjøringen** har helt sikkert også satt ærlige utøvere i dårlig lys, noe som er svært uheldig.

Jeg og pappa er **veldig tilhengere av forbudet mot fluor**, det er helt **riktig både for miljø og lommebok**, noe som tillater flere å drive med langrenn på konkurransenivå. Men det må på plass **testmetoder som er pålitelige**. Og det må på plass helt klare **sanksjoner ved brudd av reglementet**.

Vi har vært noen år å deltatt på Ungdomsvasaen og dette har de løst på en meget grei måte i sverige. **Alle må levere inn skiene sine til preparering** hos arrangøren, i de yngre klassene. Da blir det likt for alle.

Gjennomgående kalde forhold gjennom sesongen gjorde ikke juksing til noe stort problem. Varmt og fuktig føre på de siste rennene viste imidlertid at mange **ikke er villige til å følge forbudet**. Så lenge vi har et forbud som ikke kan følges opp med tilstrekkelig testing så vil vi få mistenkeliggjøring og dette anser jeg som **svært negativt for idretten vår og opplevelsen av skirenn**

**Gode kontrollmetoder** er viktig

Fluorforbudet er **lite gjennomtenkt** og skadelig for sporten.

**Elendig prosess**. Kan videresføres som verdibasert forbud basert på tillit tom. 12 år. Har kommet alt for tidlig.

Testmetodene bør forbedres

Jeg **kjenner mange som bruker fluor**, selv om det ikke er lov. De bryr seg ikke fordi det uansett ikke får konsekvenser.

Fint med forbud men derpå få konsekvenser dersom noen tas med fluor!

På renn med fellesstart alle klasser (f. eks. Skarverennet) må det være **like regler for 15-16år og de som er eldre**

Tror det er viktig at forbundet er klar på om et **forbud er basert på miljø, kostnader eller begge deler**. Dersom fluorforbud leder til **utvikling av dyre nanoprodukter som også er skadelig for miljøet blir dette meningsløst**. Smørehysteriet og behov for mange par ski ødelegger langrenn som folkesport.

**Skia må leveres inn og glaides av arrangøren på renn.**

Hva om skikretsen for de eldre klassene **kjøpte inn en felles skipark som kunne rullere fra renn til renn** og sesong til sesong innen kretsen og engasjerte en smører på deltid?

Dersom man skal ha fluorforbud må **alle ski renses for all glismøring rett før start**.



# Kontaktinfo



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

Leder – Dag Helland-Hansen – mobil: 41474029 – e-post: [dhhlangrenn@gmail.com](mailto:dhhlangrenn@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 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.

