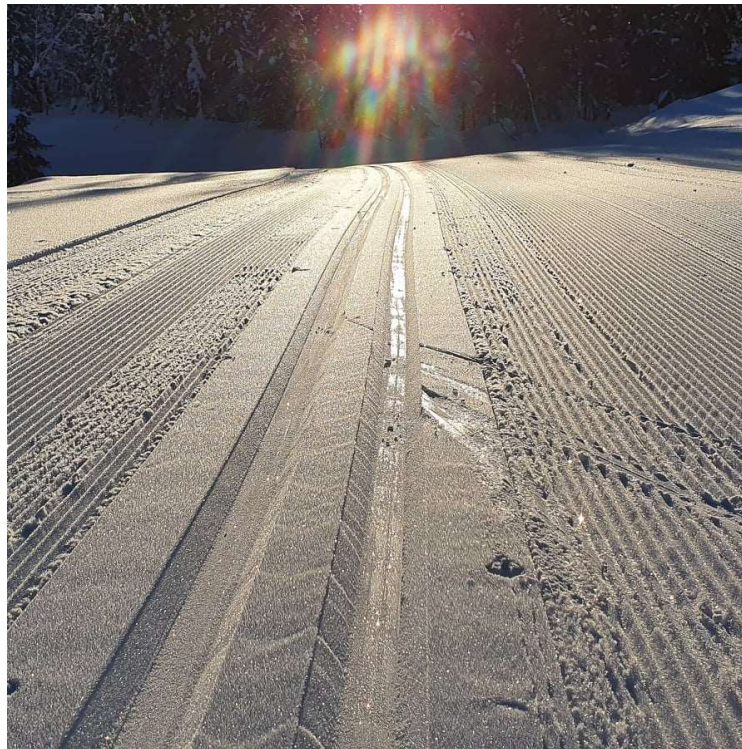


Hedmark Skikrets - Høstmøte 2022

Langrenn





Agenda

- Velkommen
- Info fra Høstmøte NSF langrenn
- Terminliste 2022-2023
- Samlinger
- Team Elon Innlandet
- Jr landslaget
- Uttak stafetter
- Smøreservice/service på hovedrenn
- Veien videre for seniortilbudet - innspill
- Saker til drøfting/diskusjon

(* = rettelser/innspill under høstmøte)



Langrennskomiteen Hedmark 2021-2023

- Trygve Slokvik, Ottestad
 - Bjørn Robstad, Mjøsski
 - Astrid Hermansen, Vang SF
 - Geir Schjølberg, Tynset
 - Hilde Nystuen, Rendalen
 - Geir Ove Aasum, Granli IL
 - Ulf Erik Strand, Strandbygda IL (leder)
-
- Ungd.representant: Anna Bårdseng, Vang SF, f. 2001.



Hva har LK Hedmark gjort så langt i 2022

- Hva ønsker seniorene for samlinger?
- Evaluering samlinger HUSK 2021
- Planlegge/gjennomføre samlinger
- Planlegge smøretjenesten
- Terminlistearbeid (øvelser, datoer og tildelinger)
- LK-møter og styremøter Hedmark skikrets
- Møter med NSF langrenn
- Team Elon Innlandet



Fra NSF Høstmøte langrenn 14.-15. okt.

- **Digital Helseattest.** Alle utøvere (17 år og eldre) skal ha fått e-post om dette. Eggenerklæring og legeerklæring. Utøveren må bruke Bank id for å logge seg inn. Legen kan logge seg inn på samme systemet også ved hjelp av bank-id. Legen legger inn fødsels/personnummer for utøveren. Utøver mottar SMS da legeerklæringen er sendt fra legen.
- Husk å bestille legetime! Det kan ta noe tid. Lurt med påminnelse om dette i klubb/krets.
- Disse utøverne MÅ levere digital helseattest før sesongstart: juniorer som ønsker å være aktuelle for internasjonale oppgaver (landskamp 17-18, jr VM), og seniorer som skal gå Scan-cup (også Scan-cup i Norge), og seniorer som ønsker å være aktuelle for andre internasjonale renn hvor man representerer NSF (U23 VM, WC, VM...).



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Økonomi NSF langrenn**

- ser ut til å gå 2,5 mill. i underskudd. Ønsker å dra opp aktivitet. Har egenkapital.

- 74 av 83 mill. i sponsorinntekter genereres av elitelagene. Elitelagene bruker 36 mill. Resten brukes av andre avdelinger i NSF.

- Jr/rekrutt-lag og Elon-lag tar inn 7,5 mill. i inntekter, og bruker 16 mill. (dvs bruker av penger generert av elitelagene).

- Paralandslaget går i balanse på drift (1,5 mill. inn/ut).



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- Samtykke dopingkontroll:

Samtykke fra foresatte for utøvere under 18 år til dopingkontroll for de som skal delta på senior NM del 2/Tolga.

Se www.antidoping.no/regler/samtykke.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Fra FIS:**

- Teamsprint WC – først prolog, deretter de 15 beste lagene til finale. Ikke semifinaler som tidligere.

- Pengepremier WC. FIS gjør alt man kan for at de samme løperne skal gå flest mulig renn. Ikke så gunstig for Norge som har mange løpere som bør få mulighet i WC.

- Fluorsmurning: tillatt som i fjor. Kontrollapparatet skal testes under konkurranser, spesielt Holmenkollen og Falun.

- WC Tallin: et begrenset antall ski pr utøver (3 par?). Felles smøreservice.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Marked v/Peder**

- Kvinnelaget har solgt ut sponsorplassene.

- Herrelagene har noen ledige plasser.

- Langrenn er fortsatt på topp i idrettsinteresse i befolkningen (40% følger aktivt med på langrenn). Klæbo er på 2. plass bak Warholm i forhold til de mest populære.

- Seertall måler kun de som ser langrenn via TV-boks. Veldig mange streamer. Streamingtallene telles ikke med på seertall.

- NSF styrer ikke over internasjonale avtaler på TV-rettigheter, kun WC Norge, Beito og NM (som vises på TV2/NRK).



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Post 3 midler – aktivitetsmidler som tildeles fra NIF.**
 - Støtter 10 samlinger (5 offisielle skigymnas + 5 Elon-lag skal gjennomføre lokale bredde- og rekrutteringssamlinger i sin region i samarbeid med skikrets)
 - 30.000 kr til hver krets (16 kretser) til innkjøp av orgeltramp og hopp i plast.
 - 50 søknader er mottatt fra krets og klubb.
 - Hedmark skikrets er tildelt 50.000 kr. (*mulig 100.000 er riktig beløp)
 - Bruker også Post 3-midler på trenerutvikling.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **MEDLEMSTALL**

- Antall aktive i NSF: fra 180.000 til ca 120.000 de siste 10 åra.

- HEDMARK SKIKRETS har nedgang på 16% fra 2020 til 2021.

- Viktig at klubbene registrer de medlemmene som faktisk er aktive (turrennløpere mv). Det mistenkes at det er mørketall.

- Langrenn har nedgang på 8,6% aktive medlemmer det siste året.

- Kvinneandelen er stabilt på 42%.

- Det forventes at det i vinter for første gang i historien vil være flere jenter enn gutter på start i Hovedlandsrennet i Meråker.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

Paralangrenn bredde/rekruttering v/Anne Ragnhild Kroken

-Utfordringer: hvordan komme i kontakt med aktuelle utøvere, hvordan nå ut med informasjon om muligheter og aktivitetstilbud, tilgang på hjelpemidler og ledsagere, kompetanse på klubbnivå, gode treningsmiljø/aktivitetsmiljø, ikke alle parautøvere «passer inn i systemet», mange begynner i paraidretten i voksen alder. En skikjelke koster 60-90.000 (NAV kan bidra her, men potten blir tom tidlig på året).

-Det finnes en utstyrsbank i Oslo og et par andre steder. Viktig at folk får låne utstyr.

-Ta kontakt med Kroken/NSF dersom man lurер på noen i forhold til paralangrenn.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Evaluering av utviklingsmodellen i norsk langrenn v/Øyvind Sandbakk**

- *Generelle anbefalinger:

- Ansette fagsjef/sportsjef.

- Videreutvikle landslagsmodellen

- *Anbefalinger kvinnelangrenn:

- styrket kvalitetssikring av treningsarbeidet på ulike nivå.

- helhetlig oppfølging i et langsiktig perspektiv.

- fokus på forebyggende helsearbeid og kvinnespesifikke temaer. (tilrettelegge studier, jobb, økonomi...).

- Vi bør klare å løfte toppidrett for kvinner i Norge og få flere kvinner inn i trener/lederroller i idretten.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Barnas mini VM 2025**

- Omreisende barneskikarusell for barn 0-12 år. Har holdt på et par år.

- Gratis deltakelse null tidtaking, premie til alle.

- Lavterskel med fokus på lek. Elementer av hopp, kombinert og langrenn.

- Målet er denne sesongen ett skirenn i hver skikrets.

- I 2022-23 vil barnas mini-VM i Hedmark arrangeres på Tolga ifm NM del 2.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Reisefordelingsordning til HL og NC junior**

- Ble vedtatt på vårmøtet som foreslått innført. 150 kr pr renn i reisefordelingsgebyr ble vedtatt av skistyret 14.10.2022.

- Nytt datasystem «I sonen» på veg, men fungerer foreløpig ikke godt nok. Sportsadmin fortsetter denne sesongen.

- På NC Lillehammer, NC Voss og HL Meråker vil det bli lagt på reisegebyr kommende sesong.

- Kretser som har penger til gode vil få utbetalt pengene. Kretsen fordeler til utøverne.

- Østlandskretser vil ikke få refundert fra denne reisefordelingspotten.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Felles smøreopplegg på HL Meråker**

Hensikt: rimeligere for løperne (120 kr?), mindre stress for løpere/foresatte, like forutsetninger, behov for færre personer til smøring/testing.

Avstemning: Alternativ 1 ble stemt frem. Felles smøretjeneste på alle renn i HL. Ingen tester fra krets, en leverandør får ansvaret, 50 glidsmørere + smørere til feste (antall avklares med krets). Ski leveres inn dagen før rennet.

Nærmere info vil komme!



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Sesonginformasjon v/Asgeir Moberg og Espen Bjervig**
- Husk FIS-lisens for alle juniorer og seniorer (unntak er de som kun går NM-stafett). Obs! Nye 17-åringer.
- Ingen juniorer får stille til start på sesongåpningen på Beitostølen. 90/150 løpere får stille på sprinten. 80/170 og 100/170 på distanseløpene.
- Kvoter WC: 6 stk + WC vinner og Scan-cup vinner 2022. WC i Norge er maks-kvoten 12 stk totalt, 10 stk på TDS, uavhengig av leder COC. Vinner på NC får gå tilsvarende distanse på WC i Norge.
- Intet uttak til scan-cup.
- VM jr og U23 fra 28. jan: Canada. Samme løyper som i 2010. Ekstremt dyrt. Blir derfor senere avreise enn ønskelig. Troppen reiser 24. jan. Ikke sikkert man tar ut full tropp på 8 pers. i hver klasse. Bruker sunn fornuft i forhold til økonomi.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Sesonginformasjon v/Asgeir Moberg og Espen Bjervig forts.**
- NM senior: ingen deltakerbegrensning (utenlandske må ha gått for norsk klubb de siste to åra). Stafett: alle lag får lov til å gå til mål. De som blir tatt igjen med en runde må legge seg ut/slippe frem raskere lag og ikke henge seg på.
- NM sr. Tolga, teamsprint, samme regel som tidligere (semifinale/finale). Ikke teamsprintprolog som i WC.
- Nordisk landskamp for 17-18 år: NSF ønsker å få med unge ledere. Uttaket skjer etter NC jr Lillehammer.
- De 10 beste juniorer som melder seg på i ScanCup, rangert på FIS-punkter, får delta. Det samme på NM sr Gjøvik.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

Jr NM Alta 2023 v/arrangøren:

- Bybuss-stopp rett ved stadion. Schuttelbuss går i tillegg hvert 20/30 min.
 - Jobber med å få flyselskapene til å sette opp flere fly.
 - To store hotell i sentrum. 1 leder pr 3 løpere. Forpliktende booking etter NC Lillehammer.
 - Rask/fartsfylt 5 km løype. Ganske hard 10 km hvor man har justert den lengste/hardeste motbakken. Blir full 7,5 km og full 10 km-sløyfe.
 - Åpen testløype på indre område på stadion.
-



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

- **Ingrid Marum, skiklubbutvikler i Sør-Trøndelag**
 - Klubben er veldig viktig/viktigst for utøveren. Husk at utøveren skal være i sentrum. Lurt å få til variasjon i arrangementene på terminlista.
 - Undersøkelse i Sør-Trøndelag, åpne spørsmål, 56 deltakere: 33% mener at barn/ungdom deltar på skirenn fordi det er gøy. 19% fordi de liker å konkurrere. 15% pga sosialt. 24% antar at frykt for å gjøre det dårlig er årsaken til at noen vegrer seg. 11% prestasjonspress og skummelt. Sprint (19%), stafett (17%) og langrennscross (15%) er artigst. 18 % mener at lange løyper ikke er så artig.
 - Vi som beslutter og arrangerer skirenn bør tørre å spørre utøverne hva de ønsker av arrangement.
-



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

Nytt om arrangement fra NSF

- Det blir minitour på NC sr Åsen. Samme poengsystem som TDS (50 p til vinner pr renn).
- Sprint NC jr, Lillehammer: nytt heatoppsett etter forslag fra vårmøte i Molde. 50 løpere videre fra prolog i hver klasse. 10 løpere skal gå i hvert heat. To rekker ved start i heatet. 4 går videre fra kvart. 5 går videre fra semi. 10 løpere får gå finale.
- Nytt poengsystem i NC jr/sr.: 50 får poeng. 100 poeng til vinner. Flere har mulighet til å hevde seg i sammendraget. Tettere i toppen. Det vil lønne seg å gå skirenn.
- Seeding NC jr Lillehammer fellesstart: 19-20 år seedes etter FIS-poeng. 17-18 år seedes etter resultatlista dagen før. De som ikke gikk rennet dagen før, trekkes og settes bakerst.
- Jr. VM uttak Bardufoss: fellesstarten seedes på FIS-poeng.



Fra NSF Høstmøte langrenn forts.

Nytt om arrangement fra NSF forts.

- Tanker om NM rulleski i 2023. Jr og senior-klasser. Slutten av september. Sprint og 10/15 km intervallstart. Helst TV sendt/streaming.
- Distanser på NC junior ble gjennomgått/justert

Signalet fra Hedmark skikrets var at distanser for jenter/kvinner ikke bør øke slik som i WC.



Fra NSF Høstmøte langrenn 2021

Trenerattesten fra NIF

Trenerattesten obligatorisk fra 2021. Tar 10-20 min. å registrere seg. Trenerne registrerer seg, får litt info og tilgang til fagstoff. <https://trener.nif.no/> Velg «*Klubben IL – ski*» ved innlogging.

Politiattest

Alle trenere for barn/unge skal fremvise politiattest for klubben. Lurt av klubben å registrere de som har levert attesten i Klubbadmin.



PAUSE



Hedmark – Terminlistas hovedrenn 2022-2023

	Dist/sprint/fellesstart	Stilart
11. des TC1 SJUSJØRENNET RING IL	distanse	KLASSISK
17.-28. des TDH sammenlagt er TC2	4 renn	begge
14. jan KM Teamsprint MOELVEN	teamsprint	FRI
15. jan TC 3, KM MOELVEN	distanse FELLESSTART	KLASSISK
28. jan TC4, KM FURNES	sprint	FRI
29. jan TC 5, KM GRANLI	distanse	FRI
11. mars TC 6 VANG	sprint	KLASSISK
25. mars TC 7 TRYSIL	distanse FELLESSTART	FRI
26. mars KM stafett TRYSIL	stafett	KLASSISK
4. feb STENFJELLRUNDEN KM	landist. jr/sr	KLASSISK

Innlandetcup for 13-16 år ifm. Natrudstilen/Sjusjøen 10.-11. des.

Felles KM for Innlandet I Mjøsregionen i 2024?



KM og kretscup - forslag

SPRINT

- Full sprint (prolog + kvart, semi og finale)
- Sammenslåtte klasser ved lav deltakelse fra 13 eller 15 år, f. eks. 15-16 og junior-senior. KM-medaljer og cup-poeng deles ut etter sluttresultatet i den enkelte årsklasse.
- Gjesteløpere deltar på lik linje med Hedmarksløpere, men fjernes fra KM og cup-listene.

FELLESSTART

- seedet start etter sammenlagtlister i kretscupen
- sammenslåtte startfelt ved lav deltakelse fra 13 eller 15 år. KM-medaljer og cup-poeng deles ut etter sluttresultatet i den enkelte årsklasse.

GENERELT

- Ønskelig med diagonalsone i klassiske renn.



KM og kretscup - forslag

Kretscup, 7 mulige renn/resultat:

- Minimum 3 (endret fra 4) renn/resultat for å fullføre cupen
- Maksimalt 5 renn/resultat teller i sammendraget, dvs. 2 kan strykes.
- Poengfordeling som tidligere



Samlinger Hedmark skikrets 2028

***Junior (Björn Ilsemann/Johan Hogrenning + klubbtrenerne) og senior (Karoline Moen Guidon)**

	2022	2021
Samling 1, juni, Elverum dagsamling:	7 + 1 (+3)	28
Samling 2, aug, Trysil:	24 + 1	36
Samling 3, sept, Trysil:	27	39
Samling 4, okt, Torsby:	35 (48) + 3	53
Samling 5, nov, Trysil snø:		

Senior + M/K20, Venabu, sept, m/Team Mjøsprodukter: 2+3

***Ungdom (klubbtrenerne)**

Interkrets for 15-16 år, sept, Hafjell:	35	36
Rena leir, okt, for 13-16 år:	70	104
Trysil, nov, snø, for 13-16 år:		



Team Elon Innlandet 2022-2023

Trener: Marthe Kristoffersen

- Johanne Hauge Harviken, Strandbygda IL
- Jonas Vika, Mjøsski

SKIFORBUNDET / LANGRENN

Søk etter trenn og regler



elon

Øverst fra venstre: Eirik Sverdrup Augdal, Hedda Bakkemo, Tuva Bakkemo, Bjarte Bjertnes og Ansgard Evensen. Nederst fra venstre: Johanne Hauge Harviken, Tiril Liverud Knutsen, Mari Nordlunde og Jonas Vika.



Equinor Juniorlandslag 2022-2023

Trener: Kristian Dahl



Kristian Kongssund

KLUBB: Næroset IL

FØDT: 19.04.2004

Equinor Juniorlandslag



Uttak stafett JUNIOR NM

- **NM junior Alta 3.-5. mars (i prioritert rekkefølge)**
 1. NM fri stil og NM klassisk. Resultater fra disse som enkeltrenn.
 2. NC Voss 10.-12. feb.
 3. NC Lillehammer 6.-8. jan **eller** KM dist kl. 15. jan., KM sprint F 28. jan. og KM dist F 29. jan

Spesielle egenskaper/styrker hos løper vektlegges.

Eldre løpere går foran yngre løpere der de resultatmessig står tilnærmet likt.

UK: Kretslagstrener + 2



Uttak stafetter 15-16 år

- **HL 15-16 Meråker 24.-25. feb.**

1. HL distanse KL og HL sprint F
2. KM dist KL 15. jan., KM sprint F 28. jan. og KM dist F 29. jan

16-åring foran 15-åring ved lik rangering.

*2-3 differensierte lag.

UK: ass. hovedleder + 2 (LK-medlem rådføres)

- **Kong Haralds ungdomsstafett 15-16, 12. mars, 4x3,5 km fri teknikk, 2 mix-lag**

1. HL distanse KL, HL stafett og HL sprint F
2. KM distanse F og KM sprint F

UK: ass. hovedleder + 2 (LK-medlem rådføres)



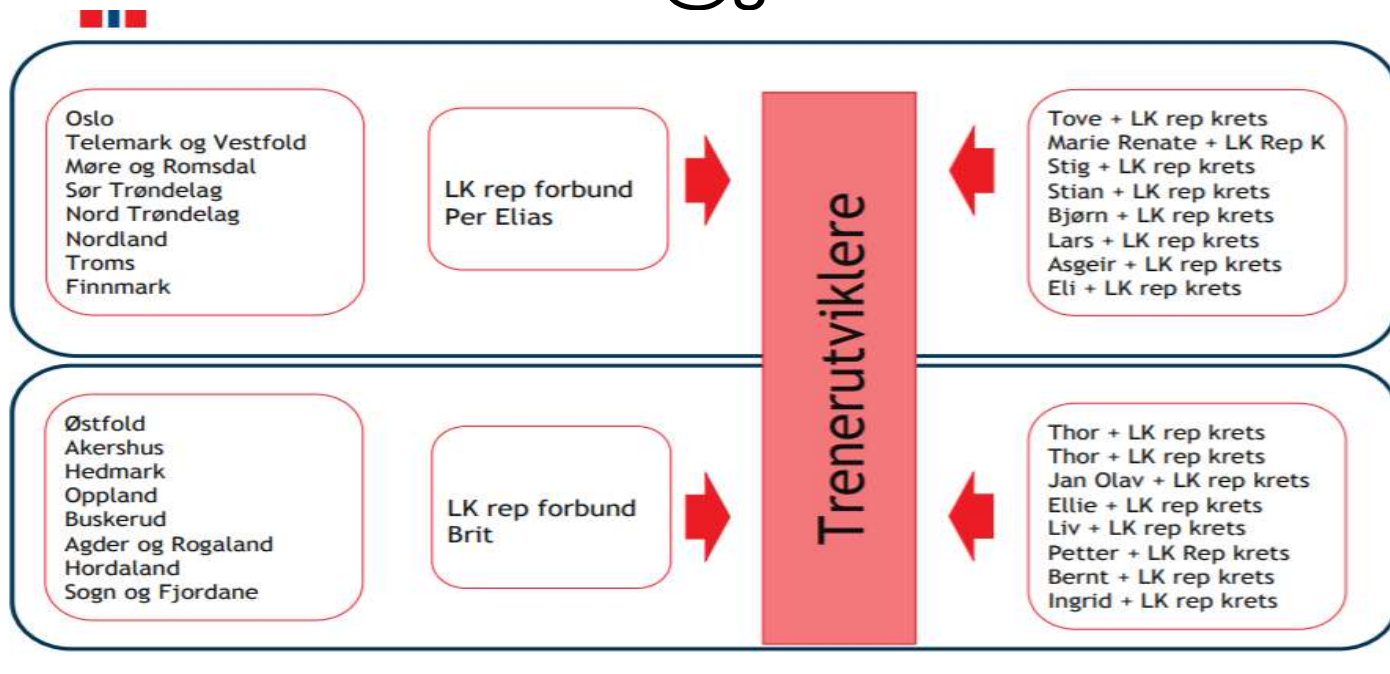
Smøreservice på hovedrenn

- Senior: Smøreservice fra Hedmark skikrets på Beitostølen, NC og NM. 1 vogn. 2 smørere/testere/sekundanter. Smøresjef: **Trond Opsal**
- Junior: Smøreservice i samarbeid mellom Hamar SK og Hedmark skikrets på Gålå, Bardufoss, NC og NM. Inntil 2 vogner, 4 smørere, 2 testere. Team-leder: **Andrè Kvarstad**
- HL: arrangøren har ansvar for smøring (Hedmark må trolig stille med noen smørere)



Kurs/Utdanning

- Ta kontakt om det er ønskelig med kurs eller besøk fra skiklubb utvikler.
- **Trener 1 kurs i Elverum/Trysil 18.-20. nov.**
God plass! Påmelding:
ulferikstrand@gmail.com





*Saker til drøfting/diskusjon

- Seniortilbudet 2023
 - Kretsen ønsker å fortsette med å gi et samlingstilbud til våre seniorer. Samarbeid med team i Ringsaker vil bli vurdert sammen med andre løsninger.
- KM med Oppland i 2024?
 - Høstmøte er positive til at man går i dialog med Oppland skikrets om felles KM i 2024 i Mjøsregionen. Sprint bør være en av øvelsene.



Eventuelt

***Andre innspill under høstmøte:**

- Geir Schjølberg ser på muligheten for om flere enn 30 kan gå videre fra prolog også på junior-sprint NC på Savalen. Det blir trolig ikke felles smøretjenesten fra arrangøren på Savalen. Smørefasilitetene blir noe forenklet.
- KM langløp for juniorer kan gjerne være 21km-løypa på Stenfjellrunden.
- Poengfordelingssystemet i kretscupen: LK kan se på en endring slik at det blir jevnere og at det er en fordel å gå mange renn. Gjerne premie til de som går alle 7 renn i kretscupen.
- Ønskelig at terminlista legges ut så raskt som mulig for å synliggjøre skirenn i Hedmark. Dette for at familiene kan planlegge vinteren.
- Klubber som foreløpig ikke har lagt inn renn de ønsker å arrangere i Sportsadmin, bes gjøre dette så raskt som mulig.



Eventuelt

***Andre innspill under høstmøte:**

- Ønskelig at klubbtrenerne får delta på Teams da det i november skal planlegges HUSK-samlinger i 2023.
- Uttak NM jr stafett: NC Lillehammer som pri. 3 og KM som pri. 4.
- Det bør være egen påmelding til kretsen til NM stafett jr. Dette må også bekjentgjøres for skiskytterne.
- Lurt å bestille flyreiser tidlig til arrangement (les: NM junior). SAS sportsreiser gir god pris og ekstra bagasje (2x23 kg). Dersom vanskelig å fly til/fra Alta, bør Lakselv sjekkes.
- Ønskelig med TD-kurs/repetisjon digitalt
- Jr: Ønskelig med minst mulig endringer på samlingsplanen rett før samling, og at alle miljøene på samling følger samlingsplanen.
- NC sr/U-23 NM hos Mjøsski 10.-12. mars er åpent for M/K19-20. Her bør mange stille opp!
- Gjerne felles overnatting på kretscupfinalen i Trysil