



Norges  
Skiforbund

Hedmark skikrets  
Høstmøte langrenn 2023



# Agenda

- Velkommen
- Info fra styret i Hedmark skikrets
- Info fra Høstmøte, og litt Vårmøte, i NSF langrenn
- Kretsens hovedrenn 2023-2024
- Samlinger
- Team Elon Innlandet
- Uttak stafetter
- Smøreservice/service på hovedrenn
- Eventuelt (KM stafett...)

(rettelser/innspill under høstmøte i rødt)



# Styret 2023-2025



Lene Faraasen – styreleder  
95077636/  
lenefaraasen@gmail.com



Caroline Ellevold –  
nestleder/rekruttering  
95027257/Caroline.Ellevold@sor-  
odal.kommune.no



Kjell Arne Skaret – anlegg  
91301411/  
kjell.skaret@bga.no



Kristian M. Hellerud -  
fag/kompetanse  
98804795  
hellerud10@hotmail.com



Trpnd V. Lund – leder HKK  
99107731/  
trond@rorosmeieriet.no



Ulf Erik Strand – leder LK  
41443651/  
ulferikstrand@gmail.com



Jon Busterud – Leder AK  
91660509/jon@owren.no



Morten Sundal – vara  
93412591/  
mortensun@online.no



Undis Irene Strøm – vara  
91331706/  
undis.irene.strom@edu.hama-  
r.kommune.no



# Administrasjonen

## Ansatte (i NSF)



Hallgeir Garmo –  
administrasjonssjef  
99397660/  
hallgeir.garmo@skiforbund  
et.no.



Marianne Myklebust – Skiklubbutvikler  
Hedmark og Oppland + anleggsrådgiver  
NSF. Hhv. 30%/50%/20%  
90832223/ marianne@skiforbundet.no

## Lønnede kretstrenerere i Hedmark Skikrets:

### Langrenn:

Bjørn Ilsemann – Juniortrener

Kristoffer Kvarstad og Stian Berg – Team Hedmark Sjusjøen

### Hopp/Kombinert:

Jonas Gropen og Trond Halvorsen – HedmarkHopp



# Forenklet organisasjonskart





# Hedmark Skikrets

*NSF`s visjon: Mange gode og glade skiløpere*

## § 1 Formål

- (1) Skikretsens formål er å arbeide for skiidrettens utvikling innen kretsen, **og å fremme samarbeidet med idrettslagene**. Kretsen skal bistå Norges Skiforbund (NSF) i alle spørsmål som gjelder skiidretten innen kretsen.
- (2) Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet



# Langrenn

- 11-12 år: Ønske fra klubbene om dagsamlinger på tvers av klubber i mindre regioner
- 13-14 år: To miljøsamlinger, på Rena og i Trysil.
- 15-16 år: To miljøsamlinger, på Rena og i Trysil + Interkretssamling med Oppland Skikrets. Fellesopplegg rundt Hovedlandsrennet.
- Junior: Fem samlinger, i Trysil, Elverum og Torsby. Fellesopplegg på NC/NM.
- Senior: Helårstilbud gjennom Team Hedmark Sjusjøen med ukentlige fellestreninger, samlinger og nasjonale konkurranser. Kristoffer Kvarstad ansatt som hovedtrener i 50% stilling.



Fra Superlørdag i Ankerskogen 2023. Foto: Claes Tommy Herland

Hedmark Skikrets er også deleier av regionlaget Team Elon Innlandet. Organiserer felles smøretjeneste på nasjonale renn fra 13 år tom. senior.



# Alpint/freeski

- Hedmark har relativt få alpintklubber, og disse er i hovedsak sentrert i Mjøsområdet. Disse organiserer felles trenings- og konkurranseopplegg gjennom Mjøsa Alpin. Klubber fra Oppland inngår også i dette trenings samarbeidet.
- Hedmark Skikrets har inngått samarbeidsavtale med de andre kretsene på Østlandet om treningsgruppa Team Snø Hafjell Kvitfjell Racing. Dette er et tilbud for satsende alpinister i alderen 18 år og eldre.



Fra KM Super-G i Trysil 2023. Foto: Jon Busterud





# Hopp/kombinert

- HedmarkHopp 12-16 år. Ukentlige treninger og fellesopplegg på utvalgte regionale og nasjonale renn.
- Kretsen organiserer også sommersamling, barmarkssamling og tidlignøsamling hvor yngre deltagere kan delta.
- Solan Gundersen Vinterleker er svært viktig for miljøet i Hedmark og landet ellers. Arrangementet ble i vinter gjennomført for første gang siden før pandemien.



Solan Gundersen Vinterleker 2023. Foto: Alvdal IL



# Dagsaktuelt i skikretsen

- Skiklubbutviklerprosjektet
- Handlingsplan
- Anleggsplan
- Kommunikasjonsplan
- Klubbundersøkelsen 2023
- Regionmøter
- Økonomi
- Felles uniformering





# Langrennskomiteen Hedmark 2023-2025

- ❖ **Kjetil Kjærnes, Hamar SK**
- ❖ **Astrid Hermansen, Vang SF**
- ❖ **Geir Schjølberg, Tynset IF**
- ❖ **Hilde Nystuen, Rendalen IL**
- ❖ **Geir Ove Aasum, Granli IL**
- ❖ **Ulf Erik Strand, Strandbygda IL (leder)**



# Fra NSF Høstmøte og Vårmøte langrenn

- ❖ NSF langrenn jobber med å kutte kostnader internt, spesielt i forhold til reiseaktivitet. Tøffere å få inn inntekter og dyrt å reise. Kutter 4 årsverk. Felles samlinger med flere lag fra NSF. Valg av rimeligere destinasjoner.
- ❖ **Stiftelsen VI** har skrevet sponsoravtale med NSF og går inn med midler til **både elite og bredde/rekruttering i paraidretten**
- ❖ Ledige plasser på løypeseminaret på Beitostølen 6.-8. november  
[Klart for Løypeseminaret 2023 \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no)



# Fra NSF Høstmøte og Vårmøte langrenn

- ❖ Landslagsstrukturen til NSF ble diskutert i grupper på høstmøte. En arbeidsgruppe samler forslagene og gir sin innstilling til LK i NSF.
- ❖ Forslag fra Hedmark: ut med juniorlandslaget, styrke ELON-nivået, involvere U23/rekruttlaget inn i Elon-systemet.
- ❖ NSF gir støtte til Hedmark skikrets slik at Hedmark fortsetter med sine webinarer. Vi forventer derfor flere som er tilstede på skikretsens webinarer fremover. Mange interessante temaer. Bli med på webinar!



# Fra NSF Høstmøte og Vårmøte langrenn

- ❖ Fluorforbudet, nå også for junior og senior: NSF-turne i Norge sammen med Swix (tilgjengelig med testmaskin. Lillehammer i uke 44/45). Testing på nasjonale renn. Info på hjemmesiden til NSF med videoer om hvordan bli fluorfri, testprosedyrer mv.: [En fluorfri virksomhet \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no)
- ❖ Reisefordeling NC/NM jr og HL: 150 kr pr renn i reisefordelingsgebyr videreføres. Utbetales til aktuelle kretser innen 14 dager etter skirennet. Samme fordelingsnøkkel som tidligere. Østlandet tildeles ikke.
- ❖ Ny serviceavgift til NSF innføres: 100 kr pr nasjonale seniorrenn og 75 kr pr nasjonale juniorrenn. Skal gå til håndheving fluorforbud/testmaskin, TV/streaming, utvikling av utøverdatabase mv.



# Fra NSF Høstmøte og Vårmøte langrenn

## Kong Haralds Ungdomsstaffett (15-16 åringer)

- ❖ Vurderes lagt ned. Mye jobb for Oslo skikrets. Underskudd de siste årene. Sponsor har blitt borte. Viktig for profileringen av skiidretten? Bærekraftig?
- ❖ Innspill fra Hedmark: tar bort en aktuell helg for kretscup/KM. Kun åpent for et fåtall løpere. Mye ressurser brukes på få løpere.
- ❖ Flere andre kretser: ønskes videreført selv om det er ressurskrevende for kretser og arrangør.
- ❖ Blir trolig videreført



# Fra NSF Høstmøte og Vårmøte langrenn

## ❖ Hovedlandsrennet Gålå 2024

Krevende å fordele overnatting til alle tilreisende. Det største hotellet står i fare for å bli flyktningehotell. Jobbes med å finne overnattingssteder lengre unna.

Det er ledige plasser på skole (Hedmark har kontroll på sin overnatting på Venabu).

Neste sesong: reisebyrå overtar og alt av senger vil bli låst før arrangørsted blir bekjentgjort.

**(HL kan bli flyttet vekk fra Gålå!)**





# Fra NSF Høstmøte og Vårmøte langrenn

## ❖ Sesonginformasjon NSF og terminlistas hovedpunkter WC/nasjonale renn/FIS-renn

[Terminlistens hovedpunkter og sesonginformasjoner \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)

Sesonginformasjonen fra NSF inneholder bl.a. informasjon om:

deltakerbegrensninger, seeding, kvoter WC, uttak WC/VM junior/U23-VM/nordisk juniorlandskamp 17-18 år, NM-stafett (1 løper m/FIS-poeng siste 12 mnd), juniorers deltakelse i seniorrenn, helseattest, FIS-lisens, skilisens, fluorregler, klassiske soner i alle renn (også krets- og sonerenn), regler Skandinavisk-cup/NC sr/NC jr, dobbel prolog på NC sr. Nes, startoppsett, 50 løpere videre fra prolog i alle NC/NM-jr sprinter mv.



# Fra NSF Høstmøte og Vårmøte langrenn

## ❖ FIS-lista for juniorer og seniorer

Dersom løper har 999 FIS-poeng (ikke gått FIS-renn på 12 mnd), og det ikke er sikkert løper skal gå FIS-renn kommende sesong, så har klubben intet å tape på å sette løperen som inaktiv (fjernes fra lista). Det tar NSF kun 30 sek å få løperen tilbake på lista dersom løperen plutselig ønsker å stille til start i FIS-renn likevel.

Klubbene belastes med 550 kr (opp fra 350 kr pr kronekurs mv) pr løper som er registrert på FIS-lista.



# Generelt fra NSF

## ❖ Paralangrenn bredde/rekruttering

- **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 og at det legges til rette i klubb/gruppe.
- **Ta kontakt med Anne Ragnhild Kroken/NSF dersom man lurer på noen i forhold til paralangrenn.**



# Generelt fra NSF

## ❖ Digital Helseattest for juniorer og seniorer

[Helseattest \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no)

Husk å bestille legetime! Det kan ta noe tid. Lurt med påminnelse om dette i klubb/krets.

Disse utøverne MÅ levere digital helseattest 4 uker før representasjon: 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...).



# Generelt fra NSF

## ❖ Samtykke dopingkontroll

Behov for samtykke fra foresatte for utøvere under 18 år som skal delta på senior NM del 2/Lillehammer.

Se [www.antidoping.no/regler/samtykke](http://www.antidoping.no/regler/samtykke).



**PAUSE til kl. 20:01**



# Hedmark – terminlistas hovedrenn 2023-2024

## ❖ KM og kretscup/Trysilcup 2023/2024

10.12.2023 – TC 1, KL – Sjusjørennet

13.1.2024 – TC 2/KM, KL – Moelven/Sjusjøen \*

14.1.2024 – *KM sprintstafett, F – Moelven/Sjusjøen \**

27.1.2024 – TC 3/KM, sprint KL – Vind/Gjøvik

28.1.2024 – TC 4/KM, F felles – Vind/Gjøvik

10.2.2024 – TC 5/TDH 4, F cross – Vang SF/Gåsbu/Budor? \*

11.2.2024 – TC 6/TDH 5, F felles - Strandbygda IL/Budor?

6.4.2024 – TC 7 finale, KL felles - Tynset/Savalen

7.4.2024 – *KM stafett, F - Tynset/Savalen*



# Hedmark – terminlistas hovedrenn 2023-2024

## ❖ KM langdistanse/turrenn

3.2.2024 – KM junior langdistanse, Stenfjellrunden, KL 23 km – Vang SF/Gåsbu

17.2.2024 – KM senior langdistanse, Trysil Skimaraton, KL 42 km – Østby

Viktig! De som ønsker å stille i KM-klassene må representere en klubb i Hedmark skikrets på startlista.

## ❖ Innlandet-Cup gjennomføres ikke i 2023-2024





# Hedmark – KM/cup-regler

## KM og Cuper (skiforbundet.no)

### ❖ KM med Oppland

Premieutdeling som vanlig for rennet totalt. Medaljer fordeles til de tre beste fra Hedmark og de tre beste fra Oppland i hver klasse.

### ❖ Trysilcup (7 renn i kretscup for Hedmark)

- Inntil 5 renn/resultat teller i sammendraget. Poeng fordeles etter tour WC-prinsippet (50 poeng til vinner).
- Ved avlysning av ett renn, så skal det fortsatt være 5 tellende. Ved 2 renn avlyst teller maks 4 renn i sammendraget.
- Ved poenglikhet totalt er det førstemann i mål i finalen som vinner (fellesstart).
- Leder av cupen går med gul trøye som tildeles sammenlagtvinner av cupen i hver klasse til slutt.
- Sammenlagtpremiering for alle som deltar i minst 3 renn. Ved avlysninger kan deltakelse i færre renn også gi sammenlagtpremie. Ekstra uttrekkspremie til en gutt/mann og en jente/kvinne som har deltatt i 5 renn eller flere.
- Alle Trysilcuprenn er også åpne for deltakere utenfor Hedmark, men selve cupen er kun for Hedmarksløpere.
- Ved eventuell avlysning av renn kan det bli satt opp nye renn i Trysilcupen.



# Samlinger Hedmark skikrets 2023

## ❖ Team Hedmark Sjusjøen (seniorer + siste års junior)

Utøvere: ca 28 stk (11 stk 2004-modeller). 1 svenske, 1 fra Canada, 3 fra Oppland, 2 fra Akershus.

Trenere:

Kristoffer Kvarstad, 50%

Stian Berg, dagsats samlinger

Samlinger:

Lillehammer, juni (hemmesamling):

Natrudstilen/Sjusjøen, september: 20 deltakere

Stokke, oktober: 24 deltakere

Trysil, november: 25? deltakere (prognose)

+ flere ukentlige økter på/nær Lillehammer



# Samlinger Hedmark skikrets 2023

## ❖ HUSK Junior (Björn Ilsemann + klubb-/skoletrenere)

Samling 1, juni, Elverum dagsamling:	20 deltakere
Samling 2, august, Trysil:	25 deltakere
Samling 3, september, Trysil:	22 deltakere
Samling 4, oktober, Torsby:	41 deltakere
Samling 5, november, Trysil snø:	40? deltakere (prognose)

## ❖ Ungdom 13-16 år (klubbtrenerne)

Hafjell m/Oppland, september, 15-16 år :	68 deltakere (39 fra Hedmark)
Rena leir, oktober, 13-16 år:	73 deltakere
Trysil, november, snø, 13-16 år:	75? deltakere (prognose)

# ❖ Team Elon Innlandet 2023-2024



- Johanne Hauge Harviken, Strandbygda IL



- Mats Opsal, Mjøsski



- Jørgen Schjølberg, Tynset IF



Utøvere fra Oppland og Buskerud: Bjarte Bjertnæs, Ansgar Evensen, Anna Heggen, Marte Mikkelsplass, Tiril Liverud Knutsen, Mari Nordlunde, Hedda Bakkemo.

Ny trener: Kristian Bjune Sveen



# Uttak stafett JUNIOR NM

## Nybygda 10. mars

### I prioritert rekkefølge:

1. NM fri stil og NM klassisk Nybygda 8.-9. mars
2. NC Granåsen 16.-18. feb. (3 renn)
3. NC Lygna 19.-21. jan. (3 renn)
4. KM Vind KL sprint og KM felles F, 27.-28. jan.

Spesielle egenskaper/styrker hos løper vektlegges.

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



# Uttak stafetter 15-16 år

## ❖ HL 15-16 Gålå (?) 3. mars (i prioritert rekkefølge)

1. HL distanse F og HL sprint KL, 1.-2. mars
2. KM klassisk, Moelv 14. jan. og KM KL sprint/ KM F felles, Vind 27.-28. jan.

16-åring foran 15-åring ved lik rangering.

2-3 differensierte lag.

## ❖ Kong Haralds ungdomsstafett 15-16, **9. mars\***, 4x3,5 km **fristil\***, 2 mix-lag

1. HL distanse F, ~~HL stafett og HL sprint KL~~, 1.-3. mars
- ~~2. KM KL, 14. jan, og KM sprint KL, 27. jan.~~
2. TDH 5 F fellesstart, Strandbygda IL, 11. feb\*
3. KM F fellesstart, Vind, 28. jan\*

\*endret 6.11.2023 pga info fra arrangøren om at stafetten skal gå i fristil, etter kombinert, lørdag



# Kretsens smøreservice på hovedrenn

- ❖ Senior: Smøresjef **Trond Opsal**. Samarbeid med Elon Innlandet. 550 kr pr dag. Testski slipes hos NRP.
- ❖ Junior: Smøreservice i samarbeid mellom Hamar SK og Hedmark skikrets på Gålå, Hovden, NC og NM. Team-leder **Andrè Kvarstad**. 550 kr pr dag. Testski slipes hos NRP.
- ❖ Hovedlandsrennet: arrangøren har ansvar for smøring. Hedmark må stille med smørere og støttepersonell.



# Kretsens hovedledere på nasjonale renn

- ❖ Senior: Kristoffer Kvarstad
- ❖ Junior-NM: Ulf Erik Strand/Astrid Hermansen
- ❖ Hovedlandsrennet: Kjetil Kjærnes





# Kretsens informasjonskanaler og SOME

❖ Website: Langrenn Hedmark Skikrets (skiforbundet.no)

❖ **Facebook:**

-Hedmark skikrets

-Hedmark skikrets Langrenn

-HUSK

-Hedmark skikrets Langrenn HL Langrenn

❖ **WhatsApp:**

-Team Hedmark Sjusjøen (for teamets medlemmer)

-Nye grupper til hovedrenn og samlinger (for utøverne + foresatte)

❖ **Instagram:**

-hedmarkskikrets

-teamhedmarksjusjoen



# Kurs/Utdanning

- ❖ Ta kontakt med skikretsen om det er ønskelig med kurs eller besøk fra skiklubbutvikler.
- ❖ NSF: Nytt trener 1 kurs er snart ferdig utviklet. Modulbasert.
- ❖ NSF: Ny utgave av Utviklingstrappa er litt forsinket, men kommer snart.



# Eventuelt

## ❖ KM stafett 2024 – endring av klasseinndeling?

Alternativer:

1. Som før (13-16 år/maks 45 år, junior og senior)
2. Mix, begge kjønn representert på hvert lag
3. To løpere på hvert lag, mix eller ikke mix

**Beslutning fra høstmøte: vi kjører to klasser, mix 13-16 år/maks 45 år og mix junior/senior. Begge kjønn representert på begge lag. Oppforde i tillegg til deltakelse selv om man ikke klarer å fylle kravene. Man stiller da utenfor KM-konkurransen.**



# Eventuelt

\*Ønskelig med 50 videre i prolog også i HL

\*HUSK-samlinger: gjerne utnytte høstferien for å unngå mye fri fra skolen. Ellers bytte på annenhver tors-søn og lør-tirsdag. Evt fredag til mandag kveld. Gjerne større variasjon på samlingssteder.

\*Ønskelig med sosial middag sammen på Savalen ifm avslutningshelga

\*Det blir samling på Peppes Brumunddal søndag etter NM-stafett junior.



Norges  
Skiforbund

Hedmark skikrets

