

Hedmark skikrets

Høstmøte – langrenn 2025

Idrettens hus, søndag 26.oktober

Endringer i møtet er merket med grønn farge

Saker

- Velkommen
- Info fra Høstmøtet NSF-langrenn
- Samlinger/lag:
 - 13-16 år / Junior / Senior
- Kretsens terminliste sesongen 2025/2026 (hovedrenn)
- Kretsens opplegg på nasjonale renn:
 - Hovedledere / smøreopplegg / overnatting / uttak stafetter
- Eventuelt

Langrennskomiteen Hedmark, 2025-2027

- Geir Schjølberg, Tynset IF (leder)
- Astrid Hermansen, Vang SLF
- Trygve Klingen, Strandbygda IL
- Kaare Martin Ellevold, Odal SK
- Kjersti Holum-Jakobsen, Moelven IL
- Vi ønsker gjerne å ha med oss en ungdomsrepresentant i LK. Noen som har gode forslag på kandidat?
 - Kristoffer K sjekker aktuelle kandidater på neste samling (Team Kraftriket Hedmark-Sjusjøen)

Info fra Høstmøtet NSF-langrenn

- 17-18.oktober, Ullevål
- Astrid og Geir deltok fra LK (+ Ulf Erik, valgkomite LK-NSF)
- Hovedsaker:
 - Strategi, handlingsplan, økonomi
 - Sesonginfo, terminliste
 - Offisielle skigymnas
 - Felles test-/smøresamarbeid junior/senior
 - Skilisens

NSF: Strategi, handlingsplan, økonomi

Hva er det viktigste av det viktigste?
Hva er våre prioriteringer?



1. Skillefett – lavterskeltilbud og bredde

Dette er fundamentet for å sikre rekruttering. Det er også en inngangsport for nye inntekter og partnerskap.

Budsjettmessig betyr det:

- Investering i ISkiRekrutt, og Nasjonal skiløker.
- Midler til reiser, lokale arrangement og opplæring av frivillige (UNG frivillig).
- Kommunikasjon for å synliggjøre tilbudene og bygge merkevare/profil.

2. Sterke treningsmiljøer og tydelig landslagsstruktur

Dette er avgjørende for å opprettholde Norges posisjon i verdenstoppen og bygge identitet og stolthet.

Budsjettmessig betyr det:

- Høysesamlinger
- Styrket samarbeid med regionlag gjennom hospitering og nasjonale juniorsamlinger.
- Kompetanseheving for trenere og støtteapparat.
- Et sterkt trenerlag!

3. Kommersiell utvikling og samfunnsrolle

For å sikre bærekraftig finansiering må langrenn være attraktivt for partnere og relevant i samfunnet.

Budsjettmessig betyr det:

- Investering i strategisk kommunikasjon og innholdsproduksjon.
- Utvikling av nye produkter og møteplasser
- Ressurser til å bygge merkevare og følge opp partnerskap.

NSF: Strategi, handlingsplan, økonomi

Rekrutteringsklubben skal planmessig jobbe for å bli relevant for hele lokalsamfunnet, for alle som ønsker å gå på ski.

Klubben skal styre hvordan klubben skal "være" (sportsplan)

Klubben må ta eierskap til all skiaktivitet i nærmiljøet, også skole og barnehage.

Ansvarlighet ved trygg klubbdrift, gjennom kompetanse.



NSF: Terminliste og sesonginfo

- Terminliste:

- <https://www.skiforbundet.no/globalassets/04-gren---medier/langrenn/terminlistens-hovedpkt/terminlistens-hovedpunkter-2026.pdf>

- Sesonginfo:

- <https://www.skiforbundet.no/globalassets/04-gren---medier/langrenn/regler-og-retningslinjer/2025-2026-sesonginformasjoner-langrenn.pdf>

NSF: Terminliste og sesonginfo



Foto: Henning Wiig

Åpent infomøte nasjonale renn 2025/2026

Skisesongen 2025/2026 nærmer seg og NSF Langrenn ønsker å invitere alle til et åpent informasjonsmøte om SPAR Norgescup og NM for junior og senior. Det vil være oppdateringer etter NSF Langrenn sitt høstmøte, samt en generell informasjon om sesongen. Utøvere, trenere, ledere og foreldre er alle velkommen.

Onsdag 29.oktober klokken 16:00 inviterer vi alle til et informasjonsmøte, hvor det vil være en oppdatering etter NSF Langrenn sitt høstmøte og generell informasjon om sesongen.

- Åpent infomøte på Teams: onsdag 29.okt kl 16.00
- <https://www.skiforbundet.no/langrenn/nyhetsarkiv/2025/10/apent-infomote-nasjonale-renn-20252026/>

NSF: Informasjonskanal nasjonale renn

[Bli med i Whatsapp-gruppen her](#)

- WhatsApp gruppe for alle renn junior/senior hele sesongen



NSF Race info

WhatsApp-gruppe



NSF: Offisielle skigymnas

Historikk;

De 5 offisielle skigymnasene er godkjent av Norges Skiforbund og har lang erfaring med å utvikle norske langrennsløpere:

- Nordreisa videregående skole
- Meråker videregående skole
- NTG Lillehammer (Norges Toppidrettsgymnas)
- NTG Geilo
- Hovden videregående skole

NSF: Offisielle skigymnas

Historikk: De 5 offisielle skigymnasene er godkjent av Norges Skiforbund og har lang erfaring med å utvikle norske langrennsløpere:

- Nordreisa videregående skole
- Meråker videregående skole
- NTG Lillehammer (Norges Toppidrettsgymnas)
- NTG Geilo
- Hovden videregående skole

Veien videre?

Etter hvert har flere offentlige og private skoler levert stabilitet og kvalitet over lengre tid.

Diskusjonen om hvem som skal være offisielle skigymnas og antallet har stadig dukket opp, og blitt diskutert på fagmøter og i andre fora.

Har utviklingen innhentet modellen med offisielle skigymnas?

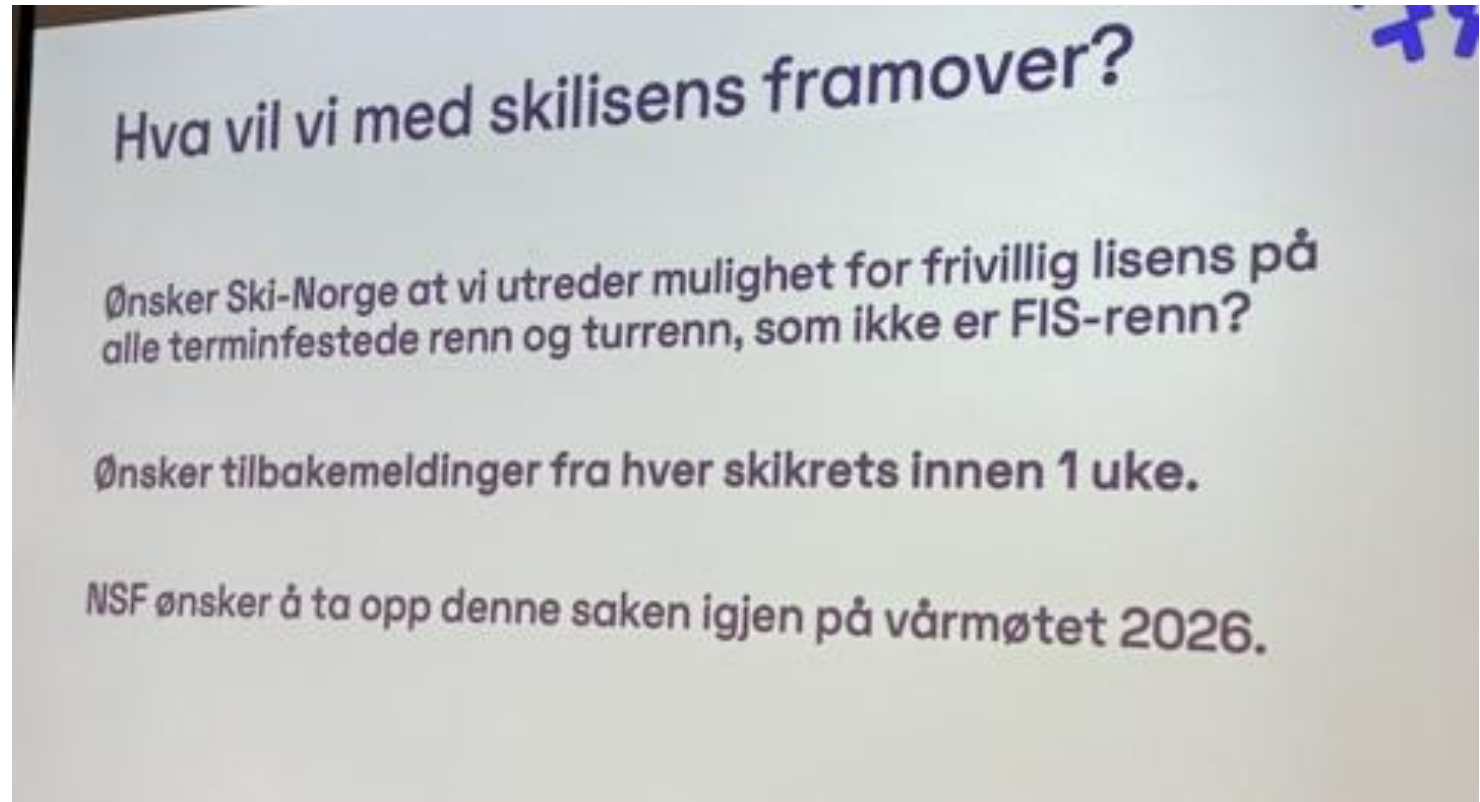
Skal det fortsatt være offisielle skigymnas, og i så fall hvor mange?

NSF: Skilisens

- Krav fra fylte 13 år
- Pris:
 - Grunnlisens: kr 650
 - Utvidet lisens: kr 2.400
 - Engangslisens:
 - 13-25 år: kr 120
 - 26 år og eldre: kr 300

- Nyhetssak om skilisens:

- <https://www.skiforbundet.no/langrenn/nyhetsarkiv/?npid=222952&page=Endringer+i+skilisens+-+sesongen+2025/2026>



NSF: Skilisens

- Dekninger/vilkår:

-

<https://www.skiforbundet.no/om/skilisens/dekningervilkar/>

Oppstart utredning/behandling				
Forsikringsytelser		Engangs- lisens	Årslisens Grunn	Årslisens Utvidet
Oppstart for idrettsutredning etter at skade er meldt er tidligst:		3 virkedager	3 virkedager	3 virkedager
Oppstart for idrettsbehandling etter at skade er meldt er tidligst:		60 dager	60 dager	3 virkedager
Utredning og behandling				
		Enkelt- konkurranser	Trening og konkurranser	Trening og konkurranser
Krav til klubbmedlemskap		NE	JA	JA
A	Akuttbehandling/Idrettens legevakt. (Offentlige egenandeler, Idrettens legevakt eller legeutgifter i utlandet, før skaden er meldt)	5 000	5000	5 000
B	Idrettens Skadetelefon Meld skaden elektronisk – Telefon 987 02033. KI 0900-2100 alle dager	JA	JA	JA
Idrettsutredning				
C1	Vurdering av fysikalskmedisiner/Idrettslege NIMF eller offentlig godkjent legespesialist (Obligatorisk før videre henvisning)	3 000	10 000	10 000
C2	Operasjonsutredning- styrke- og funksjonstest (SFT) før operasjon, ortose			
C3	Utredning av spiseforstyrrelser. Dekkes ikke for engangsforsikring			
C4	Billeddiagnostikk (MR, CT, ultralyd, røntgen)			
Idrettsbehandling				
D	Behandling hos offentlig godkjent behandler eller offentlig godkjent legespesialist	2 000	4 000	12 000
E	Operasjon (spesialist i kirurgi) Undersøkelse, kontroll, Opptrening etter operasjon, styrke og funksjonstest SFT, ortose	15 000	50 000	100 000
F	Behandling av spiseforstyrrelse	0	25 000	100 000
G	Utredning og behandling av sammensatte symptomer	0	10 000	10 000
H	Tannskader	25 000	35 000	50 000
I	Reiseutgifter (Dekker i tillegg reiser for en foresatt for barn)	4 000	15 000	25 000
J	Ansvar	3 000 000	3 000 000	3 000 000
Egenandel				
	Gruppe A, C, D, F, G, H, I, J:	2 000	2 000	2 000
	Gruppe E:	2 000, og ytterligere 4 000 ved operasjon	2 000, og ytterligere 4 000 ved operasjon	2 000, og ytterligere 4 000 ved operasjon
K	Ulykkesdødsfall			
	Ved forsikredes død	80 000	80 000	80 000
	Utbetales til ektefelle/samboer/samt barn der avdøde var eneforsørger	150 000	150 000	150 000
	Utbetales til forsikredes barn under 20 år	0	50 000	50 000
L	Progressiv invaliditetserstatning	Forsikringssum kr 250 000	Forsikringssum kr 250 000	Forsikringssum kr 500 000
	Erstatning ved medisinsk invaliditet 10 % til 50 %	25 000 – 125 000	25 000 – 125 000	50 000 – 250 000
	Erstatning ved medisinsk invaliditet 51 % til 100 %	132 500 – 500 000	132 500 – 500 000	265 000 – 1 000 000
	Medisinsk invaliditet under 10 % gir ikke erstatning. Se vilkår punkt 5.3			

Beskrivelse av tidligste oppstart for behandling gjelder ikke for A) Akutte skader og H) Tannskader

Samlinger 13-16 år

Hedmark skikrets 2025

- ❖ Mosetertoppen september m/Oppland
15-16 år – 21 utøvere fra Hedmark (totalt 44 påmeldt)
- ❖ Rena leir, oktober
13 – 16 år – 37 utøvere
- ❖ Trysil, november snøsamling
13-16 år – 57 påmeldt
- ❖ Mosetertoppen snø november m/Oppland (ny av året ift samarbeid)
14-16 år – 24 fra Hedmark påmeldt

Samlinger junior

- | | |
|---|---------------------------------------|
| Samling 1, JUNI dagsamling Hamar: | 33 utøvere og 4 trenere |
| Samling 2, dagsamling Kjellmyra | 29 utøvere og 3 trenere |
| Samling 3, september, Natrudstilen/Sjusjøen: | 34 utøvere og 3 trenere/støtteapparat |
| <ul style="list-style-type: none">• Nytt av året - samarbeid med Oppland skikrets på tre økter – da utgjorde gruppa ca. 70 utøvere<ul style="list-style-type: none">• Distanse Skate Birkebeineren• Basis Håkonshallen• Sprint Klassisk Naterudstilen | |
| Samling 3, oktober, Torsby: | 27 utøvere og 4 trenere |
| Samling 4, november, Trysil snø: Påmelding akkurat åpnet – nytt i år etter innspill fra utøvere samlingen utvides med en dag. | |

Monika Kørre er engasjert som junior trener i Hedmark Skikrets

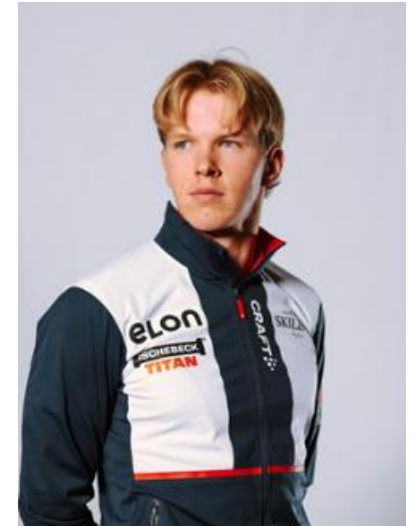
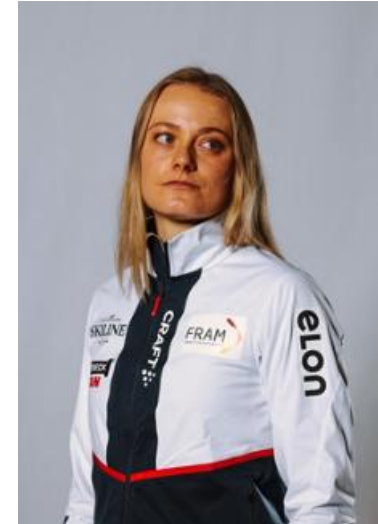
Team Kraftriket Hedmark-Sjusjøen

- Senior + siste års junior
- Base på Lillehammer
- Ca 50 deltakere,
ca 30 fra Hedmark
- Registrert som eget team hos NSF
 - Start/resultatliste: NN, Moelven IL / Team Kraftriket Hedmark-Sjusjøen
- Trenere:
 - Kristoffer Kvarstad (hovedtrener)
 - Henrik Pedersen
 - Monika Kørre



Team ELON Innlandet

- Ett av NSF sine fem regionlag
- Eies av Hedmark / Oppland / Buskerud skikretser
- 9 utøvere, 3 fra Hedmark
 - Johanne Hauge Harviken, Strandbygda IL
 - Jørgen Schjølberg, Tynset IF
 - Kristian Kongssund, Næroset IL
- Trener: Karl Gunnar Skjønsvfjell



Kretsens terminliste 25/26 - hovedrenn

Dato		Sted	Hva	Kommentar
14.des	TC1	Moelven IL / Sjusjøen	Fristil, individuell start	
18.jan	TC2	Moelven IL	Fristil, sprint	
24.jan	KM/TC3	Lillehammer	Klassisk, sprint	Felles med Oppland
25.jan	KM/TC4	Lillehammer	Fristil, fellesstart	Felles med Oppland
14.feb	KM/TC5	Magnor UL	Klassisk, individuell start	
15.feb	TC6	Granli IL	Fristil, individuell start	Inkl NC Para 😊
7.mars	TC6	Xx	Fristil, sprint	Ikke endelig avklart
21.mars	KM/TC7	MjøsSki	KM langrennscross + KM sprintstafett, fristil	Felles med Oppland
22.mars	TC8	MjøsSki	Klassisk, fellesstart	Felles med Oppland
KM langdistanse/turrenn utgår				

Felles KM- og cupavslutning – Langrenn Hedmark & Oppland

Arrangør: MjøsSki • Dato: 21.–22. mars 2026

- ✓ Felles avslutningshelg for begge kretser
- ✓ Lørdag: Teamsprint og langrennscross
- ✓ Søndag: Klassisk fellesstart
- ✓ Fokus på klassene **13–16 år**, men også tilbud til yngre (og eldre)
 - Styrke samarbeidet mellom kretsene
 - Øke deltakelse og rekruttering i langrenn
 - Utnytte nytt **langrennscross-anlegg** hos MjøsSki
 - Erstatte tradisjonell KM-stafett med mer **engasjerende og inkluderende øvelser**
 - Skape en **sosial og positiv avslutningshelg** med musikk, grilling og god stemning

Trysilcup – regler

- Trysilcup gjelder for 13 år og eldre
 - Ordinært kretsrenn for 8-12 år. **Arrangøren oppfordres til å ha klasse for de yngste (0-7 år), dette gjelder alle kretsrenn/sonerenn**
- Inntil seks renn teller i sammendraget. Poeng fordeles etter tour WC-prinsippet (50 poeng til vinner).
- Ved avlysning av ett renn teller fortsatt seks renn. Ved mer enn ett avlyst renn reduseres antall tellende renn (to avlyst => fem tellende, tre avlyst => fire tellende, osv)
 - Ved eventuell avlysning av renn kan det bli satt opp nye renn i Trysilcupen.
- Ved poenglikhet totalt vinner den med best plassering i finalen sammenlagt
- Leder av cupen går med gul trøye (denne 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. Eller skal vi si to uttrekkspremier til de som har deltatt i alle renn?**
- **LK utfordres til å utforme en ordning som premierer den klubb som har størst (prosentvis) økning i antall deltakere fra forrige sesong.**
- Alle Trysilcuprenn er åpne for deltakere utenfor Hedmark, men selve cupen er kun for Hedmarksløpere.
- Renn i klassisk stil bør inneha diagonalsoner/teknikksoner.

Trysilcup / KM

- Retningslinjer ved fellesstart:
 - Settes opp som plogstart, seedet iht. sammenlagtlisten i Trysilcup (unntak ved arrangement sammen med Oppland).
 - Klasser som skal gå like løyper kan starte samtidig i fellesstarten dersom man finner dette hensiktsmessig. Dette er spesielt ønskelig dersom det er små klasser.
 - KM-medaljer og cup-poeng deles ut etter sluttresultatet i den enkelte årsklasse.
 - Fellesstart kan gjennomføres fra klasse 11 år.

Trysilcup / KM

- Anbefalte løypelengder:

	KM Fellesstart skate	KM individuell klassisk	Andre renn
0,5 – 1 km	0-7 år	0-7 år	0-7 år
1 km	8-10 år	8-10 år	8-10 år
2 km	11-12 år	11-12 år	11-12 år
3 km	13-14 år	13-14 år	13-14 år
5 km	J/G 15 år, J16 år	15-16 år K jr/sr	15-16 år K jr/sr
7,5 km	G16 år, K17 år		
10 km	resterende	M jr/sr	M jr/sr
	Oppland arrangerer denne		



Norges
Skiforbund

Gjennomføring av sprint

- Sprintrenn kan gjennomføres ved prolog og deretter direkte finaler iht resultatlisten på prologen.
- Full sprint (prolog + kvart, semi og finale) er ønskelig fra 15 år og eldre, enten på tradisjonell måte eller som opp/nedrykk.
- Gjerne sammenslåtte klasser ved lav deltakelse, f.eks. 15-16 og junior-senior. KM-medaljer og cup-poeng deles ut etter sluttresultatet i den enkelte årsklasse.
- Løypelengder: ungdom/junior bør ha vinnertid i prologen på ca 2,5 min. Senior ca. 3 min. Ved sammenslåtte klasser junior/senior må dette tilpasses.
- Gjesteløpere deltar på lik linje med Hedmarksløpere, men fjernes fra KM og cup-listene.

KM teamsprint

- Jenter kan delta på guttelag. 11/12-åring kan ikke delta i KM-klasse. 13/14-åring kan delta i 15/16 klassen. 15-16 åring kan delta i junior- eller seniorklassen ved behov.
- Antall etapper og lengde:
 - Mix 8-10 år: 3 x 0,5-1 km (3 løpere pr lag, 1 etp pr løper)
 - J/G 11-12 år: 4 x 0,5-1 km (2 løpere pr lag, 2 etp pr løper)
 - J/G 13-14 år: 4 x ca 1 km (2 løpere pr lag, 2 etp pr løper)
 - J/G 15-16 år: 4 x ca 1 km (2 løpere pr lag, 2 etp pr løper)
 - K/M junior: 6 x ca 1 km (2 løpere pr lag, 3 etp pr løper)
 - K/M senior: 6 x ca 1 km (2 løpere pr lag, 3 etp pr løper)
 - Løypene bør tilsvare en etappetid på ca 2-2,5 min for ungdom/junior/senior.

Kretsens opplegg på Hovedlandsrenn

- Hovedleder
 - Kjersti Holum-Jakobsen
- Overnatting => skole 😊
- Smøreopplegg
 - felles, som de siste årene
 - Smøresjef Geir Andre Holum-Jakobsen

Forslag til uttakskomite stafett Hovedlandsrenn (15-16 år)

- Bjørn Robstad, Moelven IL (gutt)
- Vegard Mikkelsen, Tynset IL / Inger-Anne Ingvaldstad, Vang Skiløperforening (gutt)
- Ole Vidar Krogsæter, Strandbygda IL (jente)
- Hans Martin Raknerud, Hamar IL (jente)

Uttaksrenn stafett Hovedlandsrennet (15-16 år)

Savalen 1.mars 2026

I prioritert rekkefølge:

- HL sprint klassisk og fristil distanse 27.-28.februar
- KM Lillehammer 24.-25.januar (klassisk sprint + fellesstart fristil)
- Magnor 14.februar – klassisk individuell start.

Spesielle egenskaper/styrker hos løper vektlegges. Eldre løpere går foran yngre løpere der de resultatmessig står tilnærmet likt. Minst 2 prioriterte lag i hver klasse avhengig av antall påmeldte kretsløpere. Alle løpere som ønsker det skal få gå stafett. Kan samarbeide med andre kretser.

Uttak Kong Haralds Ungdomsstafett, 15-16 år Holmenkollen 14. eller 15.mars

I prioritert rekkefølge

- HL Savalen i relevant stilart, 27.-28.februar
- Kretscup i relevant stilart

Endringer kan forekomme

Spesielle egenskaper/styrker hos løper vektlegges.

Hvert lag består av J15, G15, J16 og G16.

Kretsens opplegg på junior NM/NC

- Hovedledere
 - Monika Kørre: Beitostølen, Åsen og NM jr. Gålå
 - Astrid Hermansen: Harstad
- Overnatting
 - Bestilling via krets/forbund
- Grunnpakke kr 180 pr renn
 - dekker hovedledere, logistikk etc

Uttak stafett JUNIOR NM Gålå 15 mars

I prioritert rekkefølge:

1. NM LYGNA 13.-15. MARS: NM fri stil distanse og NM klassisk distanse
2. NC Åsen Nannestad 20.-22. feb. (3 renn)
3. KM Lillehammer 24.-25. jan. (sprint klassisk og fellesstart skate)

Spesielle egenskaper/styrker hos løper vektlegges.

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

Det føres NC-statistikk gjennom sesongen frem til junior NM

Forslag til uttakskomite stafett NM junior

- Monika Kørre
- Jan Ulrik Baksjøberget
- Kristoffer Kvarstad
- Martin Flismyren

Kretsens opplegg på senior NM/NC

- Hovedleder
 - Kristoffer Kvarstad
- Overnatting ordnes selv

NM del 2 - Harstad

- Det legges en plan for felles transport for Hedmark/Oppland til NM Harstad.
- LK i Oppland har en sjåfør som har tatt på seg å kjøre opp og ned
- Det kjøres en kartlegging på behov ute i kretsene over helga

Smøreopplegg junior/senior

- Samarbeid Hedmark skikrets og Hamar SK
- Priser pr renndag, sesongen 25/26
 - Junior: Kr 550 pr renn
 - Senior: Kr 650 pr renn

Hvem er vi?

Henrik Sørli – bosatt i Moelv, lang erfaring innen smøring for Hedmark Skikrets, jobb i Madshus og siste årene i Hamar Skiklubb. Vært med siden 2018

André Kvarstad – Hamar Skiklubb, vært med i smøreteamet siden 2018, far til Kristoffer, Jørgen og Henrik

Knut Jørgen Stramrud – Hamar Skiklubb far til Martin og Erik

Trond Opsal – bor i Brumunddal, Mjøsski, far til Mads.

Geir André Holum Jacobsen – Moelv. Far til to aktive skiløpere i Moelv; Oliver og Linus.

Testerne har siste årene vært hovedsakelig Erik Kleven (Ottestad), Magnus Martinsen Stensby og Erik Bøhleng (Hamar), Jan Ulrik Baksjøberget (Vang) og Ulf Erik Strand (Strandbygda).

Samlet har ca 20 personer bidratt for smøretilbudet i 24/25. Det er lagt ned ca 1000 timers arbeid for dere. Kleven klokker inn ca 1000 km på ski i sesong ifbm testing



Planer for kommende sesong

- Planen er å gi tilsvarende tilbud neste sesong
 - Junior og Senior; samarbeid Hamar Skiklubb og Hedmark Skikrets hvor André Kvarstad er organisator
- Basert på løpere i Hedmark Skikrets i aldersklassene antar vi det er behov for tilsvarende tilbud for junior og senior med bruk av 2 vogner og evt komplettere med en 3. vogn på Åsen?
- En del av helgene er klare
 - Noen helger er samkjørt; NC Gålå, NC Åsen og NM del 2 Harstad.
 - Junior i tillegg NC Beitostølen og Gålå (jnr NM). Mønstring uklart?
 - Senior Beitostølen, NC Trondheim, NM Steinkjer og NC Skeikampen
 - SC Østersund?

Eventuelt?

Lykke til med skisesongen!

