Hedmark skikrets - langrenn

Digitalt høstmøte, 26.oktober 2026

Agenda

- Velkommen
- Kretsens viktigste oppgaver
- Kretsens terminliste sesongen 2026/2027 (hovedrenn)
- Kretsens opplegg på nasjonale renn:
  - Hovedledere / smøreopplegg / overnatting / uttak stafetter
- Info fra Høstmøtet NSF-langrenn
- TD- og arrangørkurs, tidtakerkurs
- Innspill og spørsmål fra klubbene?

Norges Skiforbund

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

- **Og ikke minst ny Ungdomsrepresentant ☺**

  Aasne Sofie Ellevold, Odal SK

Norges Skiforbund

Kretsens viktigste oppgaver

Rekruttering:

- Skiklubbutvikler, klubbesøk, regionmøter, etc

Terminliste

Samlinger:

- 13-16 år, Junior, Senior

Tilbud på nasjonale renn

- Hovedlandsrenn, NM/NC junior, NM/NC/SC senior

Norges Skiforbund

Terminliste 26/27 –hovedrenn (cup og KM)

Dato	Hva	Sted	Hva	Kommentar
13.des	TC1	Moelven IL (Sjusjøen)	Klassisk, ind. start	
16.jan	KM/TC2	?	Fristil, ind. start	Ikke endelig avklart
17.jan	KM/TC3	?	Langrennscross, (evt sprint)	Ikke endelig avklart
23.jan	TC4	Granli	Klassisk, ind. start	
13.feb	KM/TC5	Vang SLF	Fristil, sprint	Felles med Oppland
14.feb	KM/TC6	Vang SLF	Klassisk, fellesstart	Felles med Oppland
13.mars	TC7	?	Fristil, ind. start	Ikke endelig avklart
14.mars	KM sprintstafett	?	Ikke endelig avklart	Ikke endelig avklart
3.april	TC8, avslutning	Gålå	Fristil, fellesstart	Felles med Oppland
4.april	Cross og stafett	Gålå	Fristil	Felles med Oppland

Terminliste 2026/2027

- Kretsens fullstendige terminliste kommer her så snart den er avklart:

https://www.skiforbundet.no/hedmark/langrenn/

- Nasjonal terminliste (inkl sesonginfo og uttakskriterier):

https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/terminlisten-og-hovedpunkter/

Norges Skiforbund

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.
- LK utfordres til å utforme en klubbkonkurranse (f.eks 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 skal inneha diagonalsoner/teknikksoner.

Norges Skiforbund

Trysilcup / KM

- Retningslinjer ved fellesstart:
  - Settes opp som plogstart, seedet iht. sammenlagtlisten i Trysilcup (avvik 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.

Norges Skiforbund

Trysilcup / KM

- Anbefalte løypelengder:

	KM Fellesstart klassisk	KM individuell fristil	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

Norges Skiforbund

Gjennomføring av sprint

- KM-sprint på Gåsbu (felles m/Oppland)
  - Prolog + heat med opp/nedrykk og poeng
  - Løpere fra andre kretser (inkl Oppland) deltar på lik linje med Hedmarksløpere, men fjernes fra KM og cup-listene.
- Øvrige sprintrenn:
  - Sprint kan gjennomføres med 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 maks 2-2,5 min.
  - Senior maks 2,5-3 min. Ved sammenslåtte klasser junior/senior må dette tilpasses.

Norges Skiforbund

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 og 2,5-3 min for senior.

Norges Skiforbund

Kretsens opplegg på Hovedlandsrenn (15-16 år) – Lillehammer, 26-28.februar 2027

- Hovedleder utnevnes av LK
- Overnatting er reservert i Mesnalia
  - 55 påmeldte på forhåndspåmelding – rask tilbakemelding om flere ønsker.
  - Dette blir basen med informasjon og møter.
- Smøreopplegg
  - Felles (på samme måte som de siste årene)
  - Smøresjef utnevnes av LK
  - Avhengig av flere medhjelpere fra klubbene

Norges Skiforbund

Uttaksrenn stafett Hovedlandsrennet

I prioritert rekkefølge:

- HL: sprint fristil og klassisk distanse
- KM Vang 13.-14.februar: fristil sprint og distanse klassisk
- TC Granli 23.januar: klassisk distanse
- KM xx 16.januar: fristil distanse

- Spesielle egenskaper/styrker hos løper kan 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 (evt mix-lag med andre kretser)

Norges Skiforbund

Uttakskomite stafett Hovedlandsrenn og Kong Haralds ungdomsstafett

- LK er ansvarlig for uttak.
- LK vil delegere uttaket til uttakskomite på 3-5 personer
    - Eventuelle «klager» skal meldes til LK i etterkant, ikke direkte til uttakskomite

Norges Skiforbund

Kretsens opplegg på junior NM/NC

- Hovedledere settes opp av LK. Ansvarlig for info til alle utøvere, samt organisering av:
  - Sekundering
  - Stavpost (ved sprint/fellesstart)
  - Drikkepost (ved lengre løp)

➔ NB! Avhengig av at foreldre/trenere stiller opp for at vi skal klare dette!

- Serviceavgift kr 180 pr renn, faktureres fra krets
  - dekker reise/overnatting hovedleder + service

  https://www.skiforbundet.no/hedmark/langrenn/kretsopplegg-nasjonale-renn-2223/

- *NB! Service under renn er ikke inkludert for utøvere fra andre kretser som kjøper smøretjeneste*

- Endret opplegg for bestilling av overnatting
  - Bestilles av hver enkelt, se info her:

  https://www.skiforbundet.no/langrenn/nyhetsarkiv/2026/9/ncjr-overnatting/

Uttak stafett JUNIOR-NM, Tr.heim 7.mars

(det blir sannsynligvis fire fristil-etapper på denne stafetten)

I prioritert rekkefølge:

1. NM Trondheim: Sprint fristil og distanse fristil
2. NC Holmenkollen og NC Lygna
3. KM Vang

- Spesielle egenskaper/styrker hos løpere kan vektlegges.
- Eldre løpere går foran yngre løpere der de resultatmessig står tilnærmet likt.

Uttakskomite stafett jr-NM

- LK er ansvarlig for uttak.
- LK vil delegere uttaket til uttakskomite på 3-5 personer
    - Eventuelle «klager» skal meldes til LK i etterkant, ikke direkte til uttakskomite

Norges Skiforbund

Kretsens opplegg på senior NM/NC

- Hovedleder
  - Kristoffer Kvarstad

- Det organiseres sekundering, stavpost, drikkepost for kretsens utøvere (inkl Team Kraftriket Hedmark-Sjusjøen)
  - *NB! Dette er ikke inkludert for utøvere fra andre kretser som kjøper smøretjeneste*

- Overnatting bestilles på egenhånd

Norges Skiforbund

Smøreopplegg junior/senior

- Samarbeid Hedmark skikrets og Hamar SK
- Priser pr renndag, sesongen 26/27

	Løper fra Hedmark (inkl TKHS)	Løper fra annen krets **)
Junior	Kr 550	Kr 700
Junior etteranmelding	Kr 750	Kr 900
Junior avbestillingsgebyr *)	Kr 300	Kr 350
Senior	Kr 750	Kr 900
Senior etteranmelding	Kr 950	Kr 1.100
Senior avbestillingsgebyr *)	Kr 400	Kr 450

**) ved avbestilling etter gitt frist; Sjekk om reiseforsikring kan benyttes ved sykdom*
***) LK litt sent ute med å foreslå høyere pris for eksterne, så denne utsettes muligens en sesong*

Norges Skiforbund

Team Kraftriket Hedmark-Sjusjøen

- Trenere: Kristoffer Kvarstad og Henrik Pedersen
- Base på Lillehammer
- 42 utøvere sesongen 26/27 (født 2000 – 2007, dvs 20 år +)
  - alt 1: personlig treneroppfølging, fellestreninger og samlinger
  - alt 2: fellestreninger og samlinger
  - alt 3: samlinger
- Planer for neste sesong
  - LK ønsker å videreføre tilbudet etter samme mal
  - Evaluering med utøvere og trenere på nyåret

Norges Skiforbund

Info fra Høstmøtet NSF-langrenn

- 16-17.oktober, Ullevål. Geir og Astrid (digitalt) deltok fra LK
- Saksdokumenter og presentasjoner fra møtet

https://www.skiforbundet.no/langrenn/organisasjon2/langrennskomiteen/motedokumenter-2026-2028/hostmote-2026/

- Hovedsaker
  - Info fra NSF/LK: Økonomi og markedsarbeid, FIS høstmøte, rekrutteringsklubben
  - Uttakskriterier junior/U23/senior, terminliste
  - Juniorsamlinger i regi av NSF
  - Utstyrsbegrensning (se senere foli)
  - Elitemodellen (se senere foil)
  - Team/lagorganisering

  - Og en innsendt sak fra Hedmark ifm NM stafett senior

Norges Skiforbund

To-årig verdibasert holdningskampanje

Råd til maksimal skipark

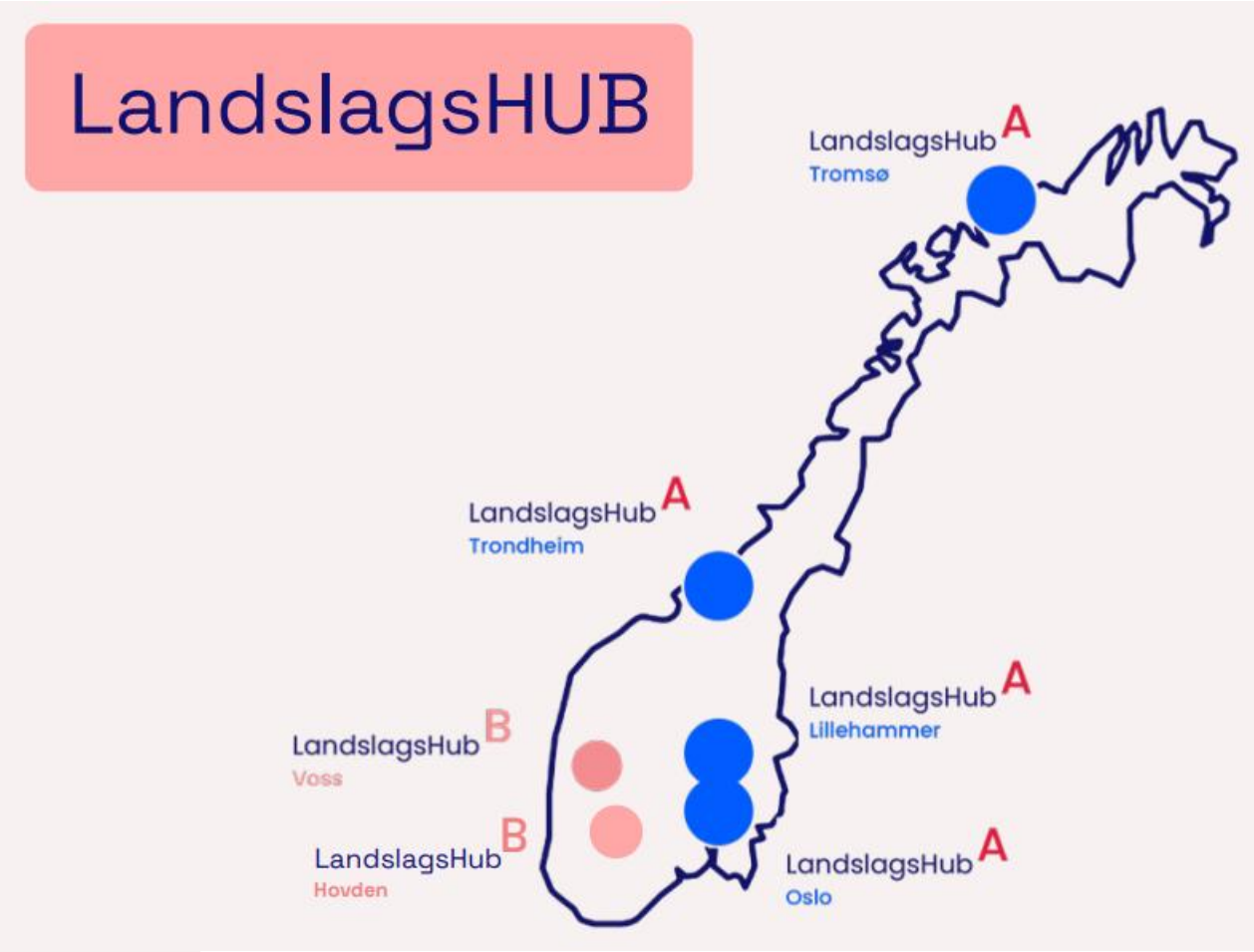
Tydelige forventninger til konkurranseski, minst til og med 18 år

Aldersgruppe	Klassisk	Skøyting	Maksimal ramme
13–14 år	1 par klassisk	1 par skøyting	**2 par totalt**
15–16 år	2 par klassisk	2 par skøyting	**4 par totalt**
17–18 år	3 par klassisk	2 par skøyting	**5 par totalt**

12 år og yngre:
bruk gjerne klassiske ski som er vokst ut av til skøyting.

Elitemodellen





Norges Skiforbund

Aktuelle kurs fra krets

- TD- og arrangørkurs, for både nye og erfarne TD'er og arrangører:
  - Lillehammer, onsdag 4.november
  - Elverum, tirsdag 10.november
  - Digitalt, onsdag 11.november

  https://www.skiforbundet.no/oppland/nyhetsarkiv/2026/9/td-arrangor-kurs-langrenn-oppland-hedmark-2026/

- Det vil også bli gjennomført tidtakerkurs i løpet av november (NSF Timing)

Norges Skiforbund

Spørsmål eller innspill?

Norges Skiforbund

Lykke til med skisesongen!

