



NORGES  
SKIFORBUND

MØRE OG ROMSDAL  
SKIKRETS

## Møre og Romsdal Skikrets Skikretstinget 2019.



**2 x OL-Sølv til Ragnhild Mowinckel, og OL-Bronsje til Nina Løseth og Sebastian Foss Solevåg under OL i Sør Korea 2018.**

### MRSK - BERETNING 2017-2019



SPAREBANKEN MØRE



## Rapport 2017-2019

### ORGANISERING

#### Særforbund: Norges Skiforbund.

Møre og Romsdal Skikrets består av alle lag innen skikretsens grenser som er medlem av Norges Skiforbund. Alle lag i kretsen plikter å overholde NIFs og skikretsens lover, sikkerhetsbestemmelser og bestemmelser. Gjennom Norges Skiforbund er skikretsen et organisasjonsledd innen Norges Idrettsforbund, og er underlagt NIF's og Norges Skiforbunds lover og bestemmelser. Skikretsen er den faglige myndighet under Norges Skiforbund innen skikretsens grenser. Saker som er av felles interesse for idretten, skal forelegges Møre og Romsdal Idrettskrets.

#### SKIKRETSENS TILLITSVALGTE

##### Styret:

Leder:	Astrid Eide Stavseng	Liabygda IL
Nestleder:	Anniken Hjellbakk Hole	Sunnylven IL
Styremedlem:	Geir Eide	Spjelkavik IL
AK – leder:	Kristian Mork	Stranda IL
HK-KK – leder:	Per Skoglund	Molde og Omegn IL
LK – leder:	Petter Myrset	Molde og Omegn IF
TK – leder:	Rune Husvik	Eidsvåg IL

##### Grenkomiteer:

Alpint:	Kristian Mork	Stranda IL
	Egil Åmbakk (2017-18)	Ørsta IL
	Monika Barstad (2018-19)	Ørsta IL
	Per-Tore Storbråten	Rauma Alpin
	Nils Chr. Kaaresen	Spjelkavik IL
	Unn Valde	Stordal IL
	Heidar Jonson	Sp.kl. Rival
Langrenn:	Petter Myrset	Molde og Omegn IF
	Magne Glomnes	Valldal IL
	Ivar Øyen	Eidsvåg IL

Siri Engdahl Torvikbukt IL  
Roar Lervik Molde og Omegn IF  
Sigrid E. Jakobsen, Ung.repr. Emblem IL  
(Sigrid trakk seg fra vervet etter 2017-118 sesongen)

Hopp/ Kombinert: Per Skoglund Molde og Omegn IF  
Marian Hegstad Osmarka IL  
Per Ivar Skodjereite Stordal IL  
Carl Gunnar Orset Torvikbukt IL  
Jens Petter Straumsheim Molde og Omegn IF

Telemark: Rune Husvik Eidsvåg IL  
Tov Lerheim Stranda IL  
Lars Kristian Kvernberg Eidsvåg IL  
Ingrid Helde Kjølseth Sp.kl. Rival  
Jonny Støve Åndalsnes IF

**Styreoppnevnt revisor:** Odd Ivar Thue

**Kontrollkomitè:** Frode Børstad Sp.kl. Rival  
Nils Henrik Johnson Molde og Omegn IF

**Integreringskontakt:** Bjørn Inge Drabløs Sykkylven IL

**Valgkomite:**

Leder: Olav Magne Dønnem Øvre Surnadal IL  
Medlem: Arve Jakobsen Emblem IL  
Medlem: Torstein Tafjord Sp.kl. Rival

**Styreoppnevnt anleggsutvalg:**

Medlem: Ivar Øyen Eidsvåg IL  
Geir Eide Spjelkavik IL  
Per-Tore Storbråten Rauma Alpin

## **Æresmedlemmer: (og Æresmedlemskomitè)**

Magnar Solheimdal	Solemdal IL
Andrine Flemmen	Sp.kl. Rival
Helge Sjøvik	Stranda IL

## **Styreaktivitet 2017- 2018 (til Tinget i mai 2019)**

I Tingperioden har det blitt avholdt 8 Styremøter. Grenene har avholdt grenvise høstmøter denne perioden. Langrenn hadde solide oppmøter til sine Høstmøte/ "Fag-dager" på Vestnes begge høstene, med program bestående av Fagmøte, «Skimesse» hos Sport 1, og faglig foredrag av Pål Rise og Marianne Myklebust fra NSF i 2017, og besøk av Åge Skinstad i 2018. Til Tinget og vårmøtene i 2017 var alle grenene samlet ved Alexandra Hotel i Molde. En Fellesdel med foredrag innen skadeforebygging og talentutvikling (v/ Claus Ryste – NSF Sportssjef Alpint) var på programmet. Vårmøtene i 2018 ble holdt samlet for alle grenene, ved klubbhuset til Spjelkavik IL. Alpint hadde besøk av Atle Rolstadaas fra NSF-Utvikling under sitt Høstmøte på Bjorli i 2018.

De viktigste sakene for MRSK Styret har vært:

- Status i grenene
- SUM-modellen – implementering i klubbene
- Økonomi og Regnskap
- Handlingsplan – oppfølging
- Planlegging/ gjennomføring av egne Høst og Vårmøter

## **Representasjon:**

### **MRSK har vært representert.**

MRSK har vært representert ved NSF`s Høst og Vårmøter både i 2017 og 2018, ved MARIK's Ting i Molde april 2018, og under NSF`s Ting i Stavanger i juni 2018. Kretslederne var tilstede under VM Alpint i Åre vinteren 2019. Leder representerte MRSK under NM Randonee i Isfjorden i 2019, og adm.sjef representerte MRSK under NM Alpint Hafjell 2018, og NM Randonee i Isfjorden i 2019.

## Medlemslag i MRSK:

MRSK har noen skigrupper som er «passive» medlemmer. De har i en periode ikke skiaktivitet, men ønsker å stå som medlemmer. Dette gjelder Brattvåg IL, Angvik IL, Tresfjord IL, Austefjord IL og Syvde IL. Valsøyfjord IL er utmeldt, og Trollheimen Randoneeklubb er lagt ned i Tingperioden. Nytt medlemslag er Samhald IL. MRSK har pr. i dag 86 medlemslag.

## Medlemslag:

Lag	Leder
Aalesunds Skiklub	Erik Lunde
Austefjord IL	Jan Øystein Holsvik
Angvik IL	Knut Brakstad
Batnfjord IL	Ane Engelsvoll
Betna IL	Unni Betten
Bjørke IL	Solrun Osdal
Bolsøya IL	Jan Erik Devold
Brattvåg IL	Jørgen Ove Havnsund
Bæverfjord IL	Ann Kristin Engset
Bøfjord IL	Bjørge Aasbø
Driva IL	Siw Julbø
Eide IL	Per Olav Eide
Eidsdal IL	Merete L. Rønneberg
Eidsvåg IL	Inger Anne Øyen
Eidsøra IL	Lene Eidsør
Eitrefjell Telemarkklubb	Rune Lied
Ekko/ Aureosen IL	Baard-Andrè Fanghol
Emblem IL	Erling Vartdal
Engesetdal IL	Dagfinn Erstad

Eresfjord IL	Tor Erik Aarstad
Frei IL	Alf Gundersen
Frode IL	Arnstein Halås
Fræna Ski og O. klubb	Kjetil Øvermo
Geiranger IL	Torgeir Rusten
Grøa IL	Tore Halmøy
Gyl IL	Christin L. Hagen
Hjelset-Fram IL	Jan Owe Stenløs
Hovdebygda IL	Dag Jarle Aa
Innfjorden IL	Anne Pavlova
Isfjorden IL	Jan Møllerhaug
Istad IL	Jon Olav Krakeli
Kleive IL	Steinar Bratset
Kristiansund IF	Hans Christian Ofstad
Kårvåg IL	Helge Staurnes
Lesjaskog IL	Aasta Kristine Bjølverud
Liabygda IL	Astrid Eide Stavseng
Lyngstad og Omegn IF	Stig Oddvar Lyngstad
Malmefjorden IL	Trond Erik Julseth
Molde og Omegn IF	Jens Petter Straumsheim
Måndalen IL	Trond Svendsen
Norddal IL	Kari Løvoll Dalhus
Osmarka IL	Alf Ottar Dalen
Rauma Alpinklubb	Bjørn Nord
Rausand IL	Tormod Aspås
Ravn IL	Frank-Morten Jørgensen

Sp.kl. Rival	Jørund Dahle
Romsdal Randoneeklubb	Ola Hovdenak
Samhald IL	Karl Ivar Skare
Skaret Skiforening	Martin Risnes
Skodje IL	Nils Oddvar Halleland
Skåla IL	Terje Vestad Mehmet
Skålheim IL	Bård Owe Ytterhaug
Solemdal IL	Siv Merete Haugstad
Spjelkavik IL	Svein Leon Aure
Stordal IL	Erik Røkke
Stranda IL	Jørund Hagen
Straumsnes IL	Siw Hafskjær
Sunnlyven IL	Hans Hole
Sykkylven IL	Geir Grimsmo
Syvde IL	Rolf Åge Sjørdal
Søya IL	Kristin Grønnes
Tingvoll IL	Peder Aasprang
Todalen IL	Nils Ove Bruset
Tomrefjord IL	Jon Hølmo
Torjolvågen IL	Inger Sjømæling
Torvikbukt IL	Siri Ask Fredriksen
Tresfjord IL	Anders Skavnes
Triumf IL	Torunn Koksvik
Ulvungen IL	Frank Aune
Valldal IL	Jan Ole Fuglem
Velledalen IL	Svein Arne Nakken

Vistdal IL	Karianne Brude Lange
Volda T og IL	Monica Haugland
Vågstranda IL	Eskild Svendson
Åheim IL	Ole Magne Kvalsvik
Åmdal IL	Astrid Bjørdal
Åndalsnes IF	Ingrid Hole
Øksendal IL	Tarald Thorshov
Ørskog IL	Emma Hanssen
Ørskogfjellet Skilag	Marianne Sæter
Ørsta IL	Daniel Breivik
Øverdalen IL	Bjørnar Einang
Øvre Surnadal IL	Erik Meisingset

## Administrasjon

MRSK har en ansatt i 100% stilling. Stig Aambø har vært administrasjonssjef i MRSK i Tingperioden

Norges Skiforbund (NSF) har arbeidsgiveransvaret mens kretsstyret er arbeidsleder for administrasjonssjefen. Administrasjonssjefen har ansvaret for den daglige driften og løpende administrasjon av skikretskontoret. Arbeidsoppgavene til adm. sjef er knyttet opp til den totale aktiviteten i skikretsen, og omfatter bl.a:

- sekretærfunksjon i skikretsstyret
- bistand i oppfølging av NSF sin strategiplan gjennom kretsen sin handlingsplan
- oppfølging av budsjett, fakturering, regnskap og rapportering til styret og komiteer
- markeds- og inntektsbringende arbeid, inkl. offentlige støtteordninger
- tilrettelegging og oppfølging av arbeidet i grenkomiteene
- tilrettelegging av skiaktivitet i lagene i skikretsen
- tilrettelegging av anleggsutvikling i skikretsen
- tilrettelegging av arrangement (terminlistearbeid, kretsmesterskap m.m., planlegging og etterarbeid)
- tilrettelegging av tiltak for å heve kompetansen på krets- og klubbnivå (ledere, trenere, arrangører og anleggseiere)
- informasjon til kretsstyret, grenkomiteer, skigrupper og løpere, herunder drift og utvikling av skikretsen sine nettsider.



- planlegging, gjennomføring og oppfølging av møter i skikretsen (Styret, grenkomiteer, vår- og høstmøte, kretsting m.m.)
- service ovenfor skigrupper og løpere
- rapportering og tilbakemelding til NSF



**SPAREBANKEN MØRE**

### **Samarbeidspartner.**

Sparebanken Møre er Skikretsens hovedsamarbeidspartner, og bærer bl.a. navnet på våre kretscuper i alpint, hopp, kombinert, og langrenn.

Sparebanken Møre sitt bidrag til skisporten, er meget viktig for opprettholdelsen av den store aktiviteten i kretsen, og muligheten for å støtte opp om, og tilrettelegge på beste måte våre klubber og skiutøvere.

Gjeldende avtale er tegnet for 2018-2020.

Sparebanken Møre ønsker at midlene benyttes til:

- Stor skiaktivitet og gode skirenn til utøvere i alle aldre – og i alle grener.
- Organisere og tilrettelegge for at skiutøvere skal kunne nå sine mål.
- Trenerutvikling

Sport 1 Tomra er samarbeidspart spesielt for langrenn. Sport 1 Tomra subsidierer 50% av premier til de fleste langrennene våre, gjennom gavekort fra butikken.



*– med energi for fremtiden*



Tafjord Kraft og Vard er samarbeidspartnere til vårt Kretslag i langrenn.

Gjensidige Nordmøre og Romsdal er støttespillere til alpint, og til «Stikk Ut ski». Møretrygd og RaskBygg er andre «støttespillere» i alpint.



### **Økonomi/ Regnskap.**

Skikretsen hadde i regnskapsåret 2017 et overskudd på kr. 50.000. Styret`s/ felleskontoen hadde et positivt resultat på kr. 45.000. Dette skyldes i hovedsak midler det ble søkt om hos Gjensidige NR til gjennomføring av «Stikk Ut Ski» vinteren 2018.

For 2018 hadde MRSK et underskudd på kr. 13 000. Styret/ felleskontoen hadde et positivt resultat på kr. 75 000. Alpint og langrenn benyttet en del av sin egenkapital fra siste sesonger, noe som medførte et mindre underskudd samlet for MRSK i 2018.

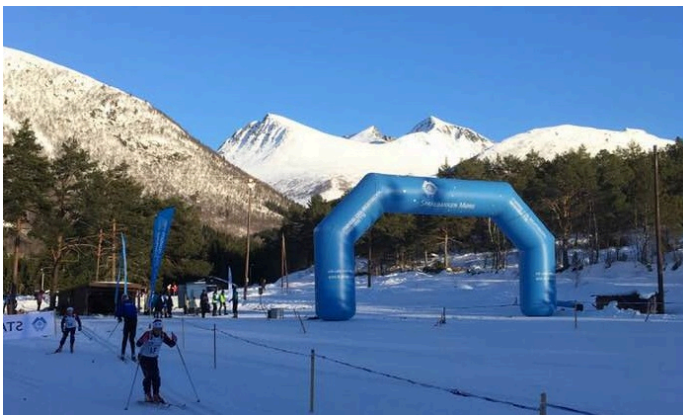
Egenkapital til MRSK pr. 31.12.2018 er kr. 960.000. Dette er en Egenkapital MRSK Styret er komfortabel med.

### **Tilskudd.**

Norges Skiforbund dekker lønn til adm.sjef i kretsene, mot en egenandel for kretsene på kr. 100.000. Som kompensasjon for noe av dette, mottar MRSK Post 3 midler fra NSF på ca. kr. 30.000 pr. år.

Etter søknad fra MRSK til Møre og Romsdal Idrettskrets, tildeles skikretsen Aktivitetsmidler fra Møre og Romsdal Fylke på ca. kr. 80- 150.000 pr. år.

### **Aktiviteter og tiltak.**



Grenkomiteene i hopp, kombinert, telemark, langrenn og alpint arrangerer og organiserer samlinger innen ski og barmark. Det har i alle grener vært gjort et meget godt – og imponerende arbeid i forhold til samlinger og tilbud i for-sesongen, og gode terminlister – og kvalitativt veldig gode skirenn!

Hopp/ Kombinert: På nordsiden av Romsdalsfjorden er det M.O.I./ Torvikbukt IL/ Hjelset Fram IL som tar ansvar for opplegget sammen med Hopp og Kombinertkomiteene i kretsen. Plastbakkeanlegget i Mølleråsen (Molde) og Skarbakkene (Fræna) er avgjørende for sporten i dette området. Spjelkavik IL's plashopp-anlegg «Vikabakkene», og Spjelkavik IL sammen med Stordal IL står for hopp-aktiviteten på Sunnmøre. Det nye hopp-anlegget i Spjelkavika har allerede resultert i god rekruttering, og god hopp/ barne-aktivitet. Et meget godt arbeid legges ned!

Telemark-miljøet i kretsen jobber fortsatt imponerende godt. Her er miljøene rundt Nesset og Rauma toneangivende. Telemark har fått til et voksende og inkluderende miljø som gir resultater nasjonalt og internasjonalt. MRSK har tre utøvere på landslag, og kretsens utøvere presterer jevnlig i toppen i nasjonale renn.

Ut over mange gode klubbtilbud i hele fylket, har langrenn en solid modell med regionlag/ klubb-samarbeids-lag på sunnmøre (Storfjordlangrenn). For juniorene i kretsen har tilbudet vært et åpent Kretslag som har fungert meget godt, og som har levert flere svært sterke resultater. I tillegg fungerer langrenns-satsingen ved Stranda vg. skole og Romsdal vg. skole godt, så samlet sett har kretsen et meget godt tilbud innen langrenn, opp til og med junioralder. Seniorer har også mulighet for å trene med Kretslaget. Vinteren 2019 opprettet MRSK sammen med Sogn og Fjordane skikrins og Hordaland skikrets et samarbeid om støtteapparat for seniorene under NC-senior. Dette fungerte godt, og fikk gode tilbakemeldinger.

Som tidligere år er MRSK medeier i Team Veidekke Midt Norge. Martine Lorgen Øvrebust, Stordal IL, er vår utøver i TVMN. MRSK er med i styringsgruppen, og MRSK har dette tilbudet som en mulighet til våre beste utøvere på seniornivå.

Alpint har også denne Ting-perioden hatt et meget godt samarbeid mellom klubbene. Samlingstilbudet ble for-sesongen 2017-18, og videre for 2018-19 øket noe, og det ble satset enda sterkere på trenerressurser. Klubbene er veldig godt fornøyde med samlingstilbudet og samarbeidet i kretsen. Kretsopplegget har ført til flere svært gode plasseringer i Hovedlandsrennet og i Telenorlekene. Vinteren 2018 var snømessig fantastisk god, og alle terminfestede renn ble gjennomført. Alle renn ble også gjennomført sesongen 2019, men har var vinteren mere ustabil, med en mild januar, og svært tidlig vår – fra midten av mars! Antall utøvere i kretsrennene er stabilt på ca. 90-100 deltagere. Alle rennene inngår fortsatt i Sparebanken Møre Cup.

Ca. 30 Idrettslag i kretsen har begge vintrene fått tildelt Telenorkarusellrenn-utstyr fra NSF (barne-rekrutteringsrenn), og gjennomført Telenorkarusellrenn.



Randonee-aktiviteten i fylket er stadig voksende, og vi har nå flere skiklubber som arrangerer årlige Randonee-renn, med og uten Nasjonal Cup-status og/ eller som NM. Deltagelsen i Randonee-rennene er også voksende, og spesielt Todalen IL sin «NC-Randonee-helg» og Romsdal Randoneeklubb sitt arrangement «Romsdalrando» har allerede blitt blant de store nasjonale rennene.

Skikretsen har i samarbeid med Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, og Sunnmøre Friluftsråd utviklet, satt i gang «Stikk Ut Ski». Et breddetiltak i tråd med SUM for å skape mere skiaktivitet – og gi flere skiløpere i alle aldre – og på alle nivå. Gjennom godt samarbeid med skiklubber, kommuner, skisentre og løypelag, ble det vinteren 2018 satt ut 50 poster/ «Stikk Ut ski»-postkasser, satt opp skilt mm i 11 kommuner. Vinteren 2019, når Sunnmøre ble med, var det nærmere 100 turmål og 20 kommuner som totalt var med! Turene blir godt beskrevet på nettside, og alle turmålene har digitale skispor via Loyper.net. Vinteren 2019 var det ca. 2000 unike deltagere, og 15 000 registrerte turer – digitalt. Erfaringsmessig kan disse tallene ganges med tre for å se reelle besøkstall.



## Organisasjon.

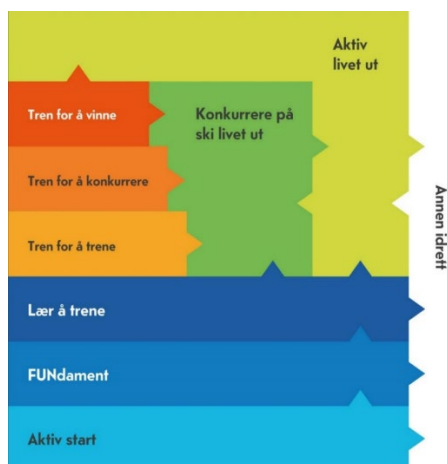
Aktivitetstallene i Idrettsregistreringen for året 2017 var 6716. Dette er en nedgang på 200 fra 2016. Aktivitetstallene varierer noe fra år til år, noe avhengig av hva klubbene regner/ teller som «aktive» medlemmer. Vinteren 2018 var langt bedre en 2017, og kan gi et håp om en økning i antall aktive i klubbene våre. 2018-registreringen er ikke endelig før Tinget.

## Utdanning.

I 2017-18 og 2018-19 ble det som vanlig gjennomført Trener 1 kurs i alpint ved Høgskulen i Volda. Skikretsen arrangerte to Trener 1 kurs i alpint, og to Trener 1 kurs i langrenn i 2018. Det ble også holdt TD-1 kurs både i langrenn og alpint. Et anleggs-kurs etter NSF-SUM modellen, «Basisanlegg-kurs» ble arrangert ved Skaret Skisenter og Tusten Skiheiser i januar 2018. I 2018 ble det arrangert et Trener 1 -trampoline/ freeski-kurs i Eidsvåg, og i februar 2019 ble det arrangert Trener 1 kurs i Randonee i Todalen.

For øvrig var 2017 et aktivt år med 5 sone-møter, blant annet for implementering av SUM-modellen. Sonemøter ble holdt i Liabygda, Spjelkavik, Hovdebygda, Molde og Eidsvåg.

I etterkant av Vår møtet 2018 i Spjelkavika, hvor «basistrening» var et av temaene, besøkte adm.sjef flere miljøer (Eidsvåg IL-telemark, Rauma Alpin/ ÅIF, Volda IL, Storfjordlangrenn) og demonstrerte basis-trening.



## Anlegg.

Anleggsutvalget er vårt rådførende organ for lokale anleggsutbyggere/ klubber. I tillegg fungerer adm.sjef som anleggsutvalgsmedlem. Klubbene/ skianleggene våre har kontinuerlig utbygging/ utviklingsprosjekter både i hopp, langrenn og alpint. Vi har mange spillemiddel-søkere vedr. skianlegg, og det er meget positivt at klubbene/ anleggene oppgraderer og oppdaterer sine anlegg/ traseer/ løypenett/ lysløyper/ service-bygg mm.

Skaret Skisenter er vårt eneste langrennsanlegg med både rulleskitrasè og snøproduksjon. Skisenteret har i sine planer en videre utvikling av anlegget. MRSK Anleggsrådet prioriterer søknader om spillemidler fra klubbene våre, inn til Anleggsutvalget i M&R Idrettskrets.

### **Integrering.**

Spenningskurset som arrangeres hvert år for funksjonshemmede på Bjorli mottar støtte fra Skikretsen, og skikretsen er en samarbeidspart i kurset. Skikretsens Integreringskontakt er Bjørn Inge Drabløs. Han har oversikt over hva som skjer fra sentralt hold, og hva som er av tilbud spesielt innen langrenn og alpint. Vi har utøvere med ulik funksjonshemming godt integrert i våre skiklubber, og dette er slik vi ønsker at det skal være.

Skikretsstyret har diskutert om det er mulig å komme i gang med treningstilbud for funksjonshemmede både innen langrenn og alpint i kretsen. Men foreløpig har vi ikke utøvere som er interesserte i slike tilbud.

Egne opplegg/ samlinger kan være positivt for å få til bedre læring, og senke terskelen for å delta i klubbens ordinære aktivitet. Men inntil videre så har vi ingen rene treningsgrupper for funksjonshemmede i MRSK.

### **Arrangement.**

#### Større arrangement i kretsen 2017-18:

NC Hopp og Kombinert. Arrangør: Molde og Omegn IF. Arrangementet ble «som vanlig» meget vellykket! M.O.I. arrangerte et flott NC ved Skaret Skisenter og Skarbakkene.

Valldal IL arrangerte et meget vellykket «Midt Norsk mesterskap».

#### Større arrangement i kretsen 201-19:

NC- Hopp og Kombinert ble dessverre avlyst/ flyttet fra Skarbakkene pga. lite snø.

Romsdal Randoneeklubb arrangerte et meget vellykket NM Randonee i Vengedalen – Isfjorden.

## **Landslag:**

### **2017-18/ 2018-19**

Nina Løseth fra Spjelkavik IL og Ragnhild Mowinckel fra Sp.kl. Rival tilhørte landslaget for damer i alpint denne sesongen, og Sebastian Solevåg IL, også fra Spjelkavik IL, tilhørte herrelandslaget.

Guro helde Kjølseth, Sp.kl. Rival, og Sivert Hole, Åndalsnes IF, var landslagsutøvere i Telemark begge sesongene. Erik Kvernberg; Eidsvåg IL, var på Landslaget i 2018-19 sesongen, men fikk dessverre ødelagt hele sesongen p.g.a. beinbrudd i forsesongen.

Petter L. Skodjereite, Stordal IL og Aleksander Skoglund, Molde og Omegn IF var sesongen 2018 på Juniorlandslaget i Kombinert. I sesongen 2018-19 var Andreas og Aleksander Skoglund tatt ut på Juniorlandslaget. I tillegg var Andreas Skoglund tatt ut på Kombinert sitt satsingsprogram «Team Beijing».

## **Resultater.**

Sesongene 2017-18 og 2018-19 gav igjen mange fantastiske resultater for MRSK. Igjen må spesielt våre topp-alpinister nevnes, som har hatt to meget sterke sesonger!

I 2018 sesongen fikk Ragnhild Mowinckel fra Sp.kl. Rival sitt definitive gjennombrudd med to sølvmedaljer under OL-Sør Korea. I tillegg fikk hun sin første WC-seier i tillegg til 2 og 3 pl. i WC-renn. Nina Haver-Løseth – Spjelkavik IL, hadde også en svært god sesong, og Bronsemedalje i Lagkonkurransen i OL, og WC-seier i City Event var toppresultatene! Sebastian Foss Solevåg – Spjelkavik IL hadde en meget solid sesong med stabile resultater «topp 10» i WC, og Bronsemedalje sammen med Nina i OL.

I 2019-sesongen fulgte Ragnhild opp med flere sterke WC-resultater, og toppet sesongen med VM bronse under Alpin VM i Åre.

Våre WC-utøvere i telemark har også hatt sterk(e) sesonger. I 2018-sesongen fikk Guro Helde Kjølseth – Sp.kl. Rival sine førts «pall-plasser» i WC med 2 og 3 plass samt flere «topp 10» plasser. Også Sivert Hole – Åndalsnes IF hadde en god 2018-sesong med mange «topp 10» plasser.

Vi har ellers mange utøvere som markerer seg meget sterkt i alle grener. Medaljer og topp-3 plasseringer florerer i NM, NC, VM jr, og NM jr. Og vi markerer oss meget sterkt i nasjonale finaler (Hovedlandsrenn/ Telenorleker/ Solan Gundersen m.fl.). Se detaljert resultatoversikt i Gren-rapportene.

## Toppresultater av MRSK-utøvere i 2018-sesongen:

### Alpint:

Ragnhild Mowinckel:	OL	Sør-Korea	Storslalåm	2 pl.
	OL	Sør-Korea	Utfor	2 pl.
	OL	Sør-Korea	Kombinasjon	4 pl.
	WC	Ofterschwang	Storslalåm	1 pl.
	WC	Kronplatz	Storslalåm	2 pl.
	WC	Val d`Isere	Super G	3 pl.
	WC	Crans-Montana	Super G	3 pl.
	NM	Hafjell	Storslalåm	1 pl.

Nina Haver-Løseth:	OL	Sør Korea	Lagkonk.	3 pl
	WC	Stockholm	City-P-SL	1 pl.
	WC	Flachao	Slalåm	4 pl.
	WC	Lenzerheide	Slalåm	5 pl.
	WC	Courchevel	Storslalåm	5 pl.
	NM	Hafjell	Slalåm	2 pl.

Sebastian F. Solevåg:	OL	Sør Korea	Lagkonk.	3 pl.
	WC	Kranjska Gora	Slalåm	5 pl.
	WC	Oslo	City P-SL	5 pl.
	NM	Hafjell	Kombinasj.	3 pl.

### Telemark:

Sivert Hole:	WC	USA	P-Sprint	4 pl.
	WC	Bad-Hindeland	Sprint	5 pl.
	WC	Murren	P-Sprint	5 pl.

Guro H. Kjølsest:	WC	Rjukan	P-Sprint	2 pl.
	WC	Rjukan	Sprint	3 pl.
	WC	Bad Hindelang	Sprint	4 pl.
	WC	Hintertoux	Sprint	4 pl.



**Langrenn:**

Karsten A. Vestad	FIS	NC-17 år Oslo	Fristil	1 pl.
	FIS	NM jr. Steinkjer	Fristil	4 pl.

**Hopp:**

Rishi Sæter	NC	NC-Elite, Lillehammer		1 pl.
-------------	----	-----------------------	--	-------

**Kombinert:**

Andreas Skoglund	NC	NC-A klassen, sammenlagt		1 pl.
		VM Jr. Sveits, Lagkonkurranse		3 pl.

**Toppresultater av MRSK-utøvere i 2019-sesongen:****Alpint:**

Ragnhild Mowinckel	WC	Killington	Storlalåm	2 pl.
	WC	Lake Louise	Super G	2 pl.
	WC	Maribor	Storlalåm	3 pl.
	VM	Åre	Superkombinasjon	3 pl.
	VM	Åre	Storlalåm	4 pl.
	VM	Åre	Utfor	5 pl.
Nina Have-Løseth	WC	St. Moritz	P-SL	5 pl.
	WC	Courchevel	SL	6 pl.
Sebastian Foss Solevåg	WC	Andorra	Team-Event	2 pl.
	WC	Stockholm	P-SL	5 pl.
	WC	Zagreb	Slalåm	6 pl.
Jørgen Slettaløkken	FIS (NN Jr.1)	Voss	Storlalåm	1 pl.

**Telemark:**

Guro H. Kjølsest	NM	Vardåsen	Sprint	1 pl.
	NM	Vardåsen	Parallell	1 pl.
	WC	La Thuile	Klassisk	3 pl.
Sivert Hole	NM	Vardåsen	Sprint	2 pl.
	NM	Vardåsen	Parallell	3 pl.
	VM	Rjukan	Klassisk	3 pl.
	VM	Rjukan	Sprint	5 pl.
	WC	Pralognan	Klassisk	4 pl.
Tor-Kjetil Alstad	NM Jr.	Vardåsen	Sprint	2 pl.

**Hopp:**

Rishi Sæther	NC	Vikersund	NC-Elite	1 pl.
	NC	Holmenkollen	NC-Elite	2 pl.
	NC	Sammenlagt 2019		5 pl.

**Kombinert:**

Aleksander Skoglund	NM Jr.	Voss		1 pl.
	NM Jr.	Voss		2 pl.
	NC-A	Notodden		1 pl.
	VM Jr.	Lahti	Lag-konk.	2 pl.
	VM Jr.	Lahti	Individuell	3 pl.
Andreas Skoglund	NM Jr.	Voss		1 pl.
	NM Jr.	Voss		2 pl.
	VM Jr.	Lahti	Lagkonk.	2 pl.
	VM Jr.	Lahti	Individuell	5 pl.
Petter L. Skodjereite	NC-A	Notodden		1 pl.
	NC-A	Notodden		2 pl.

**Randonee:**

Vegard Øie	VM	Villars	Lagkonk	6 pl.
	NM	Rauma	Individuell	3 pl.
Hildegunn Hovdenak	NM	Rauma	Individuell	1 pl.

**Langrenn:**

Martine L. Øvrebust	NM-U23	Hommelvik	10 km K	1 pl.
	NM-U23	Hommelvik	5 km F	2 pl.
	NC-sen.	Harstad	20 km F	5 pl.
	NC-U23	Sammenlagt	2019	3 pl.
Karsten Andre Vestad	NC-18 år	Åsen	7,5 km F	1 pl.
	NC-18 år	Åsen	10 km K	2 pl.
	NC-18 år	Konnerud	10 km F	2 pl.
	NM Jr.18	Savalen	15 km F	4 pl.
	NC-18 år	Sammenlagt	2019	1 pl.
Mikkel W. Gautvik	NC-18	Åsen	Sprint F	2 pl.
	NC-18	Åsen	7,5 km F	5 pl.
	Nordisk Jr. landskamp, Lahti		Lagkonk.	1 pl.

## **Årsberetning**

### **Hopp og kombinertkomiteen Møre og Romsdal skikrets**

#### **Sesongen 2017-2018**

Hopp og kombinertkomiteen har bestått av:

Per Skoglund, Molde og Omegn IF (leder)

Per Ivar Skodjereite Stordal IL

Jens Petter Straumsheim Molde og Omegn IF

Carl Gunnar Orset Torvikbukt IL

Mariann Hegstad Osmarka IL

Den geografiske sammensetningen av HKK sikrer at alle regioner med hopp og kombinertaktivitet er representert.

#### **Arbeidet i HKK**

Hopp og kombinertkomiteen har hatt 3 møter i løpet av sesongen. Det ble også gjennomført grenmøte i forbindelse med kretstinget i 2017. Ellers har kommunikasjon foregått epost og på egen opprettet facebookgruppe for styret.

Leder eller stedfortreder har vært til stede på alle styremøter i Skikretsen i løpet av sesongen.

Leder representerte skikretsen på NSF kombinert sitt vårmøte i 2017. Kretsen var representert første dagen på NSF hopp sitt vårmøte.

I hopp og kombinert der antallet utøvere og støttefunksjoner er forholdsvis begrenset er avstanden mellom klubber og krets liten. De fleste i kretsstyret har en sentral rolle også i klubbarbeidet.

Leder representerte M&R skikrets ved ordførerens seminar i Trondheim i forbindelse med Raw Air i mars 2018.

## **Økonomi**

HKK har i løpet av sesongen hatt god styring på økonomien. Det ble på første møte bestemt at målet skulle vært at ha en egenkapital i tilfelle det dukket opp uforutsette utgifter. Dette har vi klart, til dels fordi vi måtte avlyse noen aktiviteter på grunn av værforholdene.

Ellers har det vært styrets intensjon å bruke mest mulig av midlene til aktivitet for våre utøvere. Våre juniorer og seniorer som bor borte har fått støtte til treningsavgift i respektive team. Våre utøvere opp til 16 år har fått støtte gjennom aktiviteter i og utenfor kretsen.

## **Klubbene/anlegg**

HKK har et ønske om at klubbene i kretsen har gode relasjoner og et nært samarbeid. M&R skikrets har 5 anlegg som er i bruk. Det er anleggene som er sentrale i rekrutteringsarbeidet uavhengige av klubb. I Romsdal er det hopping i Mølleråsen fra mai til november og Skarbakkene om vinteren. Her samles klubbene fra Nordmøre og Romsdal til felles treninger uavhengig av klubb. Opdølbakken på Hjelset blir brukt til rekruttaktiviteter jevnlig når det er gode nok snøforhold.

Skarbakken ble oppgradert sesongen 2017-2018 med porselensspor i K53. Dette medførte at det tidligere krevende arbeidet med å gjøre bakken hoppklar ble vesentlig enklere. Noe som i stor grad økte aktiviteten i spesielt denne bakken.

I Mølleråsen ble det laget en ny K 5 bakke mellom de to eksisterende bakkene. Dette var et kjærkommet tilskudd som har betydning for rekrutteringen.

Hoppbanlegget i Spjelkavik ble tatt i bruk for første gang om vinteren 2016. I første omgang var det de to miste bakkene som ble tatt i bruk. Dette er et anlegg som i utgangspunkt vil bli brukt som et helårs plasthanlegg.

Bakkene i Spjelkavik som er bygget i regi av Spjelkavik IL er et godt komplement til Fjellbakken i Stordal. Når snøforholdene gjør det vanskelig å få til hopping i Spjelkavik er det trolig flotte snøforhold i Fjellbakken. Med de nye bakkene har hopperne på Sunnmøre fått mulighet til å hoppe året rundt, noe som tidligere har vært et savn.

## **Sportslig aktivitet**

Sesongen startet i mai med hopping på plast i Vikabakken og Mølleråsen. Hoppmiljøet rundt Mølleråsen består av en fast gjeng som har vært med noen år sammen med noen få som har tilkommet. De dårlige snøvintrene har gjort det mer utfordrende med tanke på nyrekruttering.

Miljøet i Vikabakken består av veteraner med lang fartstid og barn og unge som er rekruttert inn i hoppmiljøet etter at anlegget sto klart. Hoppmiljøet i Vikabakken går en spennende fremtid til møtes. Vikabakken arrangerte Telenorkarusell i oktober og november med ca. 20 deltakere totalt. Karusellen ble avsluttet med renn tidlig i desember.

Snøen kom rekordtidlig denne sesongen. Allerede rundt 20. november ble bakkene på Skaret preparert for hopping. Snø så tidlig i sesongen sammen med det nye porselensporet i K 53 på Skaret gjorde at det ble veldig mye hopping i løpet av sesongen. Samtlige renn ble gjennomført etter oppsettet i terminlisten. Vi så også en klar økning på antallet startende i kretsrennene fra første til siste renn.

MOI gjennomførte Telenorkaruell på Skaret i januar og februar. Deltakelsen var økende fra de siste par årene, men en tidlig avslutning av karusellen gjorde at mange avsluttet sesongen tidligere enn ønsket. Totalt har det vært mellom 20 og 25 barn og unge som jevnlig har vært på treninger og aktiviteter i Skarbakkene. MOI har også tatt imot flere allidrettsgrupper i løpet av vinteren som med stor glede har vært i anlegget en eller flere ganger.

Fjellbakken har hatt en økning av antall barn i aktivitet i hoppanlegget. Det har gjennom flere år vært et ønske om at skikarusellen i området skulle innta hoppanlegget for å bedrive langrennscross og hoppe på ski. Dette ble gjennomført denne vinteren med stor suksess og som har bidratt til at rundt 10 utøvere jevnlig er på trening.

Det ble gjennomført SBM cup i hopp og kombinert i sesongen 2017/18 med totalt 6 oppmøter. Vår intensjon i HKK er å skape mest mulig aktivitet i forbindelse med SBM cupen. Alle våre juniorer og seniorer bor og konkurrerer utenfor kretsen. Hopp og kombinert lokalt er ikke så stort så derfor har vi bestemt å gjennomføre en SBM cup basert på deltakelse på renn og samlinger som er åpne for barn og unge uansett alder. Det ble arrangert 5 renn og en treningssamling. Det var i underkant av 50 deltakere i cupen og 32 stykker som deltok på 3 eller flere aktiviteter.

Det ble arrangert fire kretsrenn i Skarbakken og et renn i Stordal. I tillegg arrangerte Hjelset Fram et rekruttreinn i Opdølbakken. MOI arrangerte Norges cup i hopp og kombinert første helgen i mars 2018.

Kretsmesterskap ble arrangert på Skaret med MOI som arrangør 18. februar. Følgende utøvere ble kretsmestere i hopp og kombinert:

G 12	Ola F. Orset	Torvikbukt IL	hopp og kombinert
G14	Lasse Hegstad	Torvikbukt IL	hopp og kombinert
G15	Håkon Oterhals	MOI	hopp
Junior	Erik Hovdenak	MOI	hopp

HKK har også arrangert flere aktiviteter i og utenfor kretsen i tillegg og i tillegg har våre utøvere har deltatt på følgende aktiviteter i regi av NSF og andre kretser:

Kretssamling i Knyken i juni.

NSF storsamling i Midtstua i slutten av juni

Trønderhopp og kombinertskolen i Trondheim i august

Kretssamling i Knyken i september

Kretssamling i Spjelkavik i september

Kretssamling og Jazzhopp i Molde i september

Snøsamling i kombinert i Trysil i november

## **RESULTATER**

### **Rekrutt**

Kombilekene i Tolga 27.-28.01.18

Deltakere Johan F. Orset, Lasse Hegstad og Ola F. Orset. Alle sammen fra Torvikbukt IL.

Johan ble nr. 5 i klasse 1 og Lasse fikk den samme plasseringen i klasse 2. På søndagens teamsprint gikk de to sammen og ble nr. 4 for M&R

### **Hovedlandsrenn**

Raufoss 23.-24.02.18. Fra M&R var det Johan F. Orset som stilte til start. Han ble nr. 1 i både kombinert Gundersen og kombinecross. I spesielt hopp ble han nr. 4.

### **Solan Gundersens vinterleker**

Alvdal 02.-04.18. Fra M&R deltok Ola F. Orset, Lasse Hegstad og Martin Tornes.

Ola ble nr. 2 i kombinert og nr. 3 i spesielt hopp i G 12. Lasse ble nr. 4 i kombinert G 14.

### **Junior og senior**

Møre og Romsdal har denne sesongen hatt fem utøvere i hopp og kombinert.

Rishi Sæter, Liabyda IL, Lillehammer Hopp

Petter Løset Skodjereite, Stordal IL, Lillehammer Nordic Combined

Alexander Røshol Johnson, MOI, Lillehammer Nordic Combined

Aleksander Skoglund, MOI, Granåsen Skiteam  
Andreas Skoglund fra MOI, Granåsen Skiteam.

### **NC hopp Elite Rishi Sæter**

Falun 20.-21.01.18, nr. 5 begge dager

Holmenkollen 27.-28.01.19, nr.3 og nr. 4

Lillehammer 11.02.19, nr. 1

Sammenlagt plassering NC Elite for sesongen 2017-2018 ble nr. 14

### **NC kombinert**

Midtstua NC 11.06.17, nr. 8 Aleksander Skoglund

Trondheim NC 06.08.17, nr. 7 Aleksander Skoglund

Lillehammer 10.09.17, NC A nr. 12 Petter Skodjereite, NC B nr. 5 Johan F. Orset

Lillehammer 09.-10.12.17 NC A, Andreas Skoglund nr. 4 og 3

Trondheim 16.12.17, NC A nr. 4 Andreas Skoglund, NC B nr. 8 Alexander Johnson

Trondheim 17.12.17, NC A nr. 5 Andreas Skoglund, NC B nr. 1 Aleksander Skoglund og nr. 6 Alexander Johnson

Trondheim 06.01.18 NC A nr. 2 Andreas Skoglund, NC B nr. 5 Johan F. Orset, nr. 6 Alexander Johnson

Rena 13.-14.01.18 NC A, Andreas Skoglund nr. 2 begge dager

Molde 03.04.18, NC A nr. 2 Andreas Skoglund, nr. 3 Aleksander Skoglund, Nr. 7 Petter Skodjereite, NC B nr. 3 Alexander Johnson, nr. 4 Johan F. Orset

Molde 04.03.18, NC A nr. 2 Aleksander Skoglund, nr. 4 Andreas Skoglund, nr. 6 Petter Skodjereite, NC B nr.4 Alexander Johnson, nr. 5 Johan F. Orset

Andreas Skoglund ble nr. 1 sammenlagt i NC A.



## **NM kombinert**

NM Senior Midtstua/Beitostølen 5 km, 18.11.17 nr. 18 Andreas Skoglund

NM Senior Midtstua/ Beitostølen 10 km, 19.11.17 nr. 17 Aleksander Skoglund

NM Junior Stryn 16.02.18, 10 km nr. 4 Andreas Skoglund, nr. 6 Aleksander Skoglund

NM Junior 5 km 17.02.18, 5 km, nr. 2 Andreas Skoglund, nr. 8 Aleksander Skoglund

NM Junior teamsprint 18.02.18, nr. 2 Andreas og Aleksander Skoglund for M&R.

NM Senior teamsprint Trysil 07.04.18, nr. 5 Andreas og Aleksander Skoglund for M&R

## **Internasjonal deltakelse**

### **FIS Youth kombinert**

Oberstdorf Tyskland 25.-26.08-17, Johan F. Orset nr. 3 første dag og nr. 2 andre dagen.

Lasse Hegstad nr. 37 første dag og nr. 36 andre dag.

Trondheim 13.-14.03.18 Johan F. Orset fikk nr. 1 første dagen og 2 andre dagen.

Lasse Hegstad nr. 20 begge dagene.

### **COC kombinert**

Rena 20.-21.01.18, Andreas Skoglund nr. 18 begge dager.

Planica 03.-04.02.18, Aleksander Skoglund nr. 10 og 25

### **Junior VM kombinert**

Junior VM Kandersteg i Sveits 30.01.-03.02.18, 10 km, nr. 22 Andreas Skoglund

Lagkonkurransen Norge nr. 3 med Andreas Skoglund på laget.

## **Landslag**

Aleksander Skoglund var tatt ut til juniorlandslaget i kombinert for sesongen 2017-2018.



# Årsberetning

## Hopp og kombinertkomiteen Møre og Romsdal skikrets

### Sesongen 2018-2019

Hopp og kombinertkomiteen har bestått av:

Per Skoglund, Molde og Omegn IF (leder)

Per Ivar Skodjereite Stordal IL

Jens Petter Straumsheim Molde og Omegn IF

Carl Gunnar Orset Torvikbukt IL

Mariann Hegstad Osmarka IL

Den geografiske sammensetningen av HKK sikrer at alle regioner med hopp og kombinertaktivitet er representert.

#### **Arbeidet i HKK**

Hopp og kombinertkomiteen har hatt 3 møter i løpet av sesongen. Ellers har kommunikasjon foregått epost og på egen opprettet facebookgruppe for styret.

Leder eller stedfortreder har vært nærværende på alle styremøter i Skikretsen i løpet av sesongen.

Leder representerte skikretsen på NSF hopp sitt vårmøte i 2018, mens Carl Gunnar Orset representerte kretsen på vårmøtet til kombinert.

#### **Økonomi**

HKK har i løpet av sesongen hatt god styring på økonomien.

## **Klubbene/anlegg**

HKK har et ønske om at klubbene i kretsen har gode relasjoner og et nært samarbeid. M&R skikrets har 5 anlegg som er i bruk. Det er anleggene som er sentrale i rekrutteringsarbeidet uavhengig av klubb.

Skarbakken ble oppgradert sesongen 2018-2019 med at det ble porselensspor i K 25. Dette medførte at det tidligere krevende arbeidet med å gjøre bakken hoppklar ble vesentlig enklere. Porselensspor i både K 25 og 53 har hatt en betydelig innvirkning på aktiviteten i disse to bakkene.

I Mølleråsen ble den nylagde en ny K 5 bakken mellom de to eksisterende bakkene en stor suksess. Flere allidrettsgrupper og SFO Langmyra har benyttet anledningen å bruke bakken.

Hoppanlegget i Spjelkavik har hatt stor aktivitet med flere treningskvelder i uken. Den største bakken K 40 ble tatt i bruk i løpet av sesongen. Dette var viktig for hoppinteressen da mange ønsket seg en større bakke.

## **Sportslig aktivitet**

Sesongen startet i april med hopping på plast i Vikabakken og i Mølleråsen i mai. Hoppmiljøet rundt Mølleråsen består av en fast gjeng som har vært med noen år sammen med noen få som har kommet til.

Miljøet i Vikabakken har fortsatt med sin gode aktivitet og har mellom 20-25 aktive hoppere i alle aldre. Spjelkavik IL arrangerte Telenorkarusell i Vikabakken i oktober og november med ca. 20 deltakere. Det var planlagt at Telenorkarusellen skulle avsluttes med renn tidlig i desember, men dette måtte avlyses på grund av utfordrende værforhold.

Snøen kom i midten av desember og ble liggende i noen uker. De to første ukene i januar måtte dessverre all hoppaktivitet avlyses på grunn av snømangel. Det ble på nytt preparerte bakker fra 15. januar. Det var fine hoppforhold helt til slutten av februar da snøen på nytt forsvant og skapte problemer aktiviteten. Dessverre kunne ikke samtlige renn gjennomføres etter oppsatt terminliste. Det var lagt opp til 6 kretsrenn i løpet av sesongen fordelt på 4 renn på Skaret, et i Fjellbakken og med avslutning i Vikabakken. Dessverre måtte rennet på Skaret første helgen i mars og rennet i Fjellbakken helgen etter avlyses.

MOI gjennomførte Telenorkarusell på Skaret i vinter med rundt 30 barn totalt og ca. halvparten som har vært med jevnlig gjennom hele sesongen. Totalt har det vært ca. 25 barn og unge som jevnlig har vært på treninger og aktiviteter i Skarbakkene. Også denne sesongen har det vært flere allidrettsgrupper i Skarbakken.

Fjellbakken har opprettholdt sitt aktivitetsnivå med rundt 10 utøvere. De har også hatt langrennskarusellen i anlegget ved en anledning.

## **SBM cup/ arrangement**

Det ble gjennomført SBM cup i hopp og kombinert i sesongen 2018/19. Det var planlagt 6 renn og en treningssamling. Vår intensjon i HKK er å skape mest mulig aktivitet i forbindelse med SBM cupen. Alle våre juniorer og seniorer bor og konkurrerer utenfor kretsen. SBM cupen er basert på deltakelse på både renn og samlinger og den er åpen for alle barn og unge uansett alder. Dessverre måtte det første rennen i Spjelkavik, samlingen og renn i Stordal, et renn på Skaret avlyses på grunn av værutfordringer. Det var 43 deltakere i cupen og 14 stykker som deltok på 2 eller flere aktiviteter, til tross for at vi bare fikk gjennomført tre renn. Dette var 2 kretsrenn i Skarbakken og et renn i Spjelkavik. I tillegg arrangerte Hjelset Fram et rekruttrekk i Opdølbakken.

MOI skulle arrangere Norges Cup i hopp og kombinert helgen 23-24. mars 2019. Denne konkurransehelgen måtte dessverre også avlyses på grunn av snømangel.

Kretsmesterskap ble arrangert sammen med SBM cupen i Vikabakken 30. mars med Spjelkavik IL som arrangør. KM ble avviklet på plast på grunn av snømangel og av den grunn ble kombinert avlyst. Følgende utøvere ble kretsmestere i hopp:

G 12	Oddvar Gunnerød	Osmarka IL
G 13	Ola F. Orset	Torvikbukta IL
G 15	Martin Tornes	MOI
G 16	Markus Bergset	Spjelkavik IL
Senior	Hans Marius Lorentzen	MOI
Veteran	Lars Tore Hatlehol	Spjelkavik IL

HKK har også arrangert flere aktiviteter i og utenfor kretsen i tillegg og i tillegg har våre utøvere deltatt på følgende aktiviteter i regi av NSF og andre kretser:

Kretssamling i Knyken i juni.

NSF storsamling i Midtstua i slutten av juni

Trønderhopp og kombinertskolen i Trondheim i august

Kretssamling i Knyken i september

Kretssamling i Spjelkavik i oktober

Snøsamling i kombinert i Trysil i november

## **RESULTATER**

### **Rekrutt**

Kombilekene i Tolga 9.-10.02.19

Deltakere var Johan og Ola F. Orset fra Torvikbukt IL.

Individuelt ble Johan ble nr. 1 i klasse 1.

På teamsprinten gikk de to sammen og ble nr. 3 for M&R

### **Hovedlandsrenn**

Gålå 23.-24.02.19. Fra M&R var det Johan F. Orset som stilte til start. Han ble nr. 1 i både kombinert Gundersen og kombicross. I spesielt hopp ble han nr. 6.

### **Solan Gundersens vinterleker**

Alvdal 22.-24.02.19 Fra M&R deltok Ola F. Orset, Didrik Moe Gravdal og Oddvar Gunnerød.

Ola F. Orset ble nr. 2 både i kombinert og spesielt hopp i G 12.

### **Junior og Senior**

Møre og Romsdal har også denne sesongen hatt fem utøvere i hopp og kombinert.

Rishi Sæter, Liabyda IL, Lillehammer Hopp

Petter Løset Skodjereite, Stordal IL, Lillehammer Nordic Combined

Alexander Røshol Johnson, MOI, Lillehammer Nordic Combined

Aleksander Skoglund, MOI, Granåsen Skiteam

Andreas Skoglund fra MOI, Granåsen Skiteam.

### **NC hopp Elite Rishi Sæter**

Notodden 5.-6.01.19 nr. 6 og 10

Lillehammer 12.01.19 nr. 5

Rena 19.-20.01.19 nr. 6 og 9

Holmenkollen 09.02.19 nr. 2

Vikersund 16.02.19 nr. 1

Sammenlagt plassering NC Elite for sesongen 2018-2019 ble nr. 5

### **NC kombinert**

Granåsen 15.12.19 NC A, nr. 4 Aleksander Skoglund, nr. 8 Andreas Skoglund  
NC B, nr. 8 Johan F. Orset, nr. 12 Alexander Johnson

Granåsen 16.12.19 NC A nr. 4 Aleksander Skoglund, nr. 6 Petter Skodjereite  
NC B nr. 5 Johan F. Orset, nr. 10 Alexander Johnson

Notodden 05.01.19 NC A nr. 1. Andreas Skoglund, nr. 2 Petter Skodjereite

Notodden 06.01.19 NC A nr. 1 Petter Skodjereite nr. 2 Andreas Skoglund

Midtstua 12.01.19 NC A nr. 4. Andreas Skoglund, nr. 6 Petter Skodjereite

Midtstua 13.01.19 NC A nr. 3 Andreas Skoglund, nr. 7 Petter Skodjereite

Holmenkollen 09.02.19 NC A nr. 3 Petter Skodjereite NC B nr.8 Alexander Johnson

Holmenkollen 10.02.19 NC A nr. 4 Petter Skodjereite, NC B nr. 9 Alexander Johnson

Petter Skodjereite ble nr. 2 sammenlagt i NC A sesongen 2018/2019.

### **NM resultater**

#### **Hopp**

NM liten bakken Midtstua 30.03.19

- Nr. 21 Rishi Sæter

#### **Kombinert**

NM Senior 5 km Midtstua/Beitostølen 17.11.18

- Nr. 11 Petter Skodjereite, nr. 16 Aleksander Skoglund, nr. 17 Andreas Skoglund

NM Senior 10 km Midtstua/Beitostølen 18.11.18

- Nr. 12 Aleksander Skoglund, nr. 13 Andreas Skoglund, nr. 20 Petter Skodjereite

NM junior 5 km Voss 01.02.19

- Nr. 1 Aleksander Skoglund, nr. 2 Andreas Skoglund, nr. 4 Petter Skodjereite

NM Junior 10 km Voss 02.02.19

- Nr. 1 Andreas Skoglund, nr. 2 Aleksander Skoglund, nr. 4 Petter Skodjereite

NM Senior masstart Midtstua 29.03.19

- Nr. 15 Aleksander S, nr. 16 Andreas S, nr. 18 Petter S og nr. 29 Alexander J

NM Teamsprint Midtstua 30.03.19

- Nr. 5 M&R Andreas og Aleksander Skoglund, nr. 12 Petter Skodjereite og Johan Orset

### **Internasjonal deltakelse**

Rishi Sæter deltok i Miysama Games i Sapporo, Japan 08.-10.03.19

- Liten bakke, nr. 9 og stor bakke, nr. 17

Johan og Ola Orset deltok FIS Youth kombinert i Trondheim 26.-27.01.19

- Johan ble nr. 1 klasse 1 begge dagene. Ola ble nr. 18. og nr. 19 klasse 2

### **COC kombinert**

Klingenthal, Tyskland 04.-06.19, Aleksander Skoglund nr. 17 begge dager.

Ruka, Finland 11.-13.01.19, Aleksander Skoglund nr. 20 og 10.

Eisernerz, Østerrike 08.-10.19, Aleksander Skoglund, nr. 11 og 7, Andreas Skoglund 19 og 12.

Rena, Norge 16.02.19, Andreas Skoglund nr. 7, Aleksander S nr. 13, Petter Skodjereite nr. 22

Rena, Norge 17.02.19 Andreas Skoglund nr. 13, Petter Skodjereite nr. 17 og Aleksander Skoglund nr. 25

### **Junior VM kombinert Lahti Finland 19. - 27.01.19**

5 km, nr. 5 Andreas Skoglund

10 km, nr. 3 Andreas Skoglund, nr. 5 Aleksander Skoglund

Lagkonkurransen Norge nr. 2 med Aleksander og Andreas Skoglund på laget.



## Landslag

Aleksander og Andreas Skoglund var tatt ut til juniorlandslaget i kombinert for sesongen 2018-2019.

I tillegg var Andreas en del av satsningsgruppen Team Beijing.



# ÅRSBERETNING FOR MØRE OG ROMSDAL SKIDOMMERLAUG SESONG 2017/2018

## **Styret har bestått av følgende:**

Leder	Ove Skogly
Sekretær	Jan Farstad
Styremedlemmer	Odd Engeset og Tor Nakken
Varamenn	Jostein Lied og Harald Valbø
Oppnevnte utvalg:	
Utdanningsutvalg DUU:	Ove Skogly
Oppsettingsutvalg DOU:	Tor Nakken og Odd Engeset

Ove Skogly var MRSDL`s representant under NSDL`s landsmøte som var arrangert i Stavern, hotel Wassilioff i tiden 19 til 21 ma

Ove Skogly var MRSDL`s representant under NSDL sitt høstmøte.

Det har i sesongen ikke vært avholdt styremøter, men vært telefonkontakt ved behov. Oppsett av dommere til kretsrenn gikk også i år greit, men få renn ble gjennomført. Dommermangelen er fremdeles stor, men det ser ut som sjansen for at den blir bedre er til stede. Av de fem aspiratene vi har, har fire vært med på å dømme hopprenn i vinter. Det har ikke vært gjennomført en prøve, men alle vil få nye oppdrag til neste sesong. Vil prøve å få gjennomført mer dommertrening på plast i sommer.

Lauget hadde i år følgende nasjonale oppdrag. Jostein Lied og Ove Skogly var dommere under NM jr hopp og kombinert i Stryn 16 – 18 feb. Jan Farstad og Ove Skogly var dommere under Norges cup hopp og kombinert i Skarbakken Molde 03 – 04 mars.

## **MRSDL har bestått av følgende:**

- 1 forbundsdommer
- 4 forbundsdommere/måledommere
- 3 kretsdommere
- 5 aspiranter

Styret vil takke alle medlemmer for et godt arbeid og en fint gjennomført sesong.  
For styret i Møre og Romsdal Skidommerlaug

Ove Skogly  
leder

# ÅRSBERETNING FOR MØRE OG ROMSDAL SKIDOMMERLAUG SESONG 2018/2019

## **Styret har bestått av følgende:**

Leder	Ove Skogly
Sekretær	Jan Farstad
Styremedlemmer	Odd Engeset og Tor Nakken
Varamenn	Jostein Lied og Harald Valbø

## Oppnevnte utvalg:

Utdanningsutvalg DUU:	Ove Skogly
Oppsettingsutvalg DOU:	Tor Nakken og Odd Engeset

Ove Skogly var MRSDL's representant under NSDL's landsmøte som var arrangert på Gardermoen Airport hotel i tiden 25 til 26 mai.

Ove Skogly var MRSDL's representant under NSDL sitt høstmøte.

Det har i sesongen ikke vært avholdt styremøter, men vært telefonkontakt ved behov. Opsett av dommere til kretsrenn gikk også i år greit, med god dømming av de aspirantene vi fikk bruke. Det er fremdeles få dommere, så dersom flere ønsker å bli hoppdommere må vi holde flere kurs.

Lauget hadde i år følgende nasjonale oppdrag: Ove Skogly var dommer under Minolta NC på plast i Granåsen Tr.heim 06-07 oktober. Han var også dommer under Hovedlandsrennet i hopp og kombinert i Jondalen Gålå 28.02- 03 mars.

Andre nasjonale renn vi hadde dommere til ble avlyst p.g.a.snømangel. Midtnorsk mestereskap i Skarbakken ble dømt av lokale dommere deriblant flere aspiranter. Skarbakken, Opdølsbakken og Vikabakken var bakkene som gjennomførte hopprenn i sesongen.

## **MRSDL har bestått av følgende:**

- 1 forbundsdommer
- 4 forbundsdommere/måledommere
- 3 kretsdommere
- 5 aspiranter

Styret vil takke alle medlemmer for et godt arbeid og en fint gjennomført sesong.

For styret i Møre og Romsdal Skidommerlaug

Ove Skogly  
leder

# Årsrapport LK, 2017-2018

## LK har i perioden hatt følgende sammensetning:

Leder	Petter Myrset
Ansvarlig for Kretslaget	Magne Eivind Glomnes
Medlem	Siri Bjerkeseth
Medlem	Roar Lervik
Anleggsansvarlig	Ivar Øyen
Ungdomsrepresentant	Sigrud Ertresvåg Jakobsen

Langrennskomiteen gjennomførte 3 fysiske møter den 26.06.17 og 11.10.17 og 14.05.18. LK har i tillegg hatt telefonkontakt og diskutert saker fortløpende gjennom felles informasjonsdelingside. Dette har fungert bra. Saker som har vært tatt opp: Fluorforbud, innkjøp av smurning og smøreprofil til arrangører, terminliste inkl øvelser i KM, innhold i arrangement, handlingsplan, kursvirksomhet, økonomi, høst- og vårmøte, kretslaget, uttalelse i sak om organisering av norsk idrett. LK hatt ansvar for høstmøte på Vestnes og vårmøte i Spjelkavik. LK leder er medlem i styringsgruppen for TeamVeidekke Midt-Norge og har deltatt på 2 møter i Trondheim vedrørende drift av teamet.

## Statusrapport

Vinteren 2017/18 blir nok stående som en av beste og mest stabile snøvintrene vi har hatt på lang tid. Allerede midt i november kom det mye snø i hele fylket og det var stabile og kalde forhold så godt som hele vinteren.

Det var planlagt 9 renn i SBM cupen inkludert rulleskirenn Trollstigen Opp og alle ble gjennomført. Åpningsrennet ble flyttet fra Bjorli til Valldal pga fare for at det ble for kaldt. Alle renn ble gjennomført under gode forhold i all hovedsak i minusgrader og tørr snø.

Alle 3 terminfestede Kretsmesterskap ble også gjennomført med fristil sprint i Stordal, klassisk langdistanse i Eidsdal og sprintstafett i fristil på Reset skistadion i Volda.

Antall deltakere på skirenn var omtrent det samme som året før.

Alder	Snitt pr renn 16/17	Snitt pr renn 17/18
8 år - senior	86	80
11 år - senior	52	64



Molde og omegn IF sin SBM cup den 13. januar hadde flest deltakere 8 år til senior med 98 startende. Mange årsklasser har få deltakere, spesielt i jenteklassene, men også i gutteklassene varierer deltakelsen. Størst deltakelse har det jevnt over vært i gutter 14 år med 10 deltakere på det meste.

Valldal IL arrangerte Midt-Norsk mesterskap første helgen i februar på en glimrende måte med god info på egen hjemmeside, 2 fine konkurransedager og en innholdsrik kulturkveld med premieutdeling lørdag kveld. Arrangementet var en av årsakene til

at Valldal IL ble kåret til årets idrettsklubb på NSF sitt høstmøte 2018 med en fin seremoni. Jan Ole Fuglem mottok prisen på vegne av Valldal IL. På bildet gratuleres han av leder av LK i NSF Torbjørn Skogstad.

Rulleskirenet Trollstigen Opp er nå innarbeidet som en del av SBM cup. Dette arrangeres av LK/kretslaget til MRSK og overskudd av arrangementet går til drift av kretslaget. Det var 82 startende og først i mål på den korte løypa var Kristoffer Sagli (24:09) og Kristine Hjellbakk Hole (27:19) og på den lange løypa var Alexander Løvik Nyheim (40:35) og Alise Einmo (45:09) raskest.

Langrennskomiteen i Norges Skiforbund vedtok høsten 2017 å innføre et avventende fluorforbud i klassene til og med 16 år. Frem til forbudet trer i kraft ble alle skikretser og klubber oppfordret til å benytte glidprodukter uten fluor – i alle skirenn – spesielt i årsklasser til og med 16 år.

Følgende tiltak ble iverksatt i MRSK:

- Vise til vedtak i innbydelse og oppfordre til bruk av fluorfri glidvoks
- Fluorfrie smøretips fra arrangør før konkurranse
- Holdningsskapende arbeid i klubbene

Opplevelsen på skirenn var at dette ble fulgt opp av klubber og utøvere og ordningen fungerte bra.

Nytt opplegg for sprint konkurranse ble satt i gang og utviklet, der alle løpere fra 11 år og eldre går lik prolog og deretter 3 heat hver med opp og nedrykk. Stordal IL utviklet et poengberegningssystem som gjør det enkelt å rangere i klassevis resultatliste til slutt. Ordningen ble en suksess med ange tette dueller og actionfylte konkurranser.

Det ble gjennomført gratis kurs i Emit tidtakingssystem for klubbene i klubbhuset til Spjelkavik IL med 10 deltakere fra Valldal IL og Torvikbuk IL og Osmarka IL.



Arne Dirdal fra EQ-timing holder kurs i Spjelkavik

## Anlegg

Kretsen har fortsatt bare ett snøproduksjonsanlegget på plass, men Hovdebygda har startet opp et prosjekt med legging av bark i traseen på Bondalseidet for bedre å holde på snøen. Tomrefjord har bygd en ny sprintløype på stadion ved Svartløken. Denne ble innviet med sprintkonkurranse nyttårshelgen. Pga svært gode snøforhold denne vinteren har det ikke vært behov for tilførsel av kunstsne.

Rulleskianlegget på Skaret Skisenter i Molde har blitt mye brukt og fått mye positiv omtale både av kretslag, Team Veidekke Midt-Norge og sprintlandslaget for herrer har hatt samlinger i og rundt anlegget. Det har ikke lyktes å få i gang planlegging av flere rulleskianlegg.

## Samarbeid LK/MRSK og Idrettsfag på Videregående skoler

Det har vært et godt samarbeid mellom MRSK, Stranda Videregående skole og Romsdal videregående skole og kretslaget fungert fint. De fleste av løperne på kretslaget er elever ved enten Stranda VGS eller Romsdal VGS.

### Regionale lag

Kretslaget har denne sesongen bestått av 22 løpere. Pål Bjørn Øvrebust og Jan Erik Westerås har vært trenere for laget og fra LK var det Magne Eivind Glomnes som hadde ansvaret. Kretslaget gjennomførte 7 samlinger med 21 samlingsdøgn med hovedvekt på aktiviteter om sommer og høst frem til sesongstart.



Smørekurs for jentene på kretslaget - Bjorli - Etterpå gikk de testløp på supre selvsmurte ski

### Storfjordlangrenn

Storfjordlangrenn besto sesongen 2017-18 av 20-22 utøvere fra 8 ulike klubber har deltatt 6 samlinger fra juni til desember der 2 har vært på snø, til sammen 14 samlingsdøgn. 4 årsklasser med 13 jenter og 9 gutter. I tillegg til samlinger har det vært tilbud om felles kveldsøker med med skielevene på Stranda vid skole. 2 løpere har hospitert på laget og deltatt enkeltsamlinger. I tillegg til deltakelse i sone- og kretsrenn har laget hatt deltakere i Midt-Norsk mesterskap, Ungdomsstaffetten, Ungdommens Holmenkollrenn, Oslo skifestival, Hovedlandsrennet og Ungdomsbirken der flere av utøverne kan vise til svært gode resultater. Åse G. Vollan var leder og Lars Andreas Hoel og Hans Martin Gjedrem var trenere.

### Deltagere på Landslag eller regionslag

I sin første seniorsesong ble Martine Lorgen Øvrebust – Stordal IL tatt ut til Team Veidekke Midt-Norge som den første løperen fra Møre og Romsdal. Ole Martin Lid, Tomrefjord IL har vært ledsager for Thomas Karbøl Oxaal, Sauda IL på pararekruert landslaget.



Skiidretten skal gi livslang bevegelsesglede, seniorklassen på Osmarka er et godt eksempel

## Vinnere SBM- cup og KM

Klasse	SBM-cup sammenlagt	KM sprint fristil, Stordal IL og Liabygda IL	KM langdistanse klassisk, Eidsdal IL
J 13	Elida Fuglem, Valldal IL	Elida Fuglem, Valldal IL	Elida Fuglem, Valldal IL
G 13	Jørgen Gretland, Hovdebygda IL	Jørgen Gretland, Hovdebygda IL	Sindre Fylling, Stordal IL
J 14	Hedda Johanne Schreijer, Stranda IL	Andrea L Jørgensen, MOI	Hedda J Schreijer, Stranda IL
G 14	Linus Engdahl, Torvikbukta IL	Tobias Risan Nakken, MOI	Tobias Risan Nakken, MOI
J 15	Lone Lorgen Øvrebust, Stordal IL	Lone Lorgen Øvrebust, Stordal IL	Lone Lorgen Øvrebust, Stordal IL
G 15	Iver Synstnes Hole, Åndalsnes IF	Iver Nås, Eide IL	Iver Synstnes Hole, Åndalsnes IF
J 16	Kristine Hjellbakk Hole, Sunnlyven IL	Kristine H Hole, Sunnlyven IL	Kristine H Hole, Sunnlyven IL
G 16	Sebastian Risan Nakken, MOI	Sebastian Risan Nakken, MOI	Sebastian Risan Nakken, MOI
K 17	Live Johanne Vestre Røkke, Stordal IL	Ane Hagset Stavnesli, MOI	
M 17	Håkon Bakke Kjerstad, Emblem IL		
K 18	Vilde Lorgen Øvrebust, Stordal IL	Vilde Lorgen Øvrebust, Stordal IL	Vilde Lorgen Øvrebust, Stordal IL
M 18	Åsmund E Jakobsen, Emblem IL	Åsmund E Jakobsen, Emblem IL	Andreas Hjelle, Stordal IL
K 19-20	Guro Myrset, MOI	Guro Myrset, MOI	
M 19-20	Petter Elias V Røkke, Stordal IL	Petter Elias V Røkke, Stordal IL	Ludvik Vartdal, Emblem IL
K senior		Martine L Øvrebust, Stordal IL	Anniken H Hole, Sunnlyven IL
M senior	Hans Olav Sætre, Hovdebygda IL	Helge Gautvik, MOI	Frode Rønneberg, Eidsdal IL



Vinnere av SBM-cup sammenlagt 2017-18

## Kong Haralds Ungdomsstafett 2018

Møre og Romsdal sine 2 lag i Holmenkollen blei nr 15 og 28. Her ser vi alle løparane samla etter stafetten. 1. lag: Kristine Hjellbakk Hole, Sunnylvn IL, Eskild Linge Glomnes, Valldal IL, Iver Nås, Eide IL, Lone Lorgen Øvrebust, Stordal IL. 2. lag: Guro Eline Vollan, Tomrefjord IL, Vemund Svergia, MOI, Iver Synstnes Hole, Åndalsnes IF, Julie Strand Aunan, MOI  
Hovedleder var Pål Bjørn Øvrebust



MRSK sine deltakere i Kong Haralds Ungdomsstafett

## Midt Norsk mesterskap 2018- Valldal IL

Møre og Romsdal skikrets fikk 6 utøvere på pallen i Midt-Norsk mesterskap i Valldal IL. Kristine Hjellbakk Hole J16 nr 3 og 5, Lone Lorgen Øvrebust, J15 nr 2 og 3. Elida Fuglem, J13, nr 3 og 3., G15, nr 4, Tobias Risan Nakken, G14, nr 2 og 2. Linus Engdahl, G14, nr 3 og 4, Sindre Fylling, G13, nr 1 og 3. Mange gode prestasjoner også ellers.





Tobias Risan Nakken, MOI med to sølv



Sindre Fylling, Valldal IL vant gull

## Hovedlandsrennet – Lygna

Hovedlandsrennet for 15 og 16 åringane har vore gjennomført på Lygna med kretsstafett på søndag. Desse deltok:

G16: Sebastian Risan Nakken, John Magnus Thomassen, Eskil Linge Glomnes.

G15: Iver Nås, Iver Synstnes Hole. Johan Fredriksen Orset stafett.

J15: Lone Lorgen Øvrebust, Julie Strand Aunan

J16: Kristine Hjellbakk Hole

Tre andre var påmeldt, men måtte melde forfall grunna sjukdom.

God innsats av alle og fleire gode resultat av løparane våre i eitt tøft nasjonalt nivå.

På klassisk langdistanse fredag var det tre plasseringar rundt nr. 50, med Iver Nås, Lone og Kristine. Eskil (89) og Sebastian (102) gjekk også gode løp. Det var mellom 250 og 300 deltakarar i guteklassane og over 200 i yngste jenteklasse. Laurdag var det sprint og der var det særleg jentene som imponerte med kvartfinale for Kristine og semifinale for Lone. Plassering nr. 19 og nr. 7. Sebastian var best av gutane med 74. plass. Eskil og Iver H gjekk langrennscross etter sprinten og vart nr. 23 og 75 i sine klassar med over 200 startande.

På den avsluttande stafetten vart gutane nr. 41 Iver N, Iver H, Eskil og Johan (bilde).

Jentene på mix-lag nr. 50. Lone, Kristine, Julie, Hedda (Sogn og Fjordane)-

Hovedleder var Magne Eivind Glomnes, Valldal IL



Møre og Romsdal sitt guttelag på stafetten

## Statoil Norgescup Junior 2017-18

I sesongen 2017/18 har vi hatt ca 16-20 deltagere på de ulike Norgescup rennene. Det har vært levert mange gode resultater og for detaljert oversikt se slutten på denne årsmeldingen. Vi må spesielt nevne Karsten Andre Vestad, MOI som i sin første juniorsesong vant et Norgescup renn i Holmenkollen og sikret seg 4. plass sammenlagt i cupen.

Resultatmessig ble det en sterk sesong med 4 løpere som var kvalifisert for NC finale, Eirik Kjøll Tornes, Eide IL, Vilde Roysdatter Lange, Vistdal IL, Mikkel Waldeland Gautvik, MOI og Karsten A Vestad, MOI



Karsten Andre Vestad, MOI vant Norgescup i fristil i Holmenkollen

## Junior NM Steinkjer

Ei knallbra NM helg i Steinkjer med 4. og 8. plass til Karsten A Vestad; MOI og Eirik Kjøll Tornes, Eide IL som beste individuelle resultat. I stafettane stilte Møre og Romsdal med fire guttelag og eit jentelag. 1. laget vart nr 17, 2. laget nr 46 og 3. laget vart nr 99 av 150 lag i gutteklassa. I jenteklassa vart det 46. plass. Strålande innsats! Mange sterke individuelle resultater, se egen rapport.

## Senior NM Vang og Alta, Norgescup og Skandinavisk cup

I NM imponerte Martine Lorgen Øvrebust, Stordal IL med 16. plass på 10 km fristil og 13. plass på 15 km skiathlon. Alexander Løvik Nyheim, Tomrefjord IL gikk inn til en fin 66. plass på sprint på torsdag. Emblem IL og Tomrefjord IL deltok på herrestafetten på søndag. Martines beste resultat i NC var nr 8 i NC på Gålå, nr 27 sammenlagt og nr 8 i U23 sammenlagt. Hun fikk to 23. plasser i Skandinavisk cup i Piteå i Sverige. Alexander deltok også i NC med 47. plass i Åsen som beste resultat og nr 122 i Skandinavisk cup i Trondheim. Martine gikk 2 gode løp i senior NM del 2 i Alta to 20. plasser.



Tomrefjord IL med Bjørn Erik Langstein, Alexander L Nyheim og Ole Martin Lid

## Rapport frå Statoilcup junior 1,2,3 Beitostølen 5 – 7 januar 2018.

### Program:

Fredag	Klassisk	K17, K18, K19/20 – 5km. M17, M18, M19/20 – 10 km.
Laurdag	Fristil	NM jr. sprint. Alle K – 1,2 km. Alle M – 1,4 km.
Søndag	Klassisk	K17, K18 – 5 km. K19/20, M17, M18 – 10 km. M19/20 – 15km.

Flott start på dette «norgescup-året» med ei større tropp enn sist år. Det var 20 påmeldte til norgescup for junior, og hhv. 19, 18, 19 til start fredag, laurdag og søndag.

I tillegg til overnattingsplassar tildelt av Norges Skiforbund, vart det også leig nokre hytter for å få plass til alle, dette på eigne initiativ frå foreldra. Det er veldig stor overnattingskapasitet på Beitostølen, så det var ikkje problem å få tak i ekstra overnatting.

Elles er det ein røyn arrangør på Beitostølen og god konkurranseløype, kanskje spesielt for junior..? Ein 5 km vart brukt til renna fredag og søndag, då den vart gått 1, 2 eller 3 rundar. I tillegg har dei sprintløype som vart gått som 1,2 og 1,4 km på laurdag. Bra smøreboader, og det har vore litt fokus på dette med smørevettreglar. Alle i smørebodene skal bruke maske, og ekstra fokus på at løparane ikkje skal opphalde seg her. Stakefrie soner blir

videreført og er akseptert av dei fleste. Det er ikkje lenger noko som blir snakka mykje om ser det ut til, og det verkar for å være effektivt og etter intensjonen.

Elles mange gode resultat på Beitostølen og vi må først og fremst trekke fram Karsten som fekk 7, 18 og 4 plass. Eg forstod det slik at han hadde endå høgare mål, men dette er veldig stekt av Karsten. Håper også han får ut sitt fulle potensiale seinare i vinter. Elles var det også Vilde Lange som fekk poeng både fredag og søndag, og veldig nær laurdagen med 31. plass. 31 hadde også Mikkel laurdag og Vilde Øvrebust søndag, i tillegg hadde Vegard ei fin plassering med 32 plass søndag. Alt i alt var det lite som skulle til for at kretsen skulle ta fleire poengplassar.

Oppsummert vart det 2 topp10 plasseringar (begge Karsten), 5 poengplassar (Karsten og Vilde RL), og 17 premieplassar. Ein kan kanskje også merke seg at i kvinneklassene ligg premiegrensa om lag på same som der ein får poeng, medan i herreklassene er det vesentlig tøffare å ta poeng enn å ta premie. Dette pga. fleire startande i gute/herreklassene.

<b>Deltakarar frå Møre og Romsdal</b>			<b>Klassisk</b>	<b>Sprint fri</b>	<b>fristil</b>
K17	Live Johanne Vestre Røkke	Stordal IL	41	69	72
K18	Helene Krokfoss	Stordal IL	86	83	75
	Vilde Roysdatter Lange	Vistdal IL	18	31	29
	Vilde Lorgen Øvrebust	Stordal IL	50	53	31
K19/20	Guro Myrset	MOI	90	44	76
M17	Adrian Flote	Hovdebygda IL	100	154	68
	Mikkel Walderland Gautvik	MOI	40	31	79
	Håkon Bakke Kjerstad	Emblem IL	77	61	91
	Karsten Andre Vestad	MOI	7	18	4
M18	Eskil Engdahl	Torvikbukt IL	142	129	159
	Andreas Hjelle	Stordal IL	DNS	DNS	DNS
	Åsmund Ertresvåg Jakobsen	Emblem IL	DNF	66	109
	Kevin Bjerkeli Krohn	MOI	DNF	128	152
	Matias Lied	Liabygda IL	119	147	144
M19/20	Kornelius Linge Glomnes	Valldal IL	122	170	111
	Bjørn Erik Langstein	Tomrefjord IL	36	DNS	70
	Ole Henrik Lervik	MOI	74	159	56
	Petter Elias Vestre Røkke	Stordal IL	114	73	130
	Vegard Røyrhus	Hovdebygda IL	133	63	32
	Ludvig Vartdal	Emblem IL	118	117	49

10.01.2018

Jan Erik Westerås

## Rapport frå Statoilcup junior 4,5,6

Holmenkollen 16 – 18 februar 2018.

### Program:

Fredag	Fristil	Alle K – 5km. Alle M – 10 km.
Laurdag	Klassisk sprint JrNM	Alle same løype 1,3 km
Søndag	Klassisk	K17, K18 – 7,5 km. K19/20, M17, M18 – 10 km. M19/20 – 15 km.

Vi hadde 21 påmeldte til norgescupen i Holmenkollen og hhv. 20, 19 og 17 til start dei ulike dagane. Litt færre til start altså, mest pga. sjukdom som dukka opp siste dagen. Overnatting for dei fleste på Scandic Sjølyst. Det fungerte greitt og var ein del rimeligare enn det ofte har vore.. pris er viktig..! I tillegg nokre som ordna seg sjølve eller budde privat.

Virka elles som det var kjekt for løparane å komme til Holmenkollen og få prøve seg i nasjonalanlegget. Forholda var bra og distanserenne vart gått i ein ganske så kjent 5km. Ein liten skilnad berre mellom løypene på fristil fredagen og klassisk søndag. Sprint laurdag gjekk i 1,3km, same løype for alle klasser.

Når det gjeld resultat må vi først og fremst nemne Karsten og Mikkel i M17 og Vilde Lange i K18. I fristil fredagen tok Karsten første guteseier i NC-junior på veldig lang tid (2002 Tore Malo Ødegård kom vi til ?), knallsterkt og gledelig. Mikkel tok ein knallsterk 5 plass i klassisk søndagen. Kjekt han er komen i form og lykkast. Vilde slo til med topp 10 plassering i fristil fredagen i K18.

Oppsummert 4 topp 10 plasseringar, 6 poengplassar og 17 premieplassar. Elles verdt å merke seg at 11 stk, altså halve gruppa tok premie.

<b>Deltakarar frå Møre og Romsdal</b>			<b>Fristil</b>	<b>Sprint kl.</b>	<b>Klassisk</b>
K17	Live Johanne Vestre Røkke	Stordal IL	50	64	51
K18	Helene Krokfoss	Stordal IL	90	86	86
	Vilde Roysdatter Lange	Vistdal IL	10	37	19
	Vilde Lorgen Øvrebust	Stordal IL	31	63	48
K19/20	Guro Myrset	MOI	90	62	DNS
M17	Adrian Flote	Hovdebygda IL	105	174	126
	Mikkel Walderland Gautvik	MOI	37	43	5
	Håkon Bakke Kjerstad	Emblem IL	75	90	99
	Karsten Andre Vestad	MOI	1	54	9
M18	Eskil Engdahl	Torvikbukt IL	94	106	130
	Andreas Hjelle	Stordal IL	80	86	118
	Åsmund Ertresvåg Jakobsen	Emblem IL	92	41	102
	Kevin Bjerkeli Krohn	MOI	166	109	154
	Matias Lied	Liabygda IL	123	-	114
	M19/20	Kornelius Linge Glomnes	Valldal IL	144	206
M19/20	Bjørn Erik Langstein	Tomrefjord IL	39	113	DNS
	Ole Henrik Lervik	MOI	75	126	77
	Petter Elias Vestre Røkke	Stordal IL	DNS	52	94
	Vegard Røyhus	Hovdebygda IL	34	127	DNS
	Eirik Kjøl Tornes	Eide IL	19	-	-
	Ludvig Vartdal	Emblem IL	69	132	49

Jan Erik Westerås

## Rapport JrNM / NC 7,8

Steinkjer 2 – 4 mars 2018.

### Program:

Fredag	Klassisk	M17 – 10 km, M18 – 15 km, M19/20 – 20 km K17 – 7,5 km, K18 – 10 km, K19/20 – 15 km
Laurdag	Fristil	Alle M – 10 km, Alle K – 5 km.
Søndag	Stafettar	Stilart k+k+f+f. K – 4 x 3,75 km. M – 4 x 5 km

Flott helg i Steinkjer, med gode snøforhold og fint vær. Det såg ut til å bli ei kald helg, og arrangørane hadde nokre alternative tiltak på vent i tilfelle det skulle bli veldig kaldt. Det gjekk imidlertid greitt. 17-18 minus på det kaldaste natta var det vel, men vart mildare i sola på dagtid og utover i helga. Rennet fredagen vart gått i rundar på 7,5 og 10 km.

Kretsen fekk tildelt fellesovernatting på Jegtvolden Fjordhotell på Inderøya. Ikkje billigaste staden vi har budd, men veldig grei plass, bra mat, nok mat og fleksibelt på alle måtar. 30 min køyretid frå skistadion i Steinkjer.

22 løparar frå Møre og Romsdal var påmeldt til helga totalt. Av desse var nokre berre påmeldt til fristil og ein berre påmeldt til klassisk. Som vanlig vart det litt sjukdom utover dagane, og det endte med 17 til start i klassisk og 19 til start i fristilrennet laurdag.

Beste resultat vart det for Karsten Andre i M17 med 9 plass i klassisk og 4 plass i fristil, og Eirik i M19/20 med 8 plass i fristil. Elles vart det også poengplass til Mikkel i klassisk fredagen. Totalt vart det desse tre topp 10 plasseringane, 4 poengplassane og totalt 7 premieplassar på renna fredag og laurdag.

Etter renna fredag og laurdag gjorde vi uttak til stafetten søndag. Vi ha gjort klart kriterier for uttak, og dei var slik: 1. JrNM helga i Steinkjer, 2. NC – Holmenkollen, 3. NC – Beitostølen, 4. Kretscup og andre renn, også her med mest vekt på det som har skjedd tett opp mot JrNM.

Stafettlaga vart slik:

Jentelag: Guro – Live – Vilde LØ – Helene  
 1 lag gutar: Ludvig – Mikkel – Karsten Andre – Eirik  
 2 lag gutar: Petter Elias – Ole-Henrik – Kornelius – Vegard  
 3 lag gutar: Åsmund – Eskil – Adrian – Håkon  
 4 lag gutar: Kevin –

Vi hadde ikkje nok folk til å fylle opp fjerdelaget, dette pga. sjukdom og eit par som ikkje hadde planar om stafett. Fjerdelaget gjekk såleis berre første etappe. I tillegg var ein løpar (Håvard) med på mix-lag med Sogn og Fjordane. (Dette fordi han måtte skøyte, og det blir vanskelig om ein skulle fylle opp med 1-2 etappar på fjerdelaget).

Jentelaget fekk 46 plass på stafetten. Gutelaga fekk 17, 46 og 99 plass. Det vart premie til første og andrelaget til gutane. Resultata elles er oppsummert under.

<b>Deltakarar frå Møre og Romsdal</b>			<b>Klassisk</b>	<b>Fristil</b>
K17	Live Johanne Vestre Røkke	Stordal IL	41	65
K18	Helene Krokfoss	Stordal IL	80	76
	Vilde Roysdatter Lange	Vistdal IL	DNS	DNS
	Vilde Lorgen Øvrebust	Stordal IL	49	33
K19/20	Guro Myrset	MOI	74	90
M17	Adrian Flote	Hovdebygda IL	179	122
	Mikkel Walderland Gautvik	MOI	25	31
	Håkon Bakke Kjerstad	Emblem IL	120	125
	Karsten Andre Vestad	MOI	9	4
M18	Eskil Engdahl	Torvikbukta IL	96	116
	Åsmund Ertresvåg Jakobsen	Emblem IL	103	91
	Kevin Bjerkeli Krohn	MOI	137	167
	Matias Lied	Liabygda IL	113	132
M19/20	Kornelius Linge Glomnes	Valldal IL	-	135
	Håvard Støen Gussiås	MOI	-	190
	Bjørn Erik Langstein	Tomrefjord IL	118	DNS
	Fredrik Nakken Langstein	Tomrefjord IL	DNF	-
	Ole Henrik Lervik	MOI	79	123
	Petter Elias Vestre Røkke	Stordal IL	147	121
	Vegard Røyrhus	Hovdebygda IL	-	56
	Eirik Kjøl Tornes	Eide IL	-	8
	Ludvig Vartdal	Emblem IL	40	120

Jan Erik Westerås

# Årsrapport LK, 2018-2019

## LK har i perioden hatt følgende sammensetning:

Leder	Petter Myrset
Ansvarlig for Kretslaget	Magne Eivind Glomnes
Medlem	Siri Bjerkeseth
Medlem	Roar Lervik
Anleggsansvarlig	Ivar Øyen
Ungdomsrepresentant (første del av året)	Sigrid Ertresvåg Jakobsen

Langrennskomiteen gjennomførte 2 fysiske møter den 26.06.18 og 15.10.18. LK har jevnlig hatt telefonkontakt og diskutert saker fortløpende gjennom felles informasjonsdelingsside. Dette har fungert bra. Saker som har vært tatt opp: Rulleskicup, Trollstigen Opp, terminliste inkl øvelser i KM, klasseinndeling i SBM-cup, handlingsplan, kursvirksomhet, ny fordelingsnøkkel til grener, høst- og vårmøte, kretslaget inkl egenandel og løperavtaler, sammensetning av skistyret NSF, kurstilbud. LK hatt ansvar for høstmøte på Vestnes og fagmøte/vårmøte langrenn i Molde.

LK leder er medlem i styringsgruppen for TeamVeidekke Midt-Norge og har deltatt på 3 skype-/telefonmøter og 2 møter i Trondheim vedrørende drift av teamet.

## Statusrapport

Vinteren 2018/19 var utfordrende mht snøforhold. Mildt vær og regn preget både romjula, første del av januar og deler av februar og mars. Etter snøvær midt i januar ble mange av skirennene avvirket som normalt i januar og starten av februar. De siste skirennene måtte flyttes.

Det var planlagt 9 renn i SBM cupen inkludert rulleskirenn Trollstigen Opp og alle ble gjennomført. Åpningsrennet ble flyttet fra Bjorli til Stavsengfjellet pga kulde og MOI greidde så vidt å arrangere skirenn på kunstsno 6. januar etter mildvær og store nedbørmengder. Tomrefjord IL utsatte sitt sprintrenn i romjula til 23. februar, men da måtte dette flyttes til Valldal pga mildvær. Hovdebygda IL flyttet til Markane og finalen ble flyttet fra Skaret til Bjorli pga snømangel. Volda IL greidde akkurat å gjennomføre KM sprintstafett før snøen forsvant. Det har blitt lagt ned en enorm dugnadsinnsats og vilje for å få arrangert samtlige planlagte skirenn i vinter. Dessverre måtte flere turrenn avlyse, som Osmarkrunden og Fannefjellsløpet. Skardilten og Isfjorden rundt ble imidlertid arrangert.

KM i fristil var innlagt i SBM cup i Valldal. Utover dette ble det arrangert KM i sprint klassisk av Stordal IL og Liabygda IL og KM sprintstafett av Volda IL.

Antall deltakere på skirenn viste en svak nedgang fra året før, men Valldal IL hadde flere deltakere på sitt skirenn enn skirenn med flest deltakere året før.

Alder	Snitt pr renn 17/18	Snitt pr renn 18/19
8 år - senior	68	58
11 år - senior	64	60
13 år - senior	47	42

SBM cup/KM fristil i Valldal den 3. februar hadde flest deltakere 8 år til senior med 110 startende. Flest deltakere i gjennomsnitt pr renn i en årsklasse er G13 med 5,9, mens maks antall deltakere finner vi i G10 med 11 deltakere på Osmarka.

Rulleskirenn Trollstigen Opp er innarbeidet som en del av SBM cup. Dette arrangeres av LK/kretslaget til MRSK og overskudd av arrangementet går til drift av kretslaget. Det var 52 startende og raskest på den korte løypa var Iver Synstnes Hole (24:50) og Kristine Hjellbakk Hole (28:34) og på den lange løypa var Alexander Løvik Nyheim (41:00) og Hanne Sæther Garberg (55,37) raskest.

Høsten 2018 ble det gjennomført lokal rulleskicup, Sport1 Tomra rulleskicup, med 3 konkurranser. Hovdebygda IL (Markane), MOI (Skaret skisenter) og LK (Trollstigen Opp) arrangerte der alle (12 utøvere) som deltok i alle 3 renn ble premiert i tillegg til klassevinnere. I rennet på Skaret skisenter deltok også utøverne fra Team Veidekke Midt-Norge.



Tette dueller i Sport1 Tomra rulleskicup



Team Veidekke Midt-Norge deltok på Skaret

Det ble ikke arrangert større mesterskap i kretsen denne sesongen.

Langrennskomiteen i Norges Skiforbund vedtok høsten 2018 å innføre et fluorforbud i klassene til og med 16 år. Forbudet har etter LK sitt syn blitt etterlevd i kretsen på en svært god måte. NSF har gjennomført kontroller i Hovedlandsrennet og frivillig test under Ungdomsbirken. Resultatene har blitt sterkt debattert nasjonalt i etterkant pga indikasjoner på bruk av fluor i et omfang som mange kretser, klubber og ledere ikke kjenner seg igjen i. LK har videreført samme tiltak som i fjor.

- Vise til vedtak i innbydelse
- Fluorfrie smøretips fra arrangør før konkurranse
- Holdningssskapende arbeid i klubbene

Opplevelsen på skirenn var at dette ble fulgt opp av klubber og utøvere og ordningen fungerte bra.

Valldal IL gjennomførte rensing, smøring og struktur av ski med fluorfri glider til alle utøvere under SBM-cup/KM som et prøveprosjekt. Det ble meldt om avslappet stemning blant foreldre før start, men også noen fikk utfordringer fordi et par ski ikke var tilgjengelig før start. Det er krevende å gjennomføre og det virker som løperne var godt fornøyd med skiene. Om det blir flere slike tiltak må LK vurdere ut fra tilbakemeldinger som ble gitt, egen spørreundersøkelse og diskusjon på vårmøtet.



Bilder fra smøreservice i Valldal. 5-6 personer var engasjert i tiltaket, egne hjemmesnekrede reoler

Sprintopplegget er videreført i kretsen og 2 sprintkonkurranser ble gjennomført med en klassisk og en fristilkonkurranse. Etter enstemmig anbefaling på vårmøtet, vedtok LK å slå sammen 2 årsklasser i SBM cup for 13-14 år, 15-16 år og 17-18 år, mens vanlig klasseinndeling ble beholdt i KM og



sammenlagt i SBM cup. Tanken bak dette er å få større klasser, at flere skal kunne finne en konkurrent på samme nivå og unngå store tidsdifferanser og forutsigbar resultatliste innad i klassene. I sammenslåtte klasser ble premier justert for de 4 første.



Mange deltok på 0-løp under åpningsrennet



Stor aktivitet i lokale sonearr. Her fra Bondalseidet

Valldal IL ble sertifisert som Ren klubb etter å ha gjennomført aktiviteter etter kravene fra Antidoping Norge, Det er gledelig at MRSK får klubber med slik sertifisering.

## Anlegg

Det har ikke blitt etablert nye anlegg i løpet av året. Skirennet på Skaret den 6. januar ble reddet av kunstsne som ble produsert i kuldeperiode før jul og «spart» til skirennet i store hauger. Likevel rant nesten alt bort i det ekstreme mildværet og regn i denne perioden. Bondalseidet har hatt skiforhold hele sesongen, sannsynligvis har prosjektet med å legge treflis i traseen medvirket til dette.

Rulleskianlegget på Skaret Skisenter i Molde har blitt brukt av begge herrelandslagene i langrenn som la en samling til Molde samt Team Veidekke Midt-Norge og kretslaget i MRSK som gjennomførte delvis felles samling i september.



Kunstsne på asfalt i Molde



Hovdebygda IL har lagt 1200 meter treflis på Bondalseidet

## Samarbeid LK/MRSK og Idrettsfag på Videregående skoler

Det har vært et godt samarbeid mellom MRSK, Stranda Videregående skole og Romsdal videregående skole og kretslaget fungert fint. De fleste av løperne på kretslaget er elever ved enten Stranda VGS eller Romsdal VGS.

## Regionale lag

Kretslaget har denne sesongen bestått av 17 løpere. Pål Bjørn Øvrebust og Jan Erik Westerås har vært trenere for laget og fra LK var det Magne Eivind Glomnes som hadde ansvaret. Kretslaget gjennomførte 7 samlinger med 21 samlingsdøgn med hovedvekt på aktiviteter sommer og høst frem til sesongstart. Flere løpere både på junior og seniornivå har flyttet ut av fylket for skolegang/studier som kombineres med langrennsatsing. Totalt gjelder dette nå 8-9 løpere. Disse har samarbeidet om kretsens opplegg under Norgescup junior. I de tre siste Norgescup/NM senior etablerte LK/skikretsen et samarbeid med Sogn og Fjordane og Hordaland skikrets om oppfølging av kretsens løpere mht smøring og sekundering. Pål Bjørn Øvrebust har vært MR sin representant. Dette har fungert bra.



Deler av kretslaget 2018/19

## Storfjordlangrenn

Storfjordlangrenn besto sesongen 2018-19 av 21-22 utøvere fra 7 ulike klubber som har deltatt 6 samlinger fra juni til desember der 2 har vært på snø, til sammen 14 samlingsdøgn. 4 årsklasser med 12 jenter og 10 gutter. I tillegg til samlinger har det vært tilbud om felles kveldsøker med skielevene på Stranda vid skole. 1 løper har hospitert på laget og deltatt enkeltsamlinger. I tillegg til deltakelse i sone- og kretsrenn har laget hatt deltakere i Midt-Norsk mesterskap, Ungdomsstafetten, Ungdommens Holmenkollrenn, Hovedlandsrennet og Ungdomsbirken. Runar Gretland har vært leder og Lars Andreas Hoel har vært trener (Mari Støen Gussiås deltok som trener på første samling, men måtte trekke seg pga studieplass).



Storfjordlangrenn og kretslaget med felles samling i Stordal 25.-27. mai 2018

## Treningssamlinger på tvers av klubber

Stordal IL og Torvikbukta IL har arrangert åpne samlinger for alle klubber høsten 2018. Dette er treningssamlinger fredag-søndag med overnatting, felles mat og sosialt samvær. Gode tiltak for å skape miljø og samle langrennsutøverne i fylket.



Trening i Vistdal med deltakere fra Åfarnes og Eidsvåg



Stordalssamlinga samler deltakere fra mange klubber

## Deltagere på landslag eller regionslag

Martine Lorgen Øvrebust, Stordal IL var en del av Team Veidekke Midt-Norge som året før. Ole Martin Lid fra Tomrefjord IL har vært ledsager for Thomas Karbøl Oxaal, Sauda IL på NSF sitt rekruttlandslag i paralangrenn.



Team Veidekke Midt-Norge og kretslaget i MRSK klar for felles treningsøkt ved Skarstua i Molde

## Vinnere SBM- cup og KM

Klasse	SBM-cup sammenlagt	KM sprint kl, Stordal/Liabygda	KM normal fristil, Valldal IL
J 13	Ingfrid Klokset, Tomrefjord IL	Ingfrid Klokset, Tomrefjord IL	Ingfrid Klokset, Tomrefjord IL
G13	Emil Aslaksen Røed, MOI	Emil Aslaksen Røed, MOI	Emil Aslaksen Røed, MOI
J 14	Elida Fuglem, Valldal IL	Elida Fuglem, Valldal IL	Elida Fuglem, Valldal IL
G 14	Jørgen Gretland, Hovdebygda IL	Jørgen Gretland, Hovdebygda IL	Jørgen Gretland, Hovdebygda IL
J 15	Hedda Johanne Schreijer, Stranda IL	Eline Mathea Myhren, Valldal IL	Hedda J Schreijer, Stranda IL
G 15	Linus Engdahl, Torvikbukt IL	Linus Engdahl, Torvikbukt IL	Linus Engdahl, Torvikbukt IL
J 16	Lone Lorgen Øvrebust, Stordal IL	Lone Lorgen Øvrebust, Stordal IL	Lone Lorgen Øvrebust, Stordal IL
G 16	Iver Synstnes Hole, Åndalsnes IF	Iver Synstnes Hole, Åndalsnes IF	Johan F Orset, Torvikbukt IL
K 17			
M 17	Sander Engdahl, Torvikbukt IL	Sander Engdahl, Torvikbukt IL	Eskil Linge Glomnes, Valldal IL
K 18	Live Johanne Vestre Røkke, Stordal IL	Live J Vestre Røkke, Stordal IL	Live J Vestre Røkke, Stordal IL
M 18	Håkon Bakke Kjerstad, Emblem IL	Håkon Bakke Kjerstad, Emblem IL	Adrian Flote, Hovdebygda IL
K 19-20	Vilde Lorgen Øvrebust, Stordal IL	Vilde Lorgen Øvrebust, Stordal IL	Vilde Lorgen Øvrebust, Stordal IL
M 19-20	Ludvik Vartdal, Emblem IL	Kevin Bjerkeli Krohn, MOI	Ludvik Vartdal, Emblem IL
K senior			
M senior	Bjørn Erik Langstein, Tomrefjord IL	Bjørn Erik Langstein, Tomrefjord IL	Jan Ole Fuglem, Valldal IL



Vinnere av SBM-cup sammenlagt 2018-19

## Midt Norsk mesterskap 2019 – Røros IL

Da var MNM 2019 på Røros over. Tøff løype med bratte bakker, både oppover og nedover. Mange gode prestasjoner og ekstra gratulasjon til Linus Engdahl, G15, for en flott 2. plass på fristil og 3. plass på klassisk. Elida Fuglem fikk en 3. plass på fristil i J14. Lone Lorgen Øvrebust fikk også en 3. plass i fristil i J16 på lørdag.

Hovedleder var Erik Røkke, Stordal IL.

## Kong Haralds Ungdomsstaffett 2019

Møre og Romsdal gjorde en meget god innsats med 12. plass og 26. plass. LK vil takke utøvere, smørere, stavposter og støtteapparatet som var med. En fin helg i Holmenkollen for alle. Følgende utøvere deltok: Lag 1: [Hedda Schreijer](#), Stranda IL, [Linus Engdahl](#), Torvikbukt IL, [Lone Lorgen Øvrebust](#), Stordal IL, Iver Synstnes Hole, Åndalsnes IF. Lag 2: [Eline Mathea Myren](#), Valldal IL, Elias Hofset Innerdal, Molde og Omegn IF, [Hanne Svanemyr Kjos](#), Åndalsnes IF, [Jon Arne Herskedal](#), Molde og Omegn IF. Hovedleder var Siri Bjerkeset Engdahl



MRSK s deltakere Kong Haralds Ungdomsstafett Hanne S Kjos og Lone L Øvrebust på MNM-Røros

## Hovedlandsrennet – Gålå

Kretsen stilte med totalt 17 løparar. Mange sterke prestasjoner på dag 1, der best av våre var Lone med 13. plass av 204 jenter i J16, Linus på 15. plass av 320 gutar i G15 og Hedda med 19.plass av 190 jenter i j15. På sprint vart Tobias nr 7 og Hedda nr 14 under klassisk sprinten i dag. Meget sterke prestasjoner. MRI skikrets hadde 3 gutelag og 2 jentelag til start. 1. laget til gutane bli nr 18, noko som var mykje bedre enn vi hadde drømt om. 2. laget blei nr 72 og 3. laget nr 110. Jentene blei nr 34 og nr 80. Takk til alle løparar og foreldre for ei strålende helg på Gålå.

Hovedleder var Pål Bjørn Øvrebust, Stordal IL.



Møre og Romsdal sine 3 guttelag på stafetten

## Equinor NorgesCup Junior 2018-19

MR skikrets har hatt 14-17 deltagere på de ulike Norgescup rennene. Det har vært levert mange gode resultater og for detaljert oversikt se slutten på denne årsmeldingen. Vi må spesielt nevne Karsten Andre Vestad, MOI som vant Norgescupen sammenlagt og Mikkel Waldeland Gautvik, MOI som ble Norgesmester i sprint. 5 løpere kvalifiserte seg til finale. I tillegg til de to nevnte var det Kristine Hjelbakk Hole, Sunnlyven IL, Live J Vestre Røkke, Stordal IL og Ludvik Vartdal, Emblem IL.



Karsten André Vestad, MOI vant Norgescupen sammenlagt og Mikkel Waldeland Gautvik, MOI ble Norgesmester i sprint bl.a med to 18. plasser i M19-20 år

## Junior NM Savalen

Møre og Romsdal hadde 3 guttelag, som blei nr 22, 74 og 104. Jentene blei nr 27.

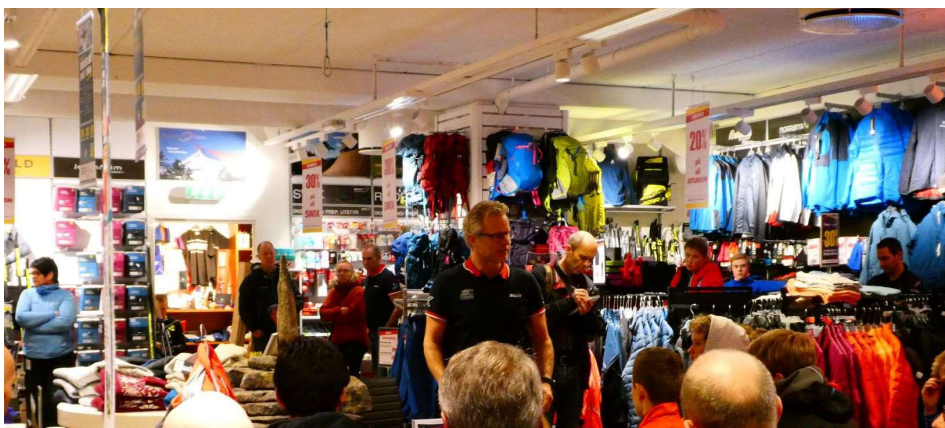
Det har vore eit strålende meisterskap med mange gode plasseringer for kretsen og eit svært godt samhold og samarbeid i troppen. For resultater se egen rapport.

Hovedleder var Pål Bjørn Øvrebust.

## Internasjonal deltakelse

Martine Lorgen Øvrebust, Stordal IL gikk World Cup for Norge i Holmenkollen der hun ble nr 37.

Mikkel Waldeland Gautvik, MOI representerte Norge under Nordisk juniorlandskamp i Otepää i Estland og gikk sitt beste løp under stafetten der Norges 2. lag vant stafetten med Mikkel som ankermann. Ole Martin Lid, Tomrefjord IL var ledsager for Thomas Karbøl Oxaal, som ble hhv nr 6, 8 og 13. plass i VM i paralangrenn i Canada.



Stort oppmøte på høstmøtet hos Sport1 Tomra og foredrag med Åge Skinstad

## Senior NM Meråker og Lygna, Norges- og Skandinavisk cup

Til sammen 5 utøvere har deltatt på Norgescup/NM på Gålå, Nes, Meråker, Hommelvik, Harstad og Lygna. Martine Lorgen Øvrebust, Stordal IL ble Norgesmester og en sølv i U23 NM i Hommelvik (nr 2 og 3 i NC) i tillegg til en 5. og 11. plass i NC som beste resultat. Hun ble nr 3. sammenlagt i U23 cupen og nr 9 i totalcupen. Alexander Løvik Nyheim, Tomrefjord IL ble best nr 16 i NC (sprint og hadde ellers flere meget gode plasseringer med nr 44 og to 54. plasser. Vegard Røyrhus, Hovdebygda IL ble i sin første seniorsesong nr 61 som beste resultat, men Bjørn Erik Langstein og Ole Martin Lid, Tomrefjord hadde beste resultat hhv nr 75 og 131. Martine deltok på 2 av 3 Skandinavisk cup helger med beste resultat nr 12 på jaktstart i Madona.



Martine Lorgen Øvrebust, Stordal IL - Norgesmester i U23 NM 10 km klassisk



**TAKK ALLE FRIVILLIGE FOR DIN INNSATS!**

# Rapport frå Equinor Norgescup jr.1,2,3

## Konnerud 11 – 13 januar 2019.

### Program:

Fredag	Fristil	K17, K18, K19/20 – 5km. M17, M18, M19/20 – 10 km.
Laurdag	Klassisk	Sprint
Søndag	Klassisk	K17, K18 – 5 km. K19/20 – 15 km. M17, M18 – 10 km. M19/20 – 20km.

Møre og Romsdal skikrets hadde 17 til start denne helga. Gode og harde løyper på Konnerud og dei hadde gjort ein stor jobb for å få til 5 km løype pga. lite snø. Det vart soleis berre ei kort oppvarmingsløype til disp, men det såg ut til at det fungerte ok.

Det vart tatt ei beslutning på å endre sprintløypa for gutane. Dette vart gjort fordi ein meinte bakken med teknikkzone (stakefri sone) var for slak. Ein gjekk heller ut i bakken oppover der som 5km gjekk. Såleis vart sprintløype for gutar og jenter vidt forskjellige løyper.

Det vart nokre gode resultat og det er klart igjen at det er Karsten og Mikkel som står for dei beste plasseringane. Karsten fekk ein fin 2 plass i fristil, og leda til det stod att berre 1-2km. Mikkel var veldig jamn denne helga og fekk 11,10,11. Elles kjempeflott med 19 plass til både Ludvig og Kristine i fristil. Dette er dei eg nevner no, men fleira har gjort gode renn og persa på plassering i løpet av helga.

Oppsummert vart det 2 topp 10 plasseringar. Karsten 2, og Mikkel 10. 12 poengplassar (No er det poeng til dei 50 første i NC junior.. nytt frå i år). 8 premieplassar, eller innanfor 1/3. Denne helga var det vanlig premie til dei seks beste i kvar klasse og deltakerpremie til alle. Med premieplass her, meiner eg likevel innanfor 1/3 av startande.

Vi kan også merke oss at med det nye poengsystemet så er det i stadig fleire klasser faktisk lettare å ta poeng enn å komme innanfor 1/3. Personlig synest eg det er bra dei har lagt om poengsystemet, og at fleire har mulighet til å kjempe om å ta poeng i norgescup. Viser elles til resultat under.

<b>Deltakarar frå Møre og Romsdal</b>			<b>Fristil</b>	<b>Sprint kl</b>	<b>klassisk</b>
K17	Kristine Hjøllbakk Hole	Sunnylven IL	19	54	53
K18	Live Johanne Vestre Røkke	Stordal IL	55	46	33
K19/20	Vilde Roysdatter Lange	Vistdal IL	-	43	45
	Vilde Lorgen Øvrebust	Stordal IL	92	89	84
M17	Sander Engdahl	Torvikbukta IL	123	94	110
	Eskil Linge Glomnes	Valldal IL	75	139	84
	Sebastian Risan Nakken	MOI	166	105	132
M18	Adrian Flote	Hovdebygda IL	98	-	143
	Mikkel Waldeland Gautvik	MOI	11	10	11
	Håkon Bakke Kjerstad	Emblem IL	90	111	107
	Karsten Andre Vestad	MOI	2	47	12
M19/20	Eskil Engdahl	Torvikbukta IL	-	80	144
	Andreas Hjelle	Stordal IL	169	115	192
	Åsmund Ertresvåg Jakobsen	Emblem IL	-	153	201
	Kevin Bjerkeli Krohn	MOI	227	155	190
	Matias Lied	Liabygda IL	198	182	140
	Ludvig Vartdal	Emblem IL	19	107	113
			<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>

23.01.2019

Jan Erik Westerås



# Rapport frå Equinor Norgescup jr.4,5,6, og NM sprint jr.

Åsen 8 – 10 februar 2019.

## Program:

Fredag	Klassisk	K17, K18, K19/20 – 5km. M17, M18, M19/20 – 10 km.
Laurdag	Fristil	NM sprint jr.
Søndag	Fristil	K17, K18 – 5km. K19/20, M17, M18 – 7,5km. M19/20 – 10km.

Møre og Romsdal skikrets hadde 18 påmeldte og 16 til start. Gode løyper på Åsen med relativt lange samanhengande stigningar. Litt lite med oppvarmingsløyper, men elles bra med snø og fine forhold. Kan elles bemerke at det var mykje trøbbel med «live-timing» denne helga. Vanskeligast var det kanskje på sprinten, der det var litt vanskeligare å følgje med på kven som gjekk vidare frå prolog og ikkje. Elles so har no ein del vent seg til å følgje med på «live» og bruke det til sekundering, det vart vanskelig her. Uansett, håper det blir meir stell på dette framover.

Det vart ein del gode og nokre svært gode resultat denne helga. Igjen var det Mikkel og Karsten som stod for dei beste plasseringane. Mikkel fekk NM gull i sprint, og Karsten tok førsteplass i fristil siste dag. Mikkel kom på andreplass i rennet på sprinten, men i og med at vinnaren var tysk statsborger, så vart det altså NM-gull. Uansett, gratulerer til dei begge, som også hadde plasseringar i toppen dei andre dagane. Kristine held seg mellom 20 og 30, så det er stabilt og bra. Ludvig har gode plasseringar på fristil distanse og følger altså opp dette frå sist NC på Konnerud. Eirik gjorde også gode prestasjonar som ikkje heilt kjem fram i resultatata. Med 5 beste prologtid på sprinten vart det likevel rett ut i kvatfinalen og «berre» 26 plass. I fristilrennet søndag hang han også med heilt i toppen i klassa fram til fall og stavbrudd, og deretter enda eit stavbrudd..! Alle muligeheiter for å revansjere seg altså.. Vil også nemne at både Live og Eskil persa på plassering i norgescup i løpet av helga.

Oppsummert vart det, så langt eg kan forstå, 5 topp 10 plasseringar, 14 poengplassar og 15 premieplassar i løpet av helga.

Deltakarar Møre og Romsdal		Klassisk	NM sprint fri	Fristil	
K17	Kristine Hjøllbakk Hole	Sunnylven IL	30	26	20
K18	Live Johanne Vestre Røkke	Stordal IL	29	37	51
K19/20	Vilde Lorgen Øvrebust	Stordal IL	72	87	70
M17	Sander Engdahl	Torvikbukt IL	-	105	105
	Eskil Linge Glomnes	Valldal IL	51	133	79
M18	Adrian Flote	Hovdebygda IL	106	138	93
	Mikkel Waldeland Gautvik	MOI	30	2 i renn, NM gull	5
	Håkon Bakke Kjerstad	Emblem IL	105	104	81
	Karsten Andre Vestad	MOI	2	5	1
M19/20	Eskil Engdahl	Torvikbukt IL	173	154	183
	Andreas Hjelle	Stordal IL	-	160	187
	Åsmund Ertresvåg Jakobsen	Emblem IL	175	199	-
	Kevin Bjerkeli Krohn	MOI	195	181	-
	Matias Lied	Liabygda IL	122	166	144
	Ludvig Vartdal	Emblem IL	54	116	28
	Eirik Kjøl Tornes	Eide IL	-	26	41
		<b>Startande</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>14</b>

12.02.2019

Jan Erik Westerås

# Rapport frå jrNM, Equinor Norgescup jr.7,8 +stafett.

Savalen 8 – 10 mars 2019.

## Program:

Fredag	Klassisk	Alle kvinner – 5km. Alle menn 10km.
Laurdag	Fristil	K17-7,5km, K18-10km, K1920-15km M17-10km, M18-15km, M1920-20km
Søndag	Stafett	K – 4 x 3,75km. M – 4 x 5km

Møre og Romsdal skikrets hadde 15 påmeldte til årets jrNM, vi hadde 14 startande i klassisk og 13 i fristil. Det var gode forhold og krevjande løyper som skilte forholdsvis mykje. I tillegg til dei individuelle renna fredag og laurdag, så var det altså stafett søndag. Vi hadde eit jentelag og tre gutelag på stafetten, men måtte låne ein løpar frå Sogn og Fjordane for å fylle opp tredjelaget til gutane.

Det var først og fremst Karsten som stod for dei beste plasseringane denne helga med 10 og 4 plass, Mikkel var ikkje så heldig med forma som sist. I tillegg knallbra av Kristine med 16 og 19 plass, og knallsterkt av Ludvig med 18 plass på 20 km fristil i eldste guteklassa.

På stafetten fekk jentene 27 plass, medan gutelaga vart nr. 22, 74 og 104. Oppsummert for helga, så vart det 2 topp 10 plasseringar, 9 poengplassar og 8 premieplassar. Det er litt mindre enn helgane før, og skuldast nok først og fremst at det er to individuelle renn no pluss stafett, i staden for tre som elles.

Eg bemerka på sist norgescup at det var ein del trøbbel med «live-timing», så det var kjekt at det fungerte veldig bra på dei individuelle renna denne helga. På stafetten søndag fungerte ikkje «live-timing», men verre var det at det vart mykje rot med etappetider også på dei offisielle resultatlistene. Arrangøren veit om ein del av det i alle fall, og kanskje greier dei å rette det..?

Som døme, ser vi at på jentelaget til MR ligg alle tre første etappane inne med 11:00, medan sisteetappen fekk resten av tida.. 16:45. På jentestafetten er det veldig mange som har fått tida 11:00 av ein eller annan grunn. På første og andrelaget til gutane er det kanskje riktige tider..? Men på tredjelaget er det i alle fall noko gale. Ser det er mange lag som ligg med 15:00 på førsteetappe.. Ein må i tillegg huske at det var litt ulike lengde på etappane.

Oppsummerar elles resultatata på vanlig vis her:

<b>Deltakarar Møre og Romsdal</b>		<b>Klassisk</b>		<b>Fristil</b>
K17	Kristine Hjellbakk Hole	Sunnlyven IL	19	16
K18	Live Johanne Vestre Røkke	Stordal IL	33	54
K19/20	Vilde Roysdatter Lange	Vistdal IL	63	53
	Vilde Lorgen Øvrebust	Stordal IL	67	59
M17	Sander Engdahl	Torvikbukt IL	85	116
	Eskil Linge Glomnes	Valldal IL	163	96
M18	Adrian Flote	Hovdebygda IL	-	110
	Mikkel Waldeland Gautvik	MOI	32	36
	Håkon Bakke Kjerstad	Emblem IL	147	87
	Karsten Andre Vestad	MOI	10	4
M19/20	Eskil Engdahl	Torvikbukt IL	168	-
	Andreas Hjelle	Stordal IL	163	DNF
	Åsmund Ertresvåg Jakobsen	Emblem IL	DNF	-
	Matias Lied	Liabygda IL	158	137
	Ludvig Vartdal	Emblem IL	36	18
		<b>Startande</b>	<b>14</b>	<b>13</b>

12.03.2019

Jan Erik Westerås

## **BERETNING MRSK TELEMARK 2018/19**

Juni -18. Inviterte Stig Aambø til å ha en åpen barmarkstrening i Nessethallen som var en knallsuksess for utøverne. Utøverne fikk også tilsendt treningsprogram som har gitt flotte resultater. Det var 12.stk utøvere som var møtte på treningen.

Under de tradisjonelle Eidsvågdagene som arrangeres i juni hvert år i sentrum ble telemark utøverne våre tildelt en flott blomsterbukett av lederen i EIL på 3.året på rad for gode resultater og prestasjoner i VM, NM, NC og flelltelemarksrenn.

Sommeren-18 ble Guro Helde Kjølset, Sivert Hole og Erik Kvernberg uttatt på landslaget.

Sep-Nov-18. Har deltatt sammen med MOI sine treninger på Skaret skisenter der det blir trent på skøytete teknikk og hurtighet som vi vil fortsette med i neste sesong.

Sep -18. MOI og Rival alpin hadde en barmarksamling med Iron Man test på gamle stadion, vi var med også med på treninger som de hadde i turnhallen og cross fit senteret og masse flotte øvelser og aktiviteter i Reknesparken. Det var 3-4.stk fra telemark som deltok der.

Okt-18. Den årlige Hintertoux uke 41 turen deltok det 9.stk utøvere fra MRSK telemark i klassen 1516.år, juniorer og seniorer. MRSK sponset med kr.1500.- pr.utøver(7.stk) for turen som kommer godt med.

Nov-18. Treningssamlinger på Bjorli og Tusten har vi hatt totalt 10.stk av i tillegg har vi hatt ett godt samarbeid sammen med Rival alpin som vi har trent sammen med på Tusten når de har storslalåm trening tirsdagene det. Vi må takke spesielt trenerne våre Kjetil Sjøvik og Lars Ove Berge fra NSF som stiller opp for oss hvert år på Bjorli og Tusten, uten de har vi ikke vært der vi er i dag. Vi har også tatt oss av Andreas Alme fra EIL som har vært en hjelpetrener sammen med Lars Ove.

Vinteren-19 Vi har også gjennomført 2.stk Sparebank Møre Cup på Bjorli og 2.stk i Skorgedalen.

Sondre Svensli har hatt åpne treninger i Nessethallen hver tirsdag gjennom vinteren med sirkeltreninger som kommer godt med for utøverne, har tidligere vært på landslaget i Randonee men sattser nå fullt på sykkel.

I nedslagshengeren vår har vi kjøpt inn 10.stk nye/brukte ski, de nye skia har vi fått gode avtaler med Intersport Roseby på samt fått de til å sette på bindinger, på de brukte har vi kjøpt på fin og satt på bindinger selv på dugnad. Hengeren har vært på noen rundturet i distriktet som på Bjorli, Skorgedalen, Eidsvågen og Måndalen til stor glede for barn fra 8.år og opp til junior.

Lene Marie Husvik, Tor Kjetil Alstad og Erik Kvernberg har vært uten store deler av sesongen med skader men har vært med på slutten av sesongen på fjellteremark renn, Tor Kjetil Alstad ble uttatt til VM på Rjukan og tok en fin 14.plass og gull i NM fjelltelemar i Sogn.

Der har også kommet til 4-5.stk nye rekrutter i fra ÅIF, Magnus Vold, Rudi Vold Bruaset og Marius Frostad Bruaset debuterte i år i NC pluss 2.stk jenter på 11.år som har deltatt på treninger.

VM Rjukan. Der hadde vi 4.stk utøvere fra MRSK der Sivert Hole fra ÅIF sikret seg en sterk 3.plass, ellers ble det flotte plasseringer på de andre.

### **NM Sprint Vardåsen.**

Slik ble plasseringene på våre utøvere:

Kaja Husvik	EIL	15.år	Gull.
Sverre Solstad Alme	EIL	15.år	Gull
Tor Kjetil Alstad	EIL	JR.	Sølv
Ørjan K. Blø	EIL	JR.	Bronsj
Guro H. Kjøseth	RIVAL.	SR.	Gull
Sivert Hole	ÅIF	SR.	Sølv

### **NM Pararell Vardåsen**

Slik ble plasseringen på våre utøvere:

Rudi Vold Bruaset	ÅIF	13.år	Gull
Kaja Husvik	EIL	16.år	Gull
Emma Di Støve	ÅIF	16.år	Bronsj
Sverre Solstad Alme	EIL	16.år	Gull
Tor Kjetil Alstad	EIL	JR	Sølv
Ørjan K.Blø	EIL	JR	Bronsj
Guro H. Kjøseth	RIVAL	SR	Gull
Sivert Hole	ÅIF	ÅIF	Bronsj

### **NM Fjelltelemark Sogn**

Slik ble plasseringen på våre utøvere:

Tor Kjetil Alstad	EIL	JR	Gull
Guro H.Kjøset	Rival	SR	Gull
Sivert Hole	ÅIF	SR	Gull

Mvh Rune Husvik, Leder MRSK Telemark.