



**Norges
Skiforbund**

**Nord-Trøndelag
Skikrets**

Høstmøte 28.10.23

Deltakere



Hermann	Leithe	Frol IL
Eivind	Ness-Jensen	Frol IL
Fridtjof	Rannem	Henning IL
Audun	Kolstad	Henning Skilag
Esten	Kolstad	Henning Skilag
Gaute	Evenhus	IL Aasguten
Kine Beate	Kveen	IL Varden Meråker
Margunn	Aksnes	Leksdal IL
Lars Håkon	Bjugan	Leksdal IL
Torkil	Berg	Leksvik IL
Merete	Gjertsås	Lierne IL
Lars Jørgen	Larsen	Lierne IL
Magnus S.	Flaat	Snåsa IL
Håvard	Overland	Snåsa IL
Ivar	Nastad	Steinkjer skiklubb
Mari	Gudding	Vinne Skilag
Bjørg S.	Kvannli	NSF/LK
Kirsten Indgjerd	Værdal	NTS /Inderøy IL
Kristin Gausen	Løseth	NTS/Inderøy IL
Vilde	Austad	NTS/Skiklubbutvikler
Anita	Fossheim	NTS-LK /Spillum IL
Håvard Graffer	Bye	NTS-LK /Frol IL
Maren	Grande	NTS-LK /Inderøy IL
Erlend	Malmo	NTS-LK /Grong IL
Mari Ann Landsem	Melhus	NTS-LK /Henning Skilag

AGENDA



1. Informasjon fra NSF høstmøte
2. Hilsen fra NSF V/ Bjørg Kvannli
2. Sportslig opplegg renn og mesterskap
3. Terminlista
4. Kompetanse/åpen post
5. Eventuelt

LK 2023-24



Mari Ann Landsem Melhus – Leder, senior

Erlend Malmo, nestleder, junior

Håvard Graffer Bye - junior

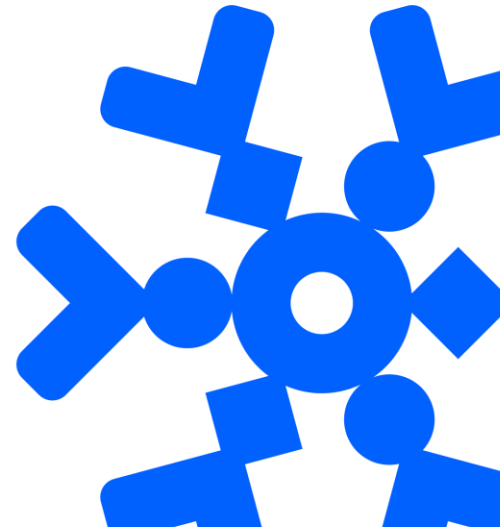
Anita Fossheim – ansvar 13 - junior

Ole Morten Almlid, 13-16 år

Maren Grande – 13-16 år , kompetanse

Høstmøtet NSF 13. – 14.10.2023

- [Fluorforbud](#)
- [Trondheim 7. november](#) i Granåsen sine lokaler kl. 14:00-19:00.
Åpne møter med fokus på fluorfri smøring og stell av ski. Alle som ønsker komme for å få målt sine ski - ta med deg skiene dine for å teste om de er fluorfrie.
- **Felles smøreopplegg HL Gålå**
Hver krets stiller med eget smøreteam for sine løpere. Hva det skal smøres med bestemmes av arrangør.
- Serviceavgift i nasjonale renn
- [Sesonginformasjon NSF](#)



Hilsen fra NSF



Norges
Skiforbund





Samlinger som gjenstår

- **27.-29.10:** Tverridrettslig ungdomssamling Steinkjer
140 deltagere, 50 fra langrenn.
 - **4. -5.november :** Kolvereid IL og Namdal Ski starter skisesongen med kickoff
- Uke 48:** Snøsamling i samarbeid med Team Innherred langrenn. Vålådalen.





NTE-CUP

- 29.12 Skallrennet, Frol IL, Fristil
- 27.01 Inderøyrennet, KM Klassisk
- 03.02 Spillumsrennet Fristil
- 18.03 Frol IL, sprint Klassisk

- Alle renn teller.





Landsrenn 13 -16 år

- Midt-norsk mesterskap Steinkjer skistadion : 10 og 11 februar 2024.
Felles smøreopplegg i regi av NTS eller i samarbeid med Møre & Romsdal og Sør-Trøndelag skikrets?
- Hovedlandsrennet Gålå: 01.03-03.03.24
Anita Fossheim – reiseleder
Fellesopplegg. Buss og overnatting på skole. Smøreteam fra foreldregruppa.
 - Torsdag: Treningsdag
 - Fredag: 5 / 7.5 km Fristil
 - Lørdag: Sprint K / I.cross F
 - Søndag: Stafett (KKFF) K: 4 x 3.75 km M: 4 x 5 km
- Kong Haralds ungdomsstafett 9. - 10. mars 2024 i Holmenkollen
 - 2 lag, 8 utøvere (J15, J16, G15 og G16) **NB!** Forbehold om nok løpere fra egen krets.
 - Egenandel : 2500 kr pr løper



Uttaksrenn

Stafett Hovedlandsrennet Kong Haralds ungdomsstaffett

Generelt for alle stafettuttak:

For alle uttak vil det være en forutsetning at utøveren har vist god sportsånd og opptreden under Nord-Trøndelag Skikrets/Norges Skiforbund sine arrangementer. Uttakene vil basere seg på resultater i uttaksrenn og skjønn.

KM

- 06. jan. Distanse (Klassisk)
- 27. jan. Distanse (Klassisk)

NTE-CUP

- 03. feb. Distanse (Fri)

Midt-norsk mesterskap

- 11.feb Distanse (friteknikk)

Hovedlandsrennet

- 25. feb. Distanse (friteknikk)

TEAM TRØNDELAG LANGRENN JUNIOR



- Nord-Trøndelag Skikrets, Sør-Trøndelag Skikrets, Heimdal videregående skole, Meråker videregående skole, Steinkjer videregående skole og Olympiatoppen Midt-Norge har inngått en samarbeidsavtale om et regionlag for juniorlangrenn i Trøndelag. En del av satsingen på spisset toppidrett i Trøndelag fylkeskommune.
- 4 trenere på heltid ved de videregående skolene; Øyvind Skaanes og Jens Petter Estil ved Heimdal VGS, Eirik Lorentzen ved Meråker VGS og Frode Lillefjell ved Steinkjer VGS.
- 22 løpere på regionlaget for sesongen 2023-2024, 12 jenter og 10 gutter.
- Jenter fra NTS:
 - Jenny Farbu – Inderøy IL/ Steinkjer VGS
 - Johanne Bjugan – Leksdal IL/ Steinkjer VGS
 - Eline Klevberg Lerfall – Lånke IL/Meråker VGS
 - Andrine Rønning- IL Aasguten/Meråker VGS
 - Astrid Haugen Kleppa – Beitstad IL/ Steinkjer VGS
- Gutter fra NTS:
 - Theodor Pedersen Østerås – IL Varden Meråker/Meråker VGS
 - Vemund Totsås Johnsborg – Leksdal IL/ Meråker VGS
 - Kristian Bragstad Rannem – Inderøy IL/Steinkjer VGS
 - Fredrik Mollan – Inderøy IL/Steinkjer VGS
- I tillegg tre utøvere fra MVS tilhørende andre kretser.



RENN OG MESTERSKAP 2023/2024

NC OG NM JUNIOR:

- Tilbud om påmelding på fellesopplegg i regi NTS. Transport, overnatting og smørehjelp.
- Oppsett av ledere og smøreteam som kan ta flere funksjoner i forbindelse med NC/NM.
- Lukket facebook gruppe for bruk før og under norgescupene/NM. Enkel og effektiv kommunikasjon mot deltagerne på fellesopplegget. [NT Skikrets NC junior](#)
- Påmelding legges ut på NTS sin hjemme- og Facebook side. Endelig påmelding senest 1 mnd. før ankomstdato.
- **Finalehelga blir på Lillehammer og Skeikampen (Lørdag og søndag) 21. – 24. mars**
Felles opplegg rundt smøring. NB! Ikke overnatting
- **Så viktig å si:**
Når dere melder dere på NTS sitt opplegg og bestiller hotellovernatting, så er den bindende og betyr at faktura for overnatting kommer. Selv ved sykdom i uka før det enkelte renn. Derfor er det viktig at alle ordner seg ei reiseforsikring, som kan dekke overnatting ved sykdom.



NC og NM jr

- 19.01.-21.01 - [Equinor NC jr. Lygna \(1,2,3\)](#) Hovedleder: Håvard Graffer Bye
Overnatting: Ikke tildelt av skiforbundet. Pris ca.... kroner per pers, inkludert frokost, lunsj og middag.
- 16.02.-18.02. - [Equinor NC jr./NM Sprint jr. Trondheim \(4,5,6\)](#) Hovedleder: Kristin Gausen Løseth?
Overnatting: 20 dobbeltrom Scandic Nidelven. Pris ca. 1350 per pers, inkludert mat
- 08.03.-10.03. - [Equinor NM/NC jr. Nybygda \(7,8\)](#) Hovedleder: Håvard Graffer Bye
Overnatting: Hamar Vandrehjem Pris ca 950 kroner per pers, med full forpleining inkl kornmåltid til kvelds
- 21.03.-24.03. - [Equinor NM/NC Lillehammer \(9\)](#) Hovedleder: Håvard Graffer Bye
Overnatting: Bestilles av den enkelte
- 23.03. [Equinor NC jr. sprint Skeikampen \(10,11\)](#) Hovedleder: Håvard Graffer Bye
Overnatting: Bestilles av den enkelte



Smøreteam junior 23-24

- **Smørere**
- Gaute Evenhus
- Sture Sivertsen
- Komplementeres med 2-3 kjente ansikter fra i fjor, samt at det er ønskelig å prøve å få inn en person knyttet til en første års junior.
- Pris: 650 per par per dag.
- **Skitestere**
- Trenerne fra MVS og SVS
- Meråker vgs har med smørevogn på alle NC/NM renn





SENIOR I NTS OG MIDT-NORGE ER ORGANISERT MED 3 NIVÅ

SENIOR NIVÅ 1 - TEAM ELON MIDT-NORGE

- De 10 beste løperne i regionen (uttak)
- NTS representert med Tale Bruheim Breiding, Henning SL
- Eget opplegg for samlinger, skirenn inkl. smøring



SENIOR NIVÅ 2 - TEAM MIDT-NORGE

- 16 løpere (uttak) (ingen fra NTS)
- Trenerne: Mats Iversen og Magnus Stensås
- Sportslig opplegg:
 - * Tett oppfølging av 2 trenere
 - * Fellesøker ukentlig (hovedsakelig Trondheim)
 - * 20-25 samlingsdøgn (inkl. hjemmesamlinger, 1-2 snøsamlinger)
 - * Felles samling med Team Elon
 - * Felles bekledning inkludert
 - * Obligatorisk smøreopplegg
- Reise- og smøreopplegg ifm. nasjonale konkurranser (selvkost)
- Løperavgift kr. 22 000,-





SENIOR NIVÅ 3 - TEAM MIDT-NORGE REKRUTT

Åpent tilbud til alle satsende seniorer i regionen (påmelding)

Ca 27 løpere meldt interesse, 26 signert med kontrakt

Ca 5 løpere med NTS-tilknytning

5 løpere utenfor regionen.

Trener: Einar Moxnes

Sportslig opplegg:

- **Grunnpakke**
 - * 1-2 fellesøkter i uka sammen med TMN, med trøkk og matching (i Trondheim)
 - * 1 hjemmesamling sammen med TMN i Trondheim



SENIOR NIVÅ 3 - TEAM MIDT-NORGE REKRUTT

(Forts.)

- Opsjon/tillegg:
 - * Individuell treneroppfølging for de som bestiller det (tilleggs kostnad)
 - * 1 valgfri snøsamling høst, betales av utøver til selvkost
 - * Felles smøreopplegg på NC/ NM
 - * Felles opplegg for overnatting/ bevertning på NC/ NM
- Ikke felles bekledning (klubbklær)
- Løperavgift:
 - * Grunnpakke: kr. 6 000,- (påmelding)
 - * Individuell oppfølging: kr. 10 000,- (påmelding)



SENIOR NIVÅ 2 OG 3 - TEAM MIDT-NORGE

Tilbudet under ELON omhandler i overkant av hele 40 løpere!

Gode tilbakemeldinger fra utøverne så langt.

Kommende uke reiser ca 35 utøvere av disse til Bruksvallarna for å trene sammen på ski.



Terminliste 23-24

Forslag lagt ut til høring

- Levende terminliste
- Vi vil lage gode skirenn
- Fordelt på helger, alle ønsker på dato kan ikke oppfylles, håper alle har forståelse.
- Alltid åpen for dialog.
- Utfordrer til å tenke nytt med tanke på innhold
- Terminliste



Kompetanse

- Trener 1 kurs langrenn på Beitstad
- Kurset vil bli gjennomført på mandager i uke 47, 49, 2, 4, 6 og 9 på Beitstad skistadion. Tidsramme 18.00-21.30.





Seminar utholdenhet 22. november

- Olympiatoppen MN og Idrettens Testcenter inviterer til utholdenhetsseminar den 22. nov kl. 1800- 2000 i Steinkjerhallen.
- Seminaret omhandler:
 - * De siste to årene har OLTMN og Sen TIF NTNU gjennomført et utholdenhetsprosjekt for å kartlegge og systematisere fysiologisk testing for junior og senior utøvere i langrenn, kombinert og skiskyting i Trøndelag på ulike nivå.



Innhold

- Hva har man funnet så langt i prosjektet:
 - * Hva er sammenhengen mellom testresultater for typiske utholdenhetstester og konkurransenivået til utøverne.
 - * Hvordan kan testing nyttes som en nyttig del av treningsprosessen til utøverne.



Norges Skiforbund

Nord-Trøndelag
Skikrets