

# Rapport fra HL-Vang 2014

Hovedleder: Åke Holmstrøm Jr.

## Generelt

Det ble en flott helg der jeg opplevde at alle som var med på fellesopplegget + IIL hadde det bra. Vi som bodde på Honne hotell hadde det aldeles praktfullt med gode smørefasiliteter, super matservering, flotte møterom, oppholdsrom og ellers av fasiliteter. Utøverne og voksne var sosiale. På fredag møttes alle klubbene på hotellet der vi spiste kake og koste oss sammen, med påfølgende møte. Sportslig så gjorde kretsen det bra med flere topp 30 plasseringer.

## A. GENERELLE OPPGAVER

Oppgave	Kommentar
1. Det utnevnes en hovedleder som har hovedansvaret under rennet.	Elin Abelsen og Åke Holmstrøm ble utnevnt som hovedledere. Elin sto over siden Jesper ikke kunne delta. Bård Sørensen ble forespurt om å være reiseleder, og sa ja. Han reiste ikke, da sønnen ble syk. Jeg tok dermed ansvaret som leder alene.
2. Reise til og fra arrangementet ordnes av hver enkelt klubb/team.	Ok.
3. Overnatting ordnes av skikretsen	Ok, men mye frem og tilbake i og med at arrangementet ble flyttet. Det ble mye arbeid på meg med å finne alternative overnattingsplasser da kretsens opplegg ble dyrt og langt unna. Kunne vært håndtert bedre. Vi falt til slutt på et hotell som Martin Finstad (IIL) hadde reservert. Honne hotell på Biri, som for øvrig var et meget bra hotell og anbefales for ettertid selv om det ble litt kjøring.
4. Påmelding til renn (fellesopplegg) er bindende. Frafall godtas bare ved force majeure. "Dårlig form", f.eks, er ikke gyldig forfallsgrunn.	IIL og noen enkeltutøvere valgte å stå utenfor fellesopplegget til kretsen. Dette må man prøve å få til på en bedre måte til ettertid, altså at man bor i fellesskap.
5. Utgiftene vedr. rennet dekkes på følgende måte: a. Reise og opphold betales av utøver/klubb/team b. Kretsen dekker reiseutgifter for reiseleder på Hovedlandsrennet og ungdomsstafetten c. Ved norgescuprenn junior blir utgifter til reiseleder en spleis mellom krets og klubber.	Ok.
Reiseleder ordner selv billetter og sender reiseregning til kretskontoret i etterkant.	Kretskontoret ordnet billetter, fly/bil. Fungerte bra☺
d. Utgifter for smørebod og startkontingent(v/stafett) forskutteres av skikretsen og faktureres lagene i etterkant av arrangementet. Ved påmelding til kretsen angir klubbene behovet for smørebukker.	Ok? Har ikke sjekket med Jens Erik at alt er fakturert.

## B. KRETSKONTORETS OPPGAVER

Oppgave	Merknad
1. Bestiller overnatting innen 1. april. For Norgescuprenn gjøres bestillingene av kretskontoret i samarbeid med LK Arkivere alle bestillinger og påse at det blir holdt nødvendig kontakt med overnattingsstedene fram mot avreise.	Usikker på at dette var gjort i henhold til bestemmelsene.

2. Orienterer uttatte hovedledere om bestillinger og gjeldende rutiner.	Kan gjøres bedre. Følte at det mye administrativt arbeid i forkant med overnatting etc.
3. Offentliggjøre bestillinger, hovedledere og påmeldingsrutiner på skikretsens nettside.	Ok.
4. Offentliggjøre renninnbydelser og eventuell annen informasjon fra rennarrangørene på skikretsens nettsider.	OK.
5. Har kontakt med overnattingssted og justere bestillingene om behov.	Her måtte jeg bidra med at det ble flyttet. Oppdaget også flere som ikke var på listene fra krets som skulle
6. Bestille smørebad i samråd med hovedleder	Ok.
7. Utarbeide endelig regnskap basert på innkomne opplysninger fra hovedleder, og fakturere lagene for påløpte utgifter i etterkant av arrangementene.	Kun smørebadene. Klubbene betalte selv for overnatting, etc.
8. Sende regnskap til LK leder	Ok.

### C. LANGRENSKOMITEEN`S OPPGAVER

Oppgave	Merknad
1. Påse at kretskontoret bestiller nødvendig overnatting innen 1. april.	
2. Ta ut hovedledere til alle renn (på fagmøte om våren når dette avholdes) senest 1.juni. Ledere skal forespørres før uttak.	
3. Gjennomgå regnskap og evalueringsrapport fra hovedleder.	

### D. HOVEDLEDERENS OPPGAVER

Oppgave	Merknad
1. Planlegge og bestille egen reise senest 2 måneder før arrangementsstart	Ok -. Jens Erik bestilte.
2. Avklare oppgavefordeling mellom kretsens klubber ved påmeldingsfrist. Oppgavefordelingen er som følgende:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• transport til og fra arena</li> <li>• <b>ansvarlige for smøring av ski – feste og glider</b></li> </ul>	<p>Ok. Fordelte på klubbene.</p> <p>Lagt til av Steve:  Utfordringen på HL var ganske stor på festesiden. Usedvanlig høy luftfuktighet, snø uten tele i bakken (blir bløtere snø og gir glasur i sporet mange steder i traseen). Ivar og jeg testet både fredagen og søndagen 4 varianter av feste (smurte vår egne ski ulikt), ca. 1 time før den første starten. I tillegg prøvde vi rubbski gjennom hele fredagen (ga ikke god nok glid), I tillegg var vi i smørebadene til Swix, Rode og Start for å innhente tips. På fredagen fulgte vi Swix sitt råd for jentene. For guttene som startet senere la vi på en Start-mix på toppen. Alt i alt traff vi brukbart på fredagen. Utfordringen med klister er også å vite hvor mye klister som skal legges på – noen fikk derfor for mye.</p> <p>På søndagen fulgte vi til slutt smurningstipset fra Rode. Selv med Hydrex på toppen ble ikke det optimalt, vi burde ha fulgt Swix sitt råd. Det skal sies at vi selv ikke fikk 100% feste med tørrvoks den morgenen.</p> <p>En viktig lærdom er som Martin er inne på, vi må sette av en person som har som hovedoppgave å</p>

teste ski, og som også går lenger ut i løypa. Jeg så at Troms hadde denne ordningen (men også de smurte det samme som oss på søndagen). Vi så at snøfallet varierte gjennom den lange fredagen, men også fra jente- til guttestart på stafetten.

For egen del lærte jeg utrolig mye av helgen. Sett i ettertid var ikke min kompetanse på det aktuelle føret godt nok, men lærdommen er blant annet:

- det er bedre med litt usikkert feste kontra det å risikere ising
- de fleste utøverne har ikke egne klusterski, så da må man smøre tynt (tynnere enn det vi gjorde med enkelte) med klister på tørrsnøski.
- ved bruk av klister må man være tålmodig nok til å vente til klisteret har stivnet før neste prosess med skiene
- Hydrex er viktig ved bruk av klister når temperaturen ligger på rundt null og minusgrader på det kaldeste.
- Lære opp utøverne ved testing av klusterski (ikke legge dem i nysnø, men i spor – og at skiene dras fram og tilbake før man tar dem på seg)

På glid og struktursiden tror jeg vi traff bra, men det var rimelig enkelt med Cera og HVC, og 1 mm rett rill. De som gled litt dårligere en andre hadde enten for tjukt med klister eller gikk på rubbski når tørrsmurning var hakket bedre.

Jeg ønsker også å gi ros til utøverne. De taklet situasjonen veldig godt, var tålmodig og stolte på oss. Og morsomt å få tilbakemeldinger på at «jeg hadde kjempeski», «takk for jobben» Det skal vi ta med oss. Også mye positivt tilbakemelding fra de øvrige lederne. De har alle såpass mye erfaring at de skjønnte at det var krevende smøreforhold.

Fra Martin

Her var jeg litt involvert på stafetten søndag. Siden vi hadde litt dårlige erfaringer fra klassisketappen på jentestafetten, løp jeg ut i løypas indre partier for å se hvordan skia var på førsteetappen til gutta. Der inne var det mye tørrere snø. Erfaringen er vel at det var en tabbe at ikke noen gikk gjennom hele 5 km på forhånd. På den annen side er det ikke sikkert det hadde hjulpet så mye siden løperne ikke hadde mulighet for å gå dit ut for å teste akkurat sine ski og feste. Her er det en skikkelig utfordring når løypene blir stengt såpass lenge i forveien. I tillegg kunne man ikke bruke erfaringene fra 3,75 km løypa til jentene over på guttas 5 km. I hvert fall ikke fullt ut. Men det er helt klart at andre kretser hadde funnet ut av dette og de som hadde best ski gikk på tørrvoks. Dette kom helt tydelig fram på Marcus sin etappe. Marcus gikk opp bakken innerst i løypa som nr 25 og kom ned etter runden oppe i åsen som nr 40. Og tidsdifferansen økte minst tilsvarende.

Men bevares - vi var absolutt ikke de eneste som

	<p>bommet. Flere kretser som er mye større bommet, bl.a. Nord-Trøndelag.</p> <p>Hvordan unngå stress og dårlig tid når det er klassisk?? Svaret er vel at flere må smøre og den som er testansvarlig må melde inn til smørerne per mobil slik at smørerne kan omstille seg tidligere og dermed spare tid. Den som tester må kun holde på med det. Gjerne to. Vi andre må rett og slett lære oss mer om smøring eller tørre å kaste oss inn i det, også på dette nivået. Oppsiden er større enn nedsiden.</p> <p>Konklusjon: Ivar og Steve gjorde en kjempejobb, men kunne ikke være over alt samtidig. Vi andre kunne kanskje ha tatt en større rolle for å utnytte mannskapet og tiden som var til disposisjon.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ansvarlige for sekundering</b></li> </ul>	<p>Jann-Hårek Lillevoll hadde god kontroll på bruken av RaceSplitter. Hårek stod med klokka og jeg formidlet til løperne. På 7,5 km fikk vi hjelp av Terje Utland som meldepost. Det ble imidlertid ekstra utfordrende på 7,5 km som gikk 2x3,75 km. Med så mange startende ble Nordlandsløperne spredt over hele startlista og de som gikk 1. runde kom til dels samtidig med de som gikk 2. runde. I tillegg skulle vi holde kontroll på de som våre løpere skulle sekunderes mot. For å kunne fått gitt sekundering til alle burde det vært to sekunderingsposter delt på to lag. Den ene posten med ansvar for 1. runde og den andre for 2. runde. Nå misset vi dessverre på noen få (tror det var et par stk på 2. runde). På den annen side var det bemerkelsesverdig få andre som var ute og sekunderte. Kanskje stod de på andre steder, men likevel.... Kanskje man skal ta en evaluering av plassering av sekundering eller også behovet? Alternativet er å plassere ut et par heiagjenger på de mest nødvendige plassene i løypa og en sekunderingspost i en mote 1,5 -2 km fra mål på distanser 5/7,5 km. Og da må meldingene som blir gitt løperen være realistiske. Nesten uten unntak tror jeg det var i siste halvdel av løypa våre løpere tapte mest til konkurrentene.</p> <p>Noen løpere hadde lagt seg på litt optimistisk nivå mht hvem vi skulle sekundere i mot. Andre var for beskjedne. Derfor måtte vi tilpasse formidlingen til løperne etter skjønn. Ellers var vi redd vi kunne ta motet fra noen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>en person i målområdet</b></li> <li>• <b>en person i startområdet</b></li> </ul>	<p>Jeg slår sammen disse to. Disse rollene har stor betydning på et slikt arrangement. Særlig når det kanskje ikke går helt som løperen har regnet med. Dessuten er det et kaos i start- og målområdet, og særlig på stafetten. Det kan være lurt at det er samme person som følger løperen ut som tar i mot. Det tror jeg er best og gir en ekstra trygghet for løperen. Dette har også sammenheng med pkt 7.</p>
<p>3. Er lagenes kontaktperson for arrangementet og har ansvaret for å løse eventuelle oppgaver/spørsmål som dukker opp forkant av reise</p>	<p>Ok. Dette tok jeg meg av.</p>
<p>4. Avklare om det er løpere som reiser uten</p>	<p>Ok. Dette sikret vi i god tid før avreise.</p>

ledere	
5. Være kretsens hovedansvarlige under oppholdet og selve rennet.	Ok. Jeg.
6. Delta på arrangørens lagledermøter.	Ok. Jeg og Rune Slydahl var på møtene. Han var min høyre hånd under hele helgen og det var nødvendig å være to stk.
7. Har ansvar for å følge opp alle løperne, både før, under og etter rennet. VIKTIG OPPGAVE!	OK, men det ble for lite folk på smøreteamet, slik at noen av utøverne ble litt stresset i forkant av start. Dette er noe som må sees på til neste gang man fordeler oppgavene, for å sikre at alle utøverne får den tid som trengs for å teste ski og bli trygg før start.
8. Bekjentgjøre og gjennomføre koordineringsmøte på overnattingssted. Møte skal avholdes dagen før hver konkurranse.  <b>Del 1: Løpere og ledere</b> Oppsummering fra lagledermøtet Gå gjennom løypekartene. Avreisetidspunkt til arena Del ut startnummer til løpere REGLEMENT FOR FELLESREISER STØRRE NASJONALE RENN LANGRENN  <b>Del 2: Ledere (løperne får fri!)</b> Gå gjennom oppgavene for renndagen jf. punkt 2. Avklare andre behov og endringer	Dette ble gjort og vi gjennomgikk dagen for hver enkelt løper mtp. Starttidspunkt, kjøring fra hotellet, smøring, vær etc. og de fikk stille spm. om det de lurte på. De fikk også vite hvem og hva slags oppgaver de voksne hadde, slik at de til en hver tid var trygg på hva som skulle gjøres.  Etter møtet med utøverne hadde vi eget møte med de voksne for å gå gjennom arbeidsoppgaver for kommende dags øvelser.  Følte at dette fungerte veldig bra.
9. Sende reiseregning til kretskontoret senest 2 uker etter arrangementet.	Ok.
10. Godkjenne endelig regnskap for arrangementet utarbeidet av kretskontoret.	?
11. Sende evalueringsrapport til LK leder og kretskontoret senest 2 uker etter arrangementet. Rapportmal er vedlagt instruksjonen.	Ikke overholdt. Rapport levert for sent. ☹

## E. KLUBBEN/TEAMETS OPPGAVER

Oppgave	Merknad
1. Klubbene melder på utøvere klubbvis innen oppgitte frister i terminlista /arr. hjemmeside	Ikke alle løperne/klubber var fanget opp av adm. og jeg måtte sjekke startlisten for få kontroll på alle utøverne fra Nordland Skikrets. Dette må vi bli bedre på til neste sesong, ellers blir det nesten umulig å forberede seg på alt, men dette er også oppgaver for den enkelte klubb å melde inn til adm.
2. Klubber/team har selv ansvaret for å kontakte reiseleder for å motta nødvendig informasjon.	Ikke alle klubbene som gjorde dette.
3. Klubber/team har ansvaret for å betale for det bestilte antall overnattingsplasser. Ansvaret for evt. avbestillinger ligger hos bestiller. Betalingsmåte kan variere men hovedregelen er at kretskontoret etterfakturerer	Ok. Klubbene betalte selv for oppholdet.
4. De klubber som ikke er med på fellesopplegget til Nordland skikrets må delta på møte for få informasjon og hente startnummer.	Ikke alle møtte opp.