



NORGES  
SKIFORBUND

---

# HØSTMØTE LANGRENN

---

## Lørdag 24. oktober 2015

---





---

## Nettverk

---

- SSID: Birkebeineren 2
  - Passord: Ihmr1994
-



---

## HØSTMØTE 2015

---

### Langrennskomiteen 2015-2016

---

- ✓ Leder: Torbjørn Broks Pettersen, Øyer-Tretten IF
  - ✓ Nestleder: Ragnhild Soleng, Vind IL
  
  - ✓ Hanne S. Kvåle, Brandbu IF
  - ✓ Tom Nøvik, Skåbu Tverrbygda Espedalen IL
  - ✓ Håvard Nyhagen, Rogne IL
  - ✓ Robert Granseth, Lillehammer Skiklub,  
ungdomsrepresentant/Ung i sporet
-



# HØSTMØTE 2015

## Agenda

- ✓ Status økonomi
- ✓ Status handlingsplan
- ✓ Aktivitet: 15/16 år - junior - senior + Team Veidekke Innlandet
- ✓ Nasjonal terminliste og sesonginformasjoner
- ✓ Overnattingstilbud ifbm. HL og NM/NC
- ✓ Samarbeidspartnere LK
- ✓ Terminlista langrenn og turrenn 2015-16, inkl. cuper
- ✓ Status TD'er
- ✓ Utdanning
- ✓ Saker fra NSF Høstmøte 16-18. oktober
- ✓ Ung i sporet
- ✓ Antidoping
- ✓ Eventuelt





---

# HØSTMØTE 2015

---

## Handlingsplan 2015-17

---

### 7 SATSNINGSOMRÅDER:

- Breddeidrett
- Toppidrett
- Arrangement
- Antidoping
- Anlegg
- Kompetanse
- Organisasjon, økonomi og kommunikasjon

#### **Formål:**

OSK skal arbeide til beste for skiidretten i Oppland gjennom å utvikle egen aktivitet og organisasjon.

#### **Verdier:**

OSK skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All skiaktivitet skal bygge på grunnverdiene: gleder, fellesskap, helse og ærlighet.

#### **Visjon:**

OSK skal arbeide for at alle gis mulighet til å utøve skiidrett ut i fra egne ønsker og behov, og på den måten skape MANGE; GODE OG GLADE SKILØPERE.

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

## HØSTMØTE 2015

### Status økonomi LK pr. 30.09.15



Prosjekt	Inn	Ut	Resultat	Budsjett	Kommentarer
Post 3 - utdanning					
* Trener I snø Sjusjøen januar	-17000	13205	-3795	0	
* Trener II, totalt tre samlinger	-24000	32252	8252	0	underskudd' skal splittes med Hedmark, resten dekkes av prosjektmidler
Post 3 - bredde/rekruttering			0	0	
Grentilskudd 2015	-267160		-267160	-271551	
Drift komité		34831	34831	60000	
Sponsorinntekter	-27000		-27000	-27000	GD 7', Totenbanken 20'
Prosjektmidler	-33170		-33170	-50000	Tildelte OSK prosjektmidler 2014, overført til aktivitet 2015

**Junior/senior**

Team Veidekke Innlandet		106215	106215	100000	Kjøring PMN møter, kretstilskudd sesongen 2015-16 = 100'
NM sr. del 1 Røros	-182000	191267	9267	7000	ok
NM sr. del 2 Harstad	-353400	375310	21910	30000	ok
NM jr. Hommelvik	-524700	546474	21774	25000	ok
NC Lygna	-42450	48774	6324	6000	ok
NC Nes	-185700	193987	8287	9000	ok
NC Meråker	-123225	131469	8244	8500	ok
NC Gålå (nov 2015)			0	5000	
<b>Sekundering/smørning</b>					
* NC Lygna		7151	7151	13000	Frøshaug ok, Nordlunde ok, Odsæter ok
* NC Nes		9426	9426	10000	Frøshaug ok, Nordlunde ok, Odsæter ok
* NM junior		15634	15634	16000	Frøshaug ok, Nordlunde ok, Odsæter ok
Juniorsamling uke 40			0	15000	

**15-16 år**

Hovedlandsrennet Stokke	-449145	478780	29635	20000	ok
Ungdomsstafetten Oslo	0	19277	19277	20000	ok
OL-samling Lillehammer januar	-26250	26466	216	6000	ok
Avslutningssamling Gålå	0	9000	9000	10000	Gavekort Gålå Cup
Barmarkssamling Sjusjøen juni	0	0	0	5000	HSK arrangerte, ingen utlegg OSK
Interkretssamling august/sept	0	1353	1353	5000	HSK arrangerte, ikke mottatt faktura. Kjøring HN 1353
Snøsamling Sjusjøen desember			0	8000	

**RESULTAT pr. 30.09.15****-14329****29949**

## HØSTMØTE 2015

# Målsetting sesongen 2015-16

## MANGE, GODE OG GLADE SKILØPERE!

- Individuell medalje i NM senior
- Medalje i NM senior stafett
- Individuell medalje i NM junior
- Medalje i NM junior stafett
- Være en av de tre største skikretsene i Hovedlandsrennet



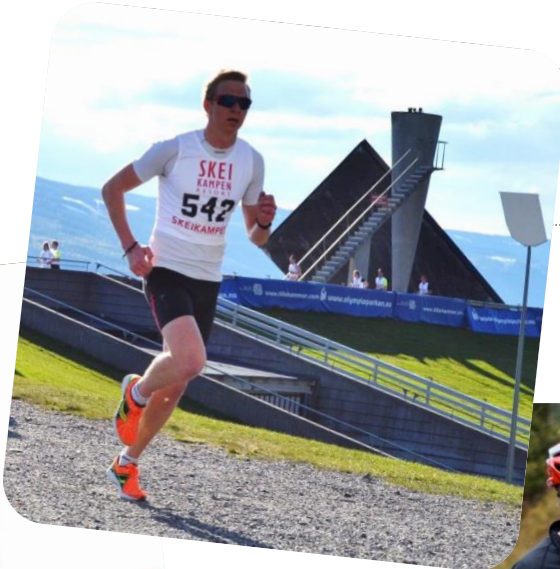








# Team Veidekke Innlandet



Sindre Sel



# Breddeidrett





# HØSTMØTE 2015

## - opp til 14 år

### Høstcamp 2015

På tvers av grener, administreres av kretskontoret  
Arrangeres lørdag 24. oktober, 130 deltakere

### Xtrem Spræk 2016

På tvers av grener, administreres av kretskontoret  
Planlegges arrangert etter samme lest som før april/mai 2016





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

### Aldersbestemte klasser 15-16 år

---

#### **Ansvarlige:**

Håvard Nyhagen og Robert Granseth

#### **Høsten 2015:**

- Interkretssamling med med Hedmark, Sjusjøen 4-6. september, til sammen 24 deltakere, hvorav 19 fra Oppland
- Snøsamling Sjusjøen 27-29. november

#### **2016:**

- Hovedlandsrennet Fauske 26-28. februar
  - Ungdomsstafetten søndag 7. februar
  - Interkretssamling – august/september
  - Snøsamling siste helg i november
-



OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

# Hovedlandsrennet 2016

---

Fauske 26-28. februar

---

### **Hovedledere:**

Håvard Nyhagen og Robert Granseth

### **Overnatting**

Det er reservert: 60 dobbeltrom på Scandic Bodø Hotell

Bestilling til kretsen **innen 20. januar**

Hovedleder setter opp romfordeling, evt. ønsker mottas i merknadsfelt ved bestilling

### **Smøreboder**

... 1 smøreplass er en smører – enkelt bord

... 2 smøreplasser er 2 smørere på ett dobbelt bord.

Priser ikke klare enda

Bestilling til kretsen **innen 10. november**

### **Regionkontakter**

... Gudbrandsdalen: Øystein Slåen, tlf. 959 01 536, [oeystsla@online.no](mailto:oeystsla@online.no)

... Lillehammer: Mikal Bjørnaa, tlf. 959 97 819, [mikal.bjornaa@vegvesen.no](mailto:mikal.bjornaa@vegvesen.no)

... Gjøvik/Toten: Håkon Kvam, tlf. 926 08 671, [h.kvam@totenbanken.no](mailto:h.kvam@totenbanken.no)

... Hadeland: Ingrid Løvbrøtte, tlf. 971 47 669, [ingrid@naprapat-trening.no](mailto:ingrid@naprapat-trening.no)

... Valdres: Ola Kjørli, tlf. 911 41 264, [o-kjoerl@online.no](mailto:o-kjoerl@online.no)

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

## Hovedlandsrennet 2016

---

Fauske 26-28. februar

---

### Regionkontaktene er ansvarlig for:

- ... holde kontakten med sine løpere vedr. startnummer og påmelding
- ... lagledermøter
- ... sekundering/smøretips/serviceposter.
- ... stafettuttak
- ... møtetidspunkter (vi bør samle alle regionkontaktene torsdag før fellesmøtet)

Vi kommer til å bruke **facebook og internett** aktivt overfor løpere, foreldre, trenere

### Uttakingsrenn til stafetten

- ... 24. januar, STEIL-sprinten
- ... KM og cup-renn
- ... 31. januar, Brandburenn
- ... HL (totalvurdering) - vektet opp mot HL

Ved lik vurdering av en løper i 15 og 16 år, blir løper i 16 år prioritert.

Det forutsettes at alle løpere ønsker å gå stafett.

Ønske om stilart må meldes hovedleder innen 15. februar

Alle får gå stafett, dersom vi får det til å gå opp med utøvere.

Slik kan eventuelt noen utøvere måtte gå sammen med en annen krets.

Vi er svært sårbare dersom noen på laget ikke kan stille.

---





OPPLAND  
SKIKRETS

---

# HØSTMØTE 2015

---

## Ungdomsstafetten 2016

---

- ✓ Søndag 7. februar i Holmenkollen, Oslo.
  - ✓ Ungdomsstafetten er en mix stafett over fire etapper a 3,75 km.
  - ✓ Stilart er klassisk
  - ✓ OSK stiller med 2 lag bestående av
    - 1. etappe J15 år      2. etappe: G15 år
    - 3. etappe: J16 år      4. etappe: G16 år
  - ✓ Hovedledere Håvard Nyhagen og Robert Granseth
  - ✓ 1-2 smørere
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

## HØSTMØTE 2015

# Uttakingsrenn til Ungdomsstafetten 2016

- 16. januar      KM Skrautvål, klassisk
- 24. januar      STEIL-sprinten, klassisk
- 31. januar      Brandburennet, klassisk

+ generell skjønnsmessig vurdering av sesongen og formutvikling.

Uttakingskomiteen består av regionkontaktene og LK – **uttak 31. januar**



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

# Statoil NorgesCup og NM 2015-16

---

## Nasjonal terminliste NSF

### Sesonginformasjon 2015-16





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

# Statoil Norgescup og NM 2015-16

---

- 2 hovedledere (junior) – 1 hovedleder (senior)
  - Smørningskoordinator
  - Sekunderingskoordinator ?
  - Smøre plasser – felles bestilling og koordinering gjennom kretsen, siste frist 10. november.
-





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

### Junior

---

#### **Kretssamling uke 40:**

- Mandag 28. september - torsdag 1. oktober på Natrudstilen
  - 23 deltagere i alderen 17-20 år
  - Hovedleder og -trener: Øyvind Trøen, LSK/Lillehammer vdg skilinja  
+ trenere fra TVI
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

## HØSTMØTE 2015

# Statoil Norgescup og NM junior 2015-16

- Hovedledere: Ragnhild Soleng og Tom Nøvik

- **Regionkontakter:**

Lillehammer:	Øyvind Trøen
Hadeland:	Gøran Syversen
Gjøvik/Toten:	Ragnhild Skjærli

### **Rennoversikt junior:**

... 16-18. januar	NC Steinkjer
... 22-24. januar	VM-mønstring Åsen
... 12-14. februar	NC Hovden ( + NM sprint jr)
... 11-13. mars	NM junior Vang
... 31. mars – 3. april	NM del 2, Beitostølen + NC junior finale



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

# Statoil Norgescup og NM junior 2015-16

---

### **8-10. januar, Steinkjer**

Hovedledere fra OSK - Ragnhild Soleng/Tom Nøvik

Overnatting: BW Tingvold Park Hotell, Steinkjer, 90 sengeplasser,  
flertallet av disse er trippelrom

### **22-24. januar, Åsen IL – VM-mønstring jr.**

Hovedledere fra OSK - ????

Overnatting: Gardermoen Airport Hotel, 30 rom

### **12-14. februar Hovden (+ NM sprint jr)**

Hovedledere fra OSK – Ragnhild Soleng/Tom Nøvik

Overnatting: Bykle Hotell, 100 sengeplasser (hele hotellet)

.

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

# Statoil Norgescup og NM junior 2015-16

---

### **11-13. mars, NM junior Vang**

Hovedledere fra OSK - Ragnhild Soleng/Tom Nøvik

Overnatting: Høsbjør Hotell, 20 rom

### **31. mars – 3. april NM del 2 + NC junior finale, Beitostølen**

Hovedledere fra OSK - Hanne Kvåle/Ragnhild Soleng/Tom Nøvik

Overnatting: Radisson Blu Resort Beitostølen, 30 rom

---





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

# Statoil Norgescup og NM senior 2015-16

---

- Hovedleder: Hanne S. Kvåle
- OSK har ikke sekundering, drikkeopplegg eller smøreopplegg.
- NB! Ikke noe OSK-opplegg på Beitostølen i november

### **Rennoversikt senior:**

... 28-29. november	Gålå-sprinten
... 28-31. januar	NM del 1, Tromsø
... 13-14. februar	Meråker (+ U23-mesterskap)
... 5-6. mars	Lygna (+ U23-mesterskap)
... 31. mars – 3. april	NM del 2, Beitostølen (+U23-mesterskap)

---



OPPLAND  
SKIKRETS

---

# HØSTMØTE 2015

---

## Smøreboder

---

### **HL - STATOIL NORGES-CUP JR/SR - NM JR/SR**

- ... 'alle' boder har plass til 4 smørere
- ... 1 smøre plass er 1 smører, enkelt bord
- ... 2 smøreplasser er 2 smørere på et dobbelt bord
- ... priser varierer, alt er fortsatt ikke klart

### **NB! BESTILLING INNEN 10. NOVEMBER FOR ALLE RENN DENNE VINTEREN!**

Kretsen bestiller og viderefakturerer til de som har bestilt.  
Har klubben ikke bestilt = INGEN smøre plass.

Smøreboden er for smørere, ikke lager og omkleddingsrom!

### **HUSK Å RYDDE OPP NÅR DERE REISER.**

- ... Smøreboden er samlingsplass for utdeling av startnummer.
  - ... LØPER er ansvarlig for å levere tilbake startnummer etter målgang eller ved at han bryter. Dersom dette ikke blir gjort, kan arrangør kreve inntil 500,-
-



# HØSTMØTE 2015

## Overnatting sesongen 2015-16

<b>2015</b>					
13-15. nov	Beitosprinten	Ikke lagt opp til felles kretsopplegg			
28-29. nov	Gåå-sprinten, NC senior	Wadahl Høgfjellshotell	26-29. nov	10 doble	<b>26. oktober.</b>
<b>2016</b>					
8-10. jan	Steinkjer NC junior	BW Tingvolden Hotel	6-10. jan	90 senger	<b>1. desember.</b>
22-24. jan	Åsen IL VM-mønstring junior	Gardermoen Airport Hotel	20-24. jan	30 doble	<b>15. desember.</b>
28-31. jan	Tromsø NM del 1 senior	Scandic Hotel	26-31. jan	25 doble	<b>15. desember.</b>
12-14. feb	Hovden NC junior inkl. NM sprint junior	Bykle Hotel	10-14. feb	100 senger	<b>10. januar.</b>
13-14. feb	Meråker NC senior/U23-mesterskap	Kirkeby Konferansesenter	11-14. feb	40 senger	<b>10. januar.</b>
26-28. feb	Fauske HL2016	Scandic Bodø Hotel	24-28. feb	60 doble	<b>20. januar.</b>
5-6. mars	Lygna NC senior/U23-mesterskap	Lygnasæter Hotel	3-6. mars	10 doble	<b>27. januar.</b>
11-13. mars	Vang NM junior	Hotel Høsbjør	9-13. mars	20 doble	<b>27. januar.</b>
31. mars - 3. april.	NM del 2 senior/NC junior finale Beitostølen	Radisson Blu Resort	29. mars - 03.apr	30 doble	<b>27. januar.</b>



OPPLAND  
SKIKRETS

---

# HØSTMØTE 2015

---

## Bestilling 2015-16

---

### **BESTILLING AV REISE**

Klubbene har selv ansvaret for bestilling, organisering og betaling av reise for sine løpere, ledere og foreldre til de ulike mesterskap og NC-renn, dette gjelder også internttransport under selve rennet.

### **BESTILLING AV OPPHOLD**

Kretskontoret bestiller innkvartering lang tid før rennet samlet for hele kretsen (løpere, støtteapparat, klubbledere) for å oppnå gunstige priser, samt den positive effekten ved å kunne bo samlet som krets.

#### **Klubbene bestiller på påmeldingsløsning på nettet.**

Klubber/løpere som ikke overholder påmeldingsfristen, må selv bestille og organisere opphold. Hovedleder/kretskontor setter opp samlede innkvarteringslister m/romfordeling for hele kretsen og skikretskontoret foretar samlet bestilling til innkvarteringsstedet.

#### **NB! Frist for bestilling varierer fra hotell til hotell, sjekk hjemmesidene!**

Klubbene må bruke hjemmesiden til OSK, da all oppdatert informasjon vil legges ut der.

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

# HØSTMØTE 2015

---

## Fakturering

---

### **Smøreboder**

Klubbene blir fakturert for smøreboder i etterkant av arrangementet.

### **Overnatting**

Betaling for overnatting blir etterfakturert til klubbene i løpet av 2 uker etter arrangementet. **Det er bindende påmelding**, dersom det oppstår sykdom må privat reiseforsikring benyttes.

### **Felleskostnader**

Kommende sesong vil ikke felleskostnader bli belastet på utøverne.  
Langrennskomiteen dekker dette ved alle arrangement der kretsen har ansvar.

---





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

# HØSTMØTE 2015

---

## Terminliste 2015-16

---

### **Føringer:**

- nasjonal terminliste
- OSK-LKs vårmøte
- klubbenes rennønsker

### **I tillegg må vi ta hensyn til:**

- sammensetning av ulike stilarter og konkurranseformer
  - spredning gjennom hele sesongen – alle renn kan ikke gå i februar
  - uttaksrenn i riktig stilart og riktig tidsmessig plassert ifht Hovedlandsrenn, Ungdomsstafett og NM jr.
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

**HØSTMØTE 2015**

---

**Terminlister 2015-16**

---

**Langrenn 2015-16**

**Turrenn 2015-16**

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

# HØSTMØTE 2015

---

## Terminliste 2015-16

---

3 KM-helger (individuelt 2 renn – sprint – stafett)

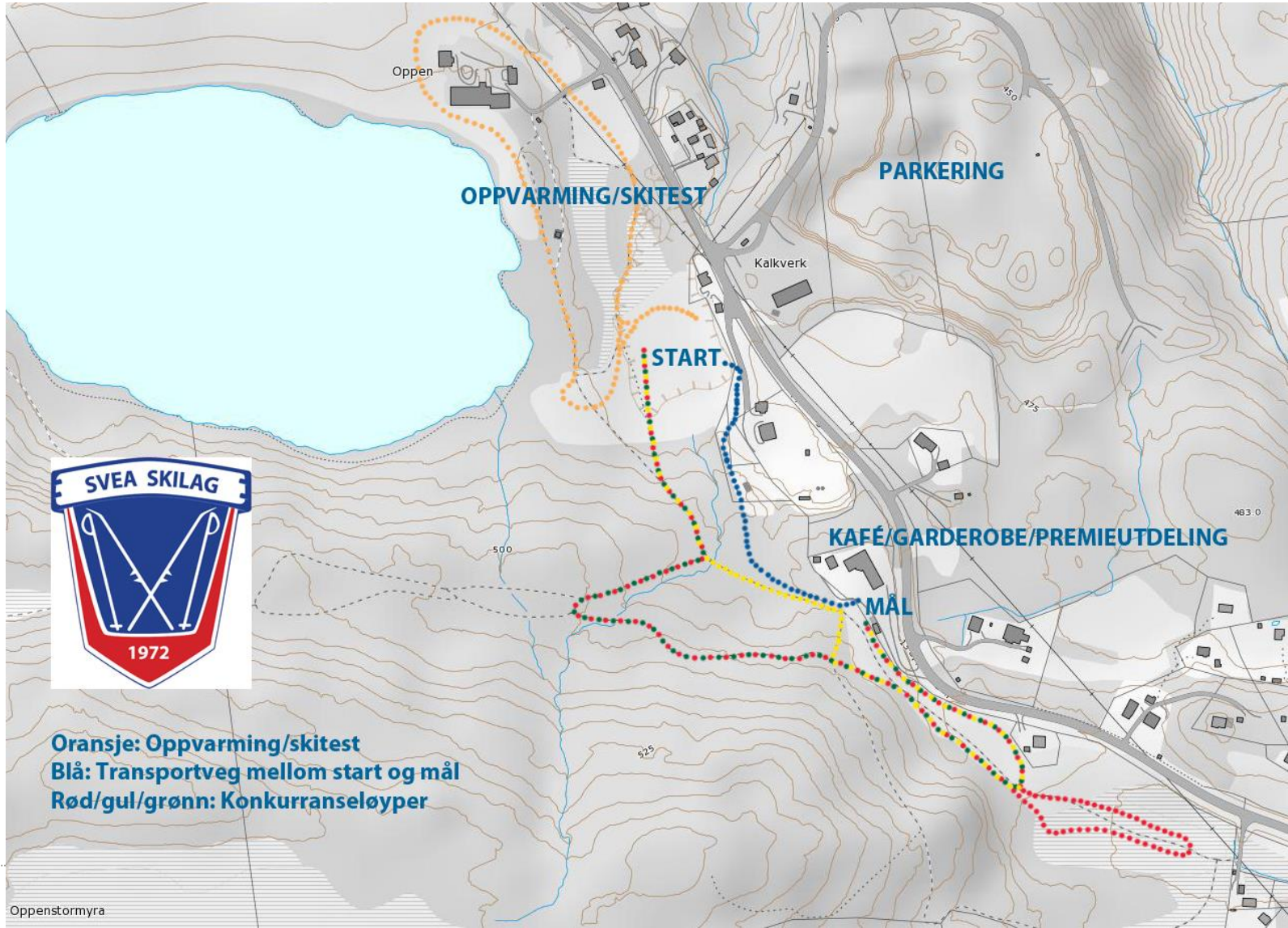
Videreføre Totenbank- og GD-cup for 11-14 år og Gålå-Cup 15-16 år  
... ingen cuprenn før jul

### Cuper

- geografisk spredning
  - balanse mht. stilart
  - spredning i tid
  - uttak til stafetter (HL og Ungdomsstafetten)
  - unngå konkurranse mellom renn i samme region
  - nødvendig hensyn til nasjonal terminliste
-



# KM sprint - Svea



**Oransje: Oppvarming/skitest**  
**Blå: Transportveg mellom start og mål**  
**Rød/gul/grønn: Konkurranseløyper**



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

## Samarbeidspartnere 2015-2016

---



GD-cup



Totens Sparebank

Totenbank-cup



Gålå-cup

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS



---

## HØSTMØTE 2015

---

### GD-cup 11-14 år Lillehammer/Gudbrandsdalen

---

- Hovedsponsor er avisen GD
  - Kontaktperson hos GD er (Solveig Sigstadstø, 61221000)
  - Arrangør tar kontakt med GD i god tid før arrangementet ang. annonse i avisa.
  - Alle arrangører av GD-cup renn skal bruke startnummer og ha stadionreklame fra GD (kontakt GD for avtale om sending/henting av dette).
  - Resultater sendes GD pr. e-post renndagen ([sporten@gd.no](mailto:sporten@gd.no)) og OSK
  - OSK fører poenglister for cupen.
-





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

## HØSTMØTE 2015



### Følgende renn inngår i GD-cup 2016:

- 9. jan Øyersprinten Langrennscross
- 24. jan STEIL-sprinten Klassisk
- 30. jan Heidalskogrennet Klassisk indiv. start
- 6. mars Folleburennet Fristil indiv. start
- 20. mars Trabelirennenet Skiathlon
- 2. april Gåla Klassisk indiv. start



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

# Totenbank-cup 11-14 år Vest-Oppland/Valdres

---



## Totens Sparebank

- Hovedsponsorer er Totens Sparebank.
  - Alle arrangører av Totenbank-cuprenn bruker startnummerserie fra Totens Sparebanken for klassene J/G 11-14 år.
  - Totens Sparebank kan om ønskelig profilere seg med stand på arenaen
  - Resultatliste sendes til OSK på e-post, som fører poenglister.
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

## HØSTMØTE 2015



# Totens Sparebank

### Følgende renn inngår i Totenbank-cup 2016:

- 2. jan Nyttårsrennet Fristil indiv. start
- 30. jan Raufossrennet Langrennscross
- 6. feb KM sprint Svea Fristil sprint
- 14. feb Madshusrennet Klassisk indiv. start
- 6. mars ØTS-rennet Fristil fellesstart
- 2. april Gålå Klassisk indiv. start



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

### Gååå cup 15-16 år hele kretsen

---



- Hovedsponsorer er Gååå AS.
- Alle arrangører av Gååå-cuprenn skal bruke startnummer fra Gååå i klassene J/G 15-16 år – tilpass start for disse klassene ut fra startnummer dere har til rådighet.
- Resultatliste sendes til OSK på e-post, som fører poenglister.



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

## HØSTMØTE 2015



### Følgende renn inngår Gåå-cup 2016:

- 2. jan Nyttårsrennet Fristil indiv. start
- 16. jan KM Skrautvål Klassisk indiv. start
- 17. jan KM Skrautvål Fristil fellesstart
- 6. feb KM sprint Svea Fristil sprint
- 20. mars Trabelirennen Skiathlon
- 2. april Gåå Klassisk indiv. start



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

## HØSTMØTE 2015

### Poengberegning cuper 2015-16



1 plass gir 50 p	6 plass gir 25 p	11 plass gir 20 p	16 plass gir 15 p
2 plass gir 35 p	7 plass gir 24 p	12 plass gir 19 p	17 plass gir 14 p
3 plass gir 30 p	8 plass gir 23 p	13 plass gir 18 p	18 plass gir 13 p
4 plass gir 28 p	9 plass gir 22 p	14 plass gir 17 p	19 plass gir 12 p
5 plass gir 26 p	10 plass gir 21 p	15 plass gir 16 p	20 plass gir 11 p
21 plass gir 10 p	26 plass gir 5 p		
22 plass gir 9 p	27 plass gir 4 p		
23 plass gir 8 p	28 plass gir 3 p		
24 plass gir 7 p	29 plass gir 2 p		
25 plass gir 6 p	30 plass og videre utover gir 1 poeng		

**Det gis dobbelt poengsum i det siste cuprennet i all tre cupene!**



# HØSTMØTE 2015

## Seeding i cuprenn

### Fellesstart/skiathlon:

- Det bør være plogformasjon og max 9 startspor i en fellesstart for å få strekk i feltet
  - Startrekkefølgen er resultater sammenlagt i cup'en på renntidspunktet
- Dersom det stiller løpere fra andre regioner el. kretser, stiller de bakerst i plogen





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

## HØSTMØTE 2015

### **Sprint/skicross (11-14 år):**

#### GD-cup og Totenbank-cup:

- Heatsprint – løperne plasseres i heat a max 6 løpere. Hver løper bør gå min. 3 heat. Vinneren av heatet får 6 poeng, nr. 2 får 5 poeng osv. De 6 løperne med best poengsum totalt etter heatene går superfinale, ved lik poengsum på løpere på 6 pl. går den løperen med flest seiere videre.

#### Gålå-cup:

- Gjelder KM sprint Svea
- WC-program benyttes og er det ikke 30 løpere videre til kvartfinaler avvikles videre finaler etter skjema utarbeidet av NSF; [Sprintskjema med få deltakere](#)

Dersom det stiller løpere fra andre regioner el. kretser, får disse gå sprinten på ordinær måte, MEN teller ikke i cupen.



OPPLAND  
SKIKRETS

# HØSTMØTE 2015

## Arrangører

- Alle arrangører som skal arrangere GD-cup og Gålå-cup, eller Totenbank-cup og Gålå-cup samtidig, får en utfordring ifm. bruk av startnummer. Som det framgår over, skal dere bruke forskjellige startnummer fra forskjellige sponsorer på de forskjellige cupene.
- Arrangører er selv ansvarlig for å skaffe startnummer til sitt renn. Vi oppfordrer arrangørene til å ta kontakt med arrangør av foregående renn for overlevering/sending av startnummer osv.
- Det skal være logoer for sponsorene på cupen på programmets forside.
- Det skal i tillegg til vanlig invitasjon skrives under med Oppland Skikrets som er medarrangør av cupene.



# HØSTMØTE 2015

## Status TDer





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

Høstmøte NSF 16-18. oktober

---

### NB! Regelendringer

- 310.2.1.1 Classical technique includes the diagonal techniques, the double poling techniques, herringbone techniques without a gliding phase, downhill techniques and turning techniques.
  - 310.2.1.2 Single or double-skating is not allowed.
  - 310.2.1.3 Turning techniques comprise steps and pushes in order to change directions. Where there is a set track, turning techniques with pushing are not allowed. This will also apply to competitors skiing outside of the set track. **Where there is one or more set tracks, repeatedly changing or stepping in and out of tracks is not allowed.**
  - **352.1.2 Sanctions for the violation of the classical technique rules can be given by a unanimous decision of two jury members (including TD) without video evidence and a hearing from the athlete. For classical technique violations ICR 224.7 does not apply.**
-





OPPLAND  
SKIKRETS

## HØSTMØTE 2015

### Kurs

- 18-19. september Trener I-kurs barmark, Lillehammer
- 14. oktober TD-kurs, Ottestad (HSK)
- 24-25. oktober Trener I-kurs barmark, Hadeland
- 19. november Innføringskurs EQ-timing, Lillehammer
- 24-25. november Løypekjørerseminar Skei
- 28-29. november Sekunderingskurs Gålå
- November/desember Trener II-kurs (over 3 helger), Elverum
- Dato kommer Trener I-kurs snømoduler, Lillehammer
- Dato kommer Trener I-kurs snømoduler, Hadeland
- Dato kommer Trener I-kurs ungdom, Lillehammer

#### Kurs i skileik?

Klubber som ønsker å være vertskap for skileik-kurs, bes ta kontakt med skikretskontoret. Det forutsetter et visst minimum antall deltakere fra klubb og naboklubb.



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2015

Høstmøte NSF 16-18. oktober

Ildsjelpris til Åge Rusten fra Skåbu/Tverrrbygda





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

**HØSTMØTE 2015**

---

**Høstmøte NSF 16-18. oktober**

---

[Nasjonal terminliste 2016-17](#)

---



---

# HØSTMØTE 2015

---

## Ung i sporet

---

OPPLAND  
SKIKRETETS

---





OPPLAND  
SKIKRETS

# HØSTMØTE 2015

## Antidoping

**INFORMASJONSBREV** sendt ut til alle klubber i Nyhetsbrev september

Vi oppfordrer følgende **KLUBBER** om å gjennomføre [Rent Idrettslag](#)

- Klubber som arrangerer KM 2015-16
- Klubber som arrangerer større turrenn i kretsen
- Klubber som avgir løpere til NSF landslag og Team Veidekke Innlandet

Mer informasjon, linker m.m. ligger ut på [egen side](#) på **Skikretsens hjemmeside**.

Alle klubber som gjennomfører Rent IL vil bli lagt ut der



**antidoping.no**





---

## HØSTMØTE 2015

---

### Husk....

---

- ✓ Telenorkarusell, siste frist 8. november
  - ✓ Skilisens, klubben ordner, MÅ være betalt!
  - ✓ FIS-liste – alle f.o.m. junior som skal gå NM- og NC-renn, MÅ være innmeldt
  - ✓ LSV-luer, bestilles nå direkte fra Langrennsportens Venner
  - ✓ Innføringskurs i EQ-timing, påmeldingsfrist 1. november
  - ✓ Spillemidler til utstyr, siste frist 4. november
  - ✓ Prosjektmidler fra OSK, siste frist 1. desember
  - ✓ Kretssamling 15-16 år på Sjusjøen 27-29. november, påmeldingsfrist 15. nov
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

## HØSTMØTE 2015

Lik oss på **Facebook** og bli oppdatert på alt som skjer!

Søk etter Oppland Skikrets!

**facebook**



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2015

---

**LYKKE TIL MED SESONGEN !**

