



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

# HØSTMØTE LANGRENN 2019

---

## REFERAT

---





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

## Deltakere

Navn	Klubb	Navn	Klubb
Oddvin Sørbøen	Bagn IL	Birte Krøger Træthaug	Søre Ål IL
Frode Nordvik	Brandbu IF	Erik Stange	Søre Ål IL
Tormod Bjerke	Follebu Skiklubb	Runar Sletten	Tormod Skilag
Christer Opsann	Follebu Skiklubb	Ole Henrik Evensen	Vind IL
Elling Langedal	Gjøvik Skiklubb	Pernilla Egedius	Vind IL
Frode Nordahl	Gjøvik Skiklubb	Magnus Aass	Østre Toten Skilag
Ingerid G. Lunde	Gjøvik Skiklubb	Stig Almsbakken	Østre Toten Skilag
Rune Sagstuen	Gjøvik Skiklubb	Tom Borgen	Østre Toten Skilag
Rolf Robøle-Sørensen	Gran IL	Linda Jeanette Berger	Øyer Tretten IF
Petter Molden	Gran IL	Roar Øien	Øyer Tretten IF
Håkon Kvam	IL Kolbukameratene	Torbjørn Broks Pettersen	Langrennskomiteen / ØTI
Geir Løvlien	Lillehammer Skiklub	Ragnhild Soleng	Langrennskomiteen / Vind IL
Bjørn Olav Røstad	Nordre Land IL	Håvard Nyhagen	Langrennskomiteen / Rogne IL
Per Morten Nyeng	NSF Langrenn	Lillann Gulbrandsen	Langrennskomiteen / Gran IL
Per Ola Gasmann	NTG Lillehammer	Stein Plukkerud	Langrennskomiteen / ØTI
Ingunn Gravdahl	Raufoss IL Langrenn	Ellie Lein	Admin
Trond Evensen	Raufoss IL Langrenn		
Trude Bollingmo	Raufoss IL Langrenn		
Per Arne Bergli	Redalen IL		
Richard Korsen	Redalen IL		
Hans Kristian Nordseth	Snertingdal IF Ski		



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Langrennskomiteen 2019-20

---

- ✓ Leder: Torbjørn Broks Pettersen, Øyer-Tretten IF
  - ✓ Nestleder: Ragnhild Soleng, Vind IL
  - ✓ Håvard Nyhagen, Rogne IL
  - ✓ Stein Plukkerud, Øyer-Tretten IF
  - ✓ Lillann Gulbrandsen, Gran IL (ungrep)
  - ✓ Robert Granseth, Lillehammer Skiklub (ungrep)
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Høstmøte NSF 18-20. oktober

---

[KLIKK HER](#) for alle referat fra NSF Høstmøte Langrenn

#### Fluorforbudet

LK har møte i 24.okt, [KLIKK HER](#) for publisert pressemelding etter møtet  
Fortsatt forbud – periodisk testing

#### Landslagsstruktur

Færre utøvere på elitelag. Kvoter WC/OL – økonomi.  
[KLIKK HER](#) for å lese hele vedtaket

#### Helseattest

Nytt av året er at alle utøvere som skal gå SkanCup også må ha helseattest.  
[KLIKK HER](#) for å lese mer.

#### Kostnadsreduserende tiltak

Hva koster mest? Smøring - ski – reise?  
[KLIKK HER](#) for å lese mer

#### Organiseringen av NSF

Det er satt ned et organisasjonsutvalg som har fått mandat til å se over den politiske organiseringen av Norges Skiforbund. Ønske om sterkere adm, fagkomiteer ut av styret? Vil bli sendt ut til alle kretser og klubber til høring i november, skal vedtas på Skitinget 2020 i Ålesund.

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

# HØSTMØTE 2019

## Status økonomi LK pr. 30.09.2019

Prosjekt	Inn	Ut	Resultat	Budsjett	Rev.budsjett	Kommentarer
Post 3 - utdanning				5 000	5 000	
* Trener 1 snø Vågå januar	-6 000	6 000	0			
* Trener 1 snø Lillehammer januar	-13 500	13 500	0			
* Trener 2 Vind	-20 911	25 911	5 000			
Post 3 - bredde/rekruttering		0				
* Samlinger 11-14 år høsten 2019		11 506	11 506	10 000	10 000	Vind: 6910, Hadeland: 4596
Grentilskudd 2019	-248 864	0	-248 864	-250 000	-248 864	
Drift komité		12 747	12 747	50 000	50 000	mangler Høstmøter, OSK og NSF
Avslutningshelg Lygna		12 143	12 143	20 000	12 143	overnatting RS/RG, kjøring RS/HN/RG, gavekort Gållå Cup
Sponsorinntekter						
* Toten Sparebank	-20 000		-20 000	-20 000	-20 000	
* Gållå Idrettsanlegg AS	0		0	0	0	

### Junior/senior

Team Veidekke Innlandet	0	100 000	100 000	90 000	100 000	
NM del 1 Meråker	-234 550	244 232	9 682	10 000	9 682	
NM del 2 Lygna	-114 400	123 243	8 843	10 000	8 843	
NM junior Savalen	-307 670	321 325	13 655	20 000	13 655	
NC junior Konnerud	-291 901	303 202	11 301	12 000	11 301	
NC junior Åsen	-218 700	227 761	9 061	12 000	9 061	
NC senior Nes	-67 700	72 620	4 920	6 000	4 920	
NC senior Hommelvik	-71 480	78 641	7 161	8 000	7 161	
NC senior Harstad	-17 640	26 400	8 760	15 000	8 760	
NC senior Gållå (november)	0	0	0	5 000	5 000	
Sekundering/smøring (junior)	0	0	0	15 000	0	Ingen kostnader denne sesongen
Juniorsamlinger	0	0	0	10 000	10 000	

### 15-16 år

Hovedlandsrennet Gållå	-207 320	228 182	20 862	20 000	20 862	
Ungdomsstafetten Oslo	-2 300	19 604	17 304	15 000	17 304	
Interkretssamling september	0	2 500	2 500	2 000	2 000	
Snøsamling november	0	0	0	10 000	10 000	

**RESULTAT pr. 30.09.19**

**-13 420**      **75 000**      **46 828**

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Målsetting sesongen 2019-20

---

## 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





OPPLAND  
SKIKRETS

---

# Team Veidekke Innlandet

---

## 2019-20

---

### Utøvere 2019-20:

Magni Smedås, Lillehammer Skiklub

Marthe Bjørnsgaard, Lillehammer Skiklub

Johanne Hauge Harviken, Strandbygda IL, Hedmark

Tuva Bakkemo, Gjøvik Skiklubb (Ny)

Håvard S. Taugbøl, Lillehammer Skiklub (Ny)

Eirik Sverdrup Augdal, Ringkollen, Buskerud (Ny)

Martin L. Nyenget, Lillehammer Skiklub (Ny)

Petter Stakston, Søre Ål IL

Vebjørn Hegdal, Søre Ål IL

Joachim Aurland, Kjellmyra IL Ski, Hedmark



### Trenere:

Marthe Kristoffersen

Ass. Ingrid Vikman

### Styringsgruppe:

Torbjørn B. Pettersen

Carita S. Holth

Trygve G. Slokvik

Brit Baldishol

Jostein Buraas

---



OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Aldersbestemte klasser 15-16 år

---

#### **Ansvarlige:**

Lillann Gulbrandsen og Håvard Nyhagen

#### **Høsten 2019:**

- Interkretssamling med med Hedmark, Sjusjøen 31. august – 2. september, med 72 påmeldte utøvere, 30 fra Hedmark og 42 fra Oppland
- Snøsamling Natrudstilen 1-3. november, 59 påmeldte

#### **2020:**

- Hovedlandsrennet Nybygda 21-23. februar
  - Ungdomsstafetten 8. mars 2020 - 3,75 km\*4 klassisk Holmenkollen
  - Interkretssamling – august/september
  - Snøsamling november/desember
-





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

# Hovedlandsrennet 2020

Nybygda 21-23. februar

---

### **Hovedledere:**

Robert Granseth og Håvard Nyhagen

### **Overnatting**

Det er reservert rom på First Victoria Hotel, Hamar alle som har bestilt har fått plass.

### **Smøreboder**

- ... 1 smøreplass er en smører – enkelt bord
- ... 2 smøreplasser er 2 smørere på ett dobbelt bord.

Bestilling til kretsen **innen 1. november**

### **Regionkontakter**

- ... Gudbrandsdalen: Gunnar Vestad
  - ... Lillehammer: Magnus Aarestad
  - ... Gjøvik/Toten: Stig Almsbakken
  - ... Hadeland: Øivind Gammelmo
  - ... Valdres: Knut Frode Framstad
-



OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

# Hovedlandsrennet 2020

Nybygda 21-23. februar

---

Regionkontaktene hjelper til med

... sekundering/smøretips/serviceposter ... stafettuttak ... møtetidspunkter

Vi kommer til å bruke **facebook og internett** aktivt overfor løpere, foreldre, trenere, det er opprettet egen FB-gruppe til HL!

### Uttaksrenn stafett

#### KLASSISK

- ✓ 26.01. KM indv. start Gran IL/Lygna
- ✓ 08.02. Madshusrennet Redalen IL
- ✓ 21.02. HL distanse Nybygda IL

#### FRI TEKNIKK

- ✓ 19.01. KM fellesstart Vind IL
- ✓ 16.02. KK-rennet IL Kolbukameratene
- ✓ 22.02. HL sprint Nybygda IL

Etter innspill på Vår møtet presenterte LK et forslag til bruk av poengskala til uttaksrennene til HL stafett og Ungdomsstafetten, [KLIKK HER](#) for å lese mer.

Høstmøtet vedtok å teste ut dette sesongen 2019-20, vil bli evaluert på Vår møtet 2020.

---



OPPLAND  
SKIKRETS

---

# HØSTMØTE 2019

---

## Ungdomstafetten 2020

---

- ✓ Søndag 8. mars i Holmenkollen, Oslo.
- ✓ Ungdomstafetten er en mix stafett over fire etapper á 3,75 km, i 2020 blir det klassisk stil
- ✓ OSK stiller med 2 lag bestående av:
  - 1. etappe J15 år                      2. etappe: G15 år
  - 3. etappe: J16 år                      4. etappe: G16 år
- ✓ Hovedleder Håvard Nyhagen
- ✓ 1-2 smørere
- ✓ UTTAKSRENN:
  - 26. jan KM indiv. start
  - 8. feb Madshusrennet
  - 21. feb Hovedlandsrennet distanse

Også her vil poengskala benyttes, se forrige side.

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

# HØSTMØTE 2019

---

## Equinor NorgesCup og NM

---

### Nasjonal terminliste NSF 2019-20

### Sesonginformasjoner 2019-20



# HØSTMØTE 2019

## Equinor Norgescup og NM

Dato	Arr. /sted	Overnattingssted	Antall rom	Pris	Link til bestilling	Frist
<b>2019</b>						
22-24. november	Beitosprinten Åpningshelg	Ikke lagt opp til felles kretsopplegg				
29. nov - 1. desember	Gålå-sprinten NC senior	<a href="#">Wadahl Høgfjellshotell</a>	6 dobbeltrom	1250/person/dobbeltrum frokost, matpakke, middag og kveldsmat		onsdag 16. oktober 2019
<b>2020</b>						
10-12. januar	Lygna NC junior	NSF/arrangør fordeler rom, mer informasjon kommer				onsdag 25. september 2019
17-19. januar	Lygna NC senior	<a href="#">Lygnasæter Hotell</a>	6 dobbeltrom	1050/person/dobbeltrum frokost, matpakke, middag og kveldsmat	<a href="#">KLIKK HER</a>	onsdag 20. november 2019
30. jan - 2. februar	Konnerud NM del 1 senior	<a href="#">Scandic Ambassadeur Hotel,</a> Drammen	10 dobbeltrom 5 trippele rom	1135/person/dobbeltrum frokost, matpakke, middag og kveldsmat	<a href="#">KLIKK HER</a>	onsdag 20. november 2019
14-16. februar	Førde NC senior	<a href="#">Scandic Sunnfjord Hotel,</a> Førde	20 dobbeltrom	1055/person/dobbeltrum frokost, matpakke, middag og kveldsmat	<a href="#">KLIKK HER</a>	onsdag 11. desember 2019
14-16. februar	Holmenkollen NC junior	NSF/arrangør fordeler rom, mer informasjon kommer				
21 -23. februar	Nybygda/Furnes HL2020	<a href="#">First Hotel Victoria,</a> Hamar	25 dobbeltrom	930/person/dobbeltrum frokost, matpakke, middag og kveldsmat	<a href="#">KLIKK HER</a>	søndag 1. desember 2019
28. feb - 1. mars	MjøsSki/ Veldre NC senior	Ingen overnatting bestilt				
13-15. mars	Beitostølen NM junior	NSF/arrangør fordeler rom, mer informasjon kommer				
26 - 29. mars	Lillehammer NM del 2 senior NC junior finaler	Ingen overnatting bestilt				



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Equinor Norgescup og NM

---

- 2 hovedledere (junior) – 1 hovedleder (senior)
- Smørekoordinator: NTG Langrenn
- Smøreplasser – felles bestilling og koordinering gjennom kretsen, siste frist 1. november.

NB! De som har egen smørevogn bestiller plass direkte hos arrangør.

---

---

## HØSTMØTE 2019

---

# Equinor Norgescup og NM junior

---

### Hovedledere:

Stein Plukkerud og Robert Granseth

### Regionkontakter:

Petter Blindheim

Håkon Ramstad

Vegard Kjøs Egge

?

?





---

# Equinor Norgescup og NM junior 2019-20

---

## Smørekoordinator

---

### **NTG Lillehammer langrenn - smørekoordinator OSK – NC junior 19-20**

- Vi tester dette:
    - Pulver - Topping, flytende eller kloss. - Rill – manuell struktur - Festesmøring
    - Hvis vi har tid, så vil vi teste forskjellige HF-glider dagen før konkurranse,
  
  - Informasjon/kommunisering
  - Forslag på en egen gruppe i whatsapp, der vi legger inn de personene som ønsker info.
  - Legger ut bilde av resultater på testskjema.
  
  - Eksempel på når vi skal ha ferdig testresultater:
    - Skøyterenn, første start 10.00
    - Pulver-test: 08.30
    - Topping og rill: 09.15
    - Re-test 12.00?
  
  - Klassiskrenn, første start 10.00
  - Pulver – anbefaling ettermiddag før konkurranse
  - Festesmøring: 09.00
  - Topping og rill 09.00
  - Re-test 12.00
  - NB! Festesmøring vil testes kontinuerlig hvis det er muligheter for det
-



# Equinor Norgescup og NM junior 2020

## Smørekoordinator

### SKITEST

Sted: Lygna

Dato: 16.01.20

Vær: Lett snøvær

Temperatur: -13

Luffuktighet: 67%

Snøtype: Nysnø



Testpar nr	Produkt	Varme	Kork/filt	Metode	Resultat
11	FC6x	200	Filt	Filt rett etter varme	3
12	FC6x	180	Filt	Filt etter avkjøling og ruffs	5
13	FC Cold	200	Kork	Kork rett etter varme	1
14	Toko blå	180			4
15	Toko Blå	200	Filt	Filt rett etter varme	2



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

# Equinor Norgescup og NM junior

---

### **10-12. januar, Lygna**

Hovedledere fra OSK – Stein Plukkerud og Robert Granseth  
Overnatting: Clarion Collection Grand Hotel, Hamar  
Bestillingsfristen gikk ut 25. september.

### **14-16. februar, Holmenkollen**

Hovedledere fra OSK – Stein Plukkerud og Robert Granseth  
Overnatting: Holmenkollen Park Hotel  
Bestillingsfristen gikk ut 25. september.

### **13-15. mars, NM junior, Beitostølen**

Hovedledere fra OSK - Stein Plukkerud og Håvard Nyhagen  
Overnatting: Bergo Hotel  
Bestillingsfristen gikk ut 25. september.

### **26-29. mars, NM del 2 + NC junior finale, Lillehammer**

Hovedledere fra OSK – Ragnhild Soleng og Lillann Gulbrandsen  
Ikke organisert overnatting gjennom skikretsen

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Equinor Norgescup og NM senior

---

Hovedleder: Ragnhild Soleng

OSK har ikke sekundering, drikkeopplegg eller smøreopplegg.

#### **29. nov – 1. desember, Gålåsprinten**

Hovedleder: Ragnhild Soleng  
Overnatting: Wadahl Hotell,  
bestillingsfristen gikk ut 16. oktober

#### **17-19. januar, NC Lygna**

Hovedleder: Ragnhild Soleng  
Overnatting: Lygnasæter Hotel  
Bestillingsfrist 20. november 2019

#### **30. jan - 2. februar, NM del 1 Konnerud**

Hovedleder: Ragnhild Soleng  
Overnatting: Scandic Ambassadeur Hotel  
Bestillingsfrist 20. november 2019

#### **14-16. februar, Førde**

Hovedleder: Ragnhild Soleng  
Overnatting: Scandic Sunnfjord Hotel, Førde  
Bestillingsfrist 11. desember 2019

#### **28. feb – 1. mars, Veldre/MjøsSki**

Hovedleder: Ragnhild Soleng  
Ikke organsiert overnatting gjennom skikretsen

#### **26-29. mars, NM del 2 + NC jr. finale, Lillehammer**

Hovedleder: Ragnhild Soleng  
Ikke organisert overnatting gjennom skikretsen

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Terminliste Oppland 2019-20

---

#### **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.
  - Store arrangement i vår krets
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Terminliste Oppland 2019-20

---

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

Videreføre Totenbank- og GD-cup for 11-14 år,  
Mosetertoppen ny sponsor for 15-16 år

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
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Terminliste Oppland 2019-20

---

#### **TURRENN, diskusjon**

Det er en kalenderkonflikt 4. april, der Ludde Open Supersprint og Redbull Janteloppet ligger på samme dag. Her er det sterkere krefter enn skikretsen som rår (les: kommersielle interesser og TV-sendinger). Høstmøtet lar det stå på denne datoen, men gir skikretsen myndighet til å endre dato dersom det kommer ønske om dette fra arrangørene av rennet.

Dovrefjellrennet vil mest sannsynlig komme i tillegg, Dombås IL jobber med saken.

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Terminliste Oppland 2019-20

---

## LANGRENN, diskusjon

**KM distanse** – det vil bli lagt inn 7,5 km for G16

### **KM stafett**

... vedtas at går i Karidalen 28. mars, som foreslått – i mangel på andre egnede helger. Dette betyr at det vil bli få junior- og seniorlag, da det kolliderer med NM del 2/NC junior finaler på Lillehammer. Men det er ikke tradisjon for mange junior-/seniorlag.

### **Testrenn junior**

Innspill fra Per Ola Gasmann, NTG, med forslag om å flytte Astridbekkrennet fra 5/1 til 4/1 og Madshusrennet fra 9/2 til 8/2 – de kan da brukes som testrenn for juniorløperne inn mot NC helgen etter. Arrangører vil bli kontaktet og forespurt.

### **Rennkollisjon Raufossrennet (15/2) og KK-rennet (16/2)**

Ønske om at Raufossrennet flyttes til 29/2, da disse to rennene 'konkurrerer' om de samme utøverne. Raufoss IL Langrenn sjekker opp muligheten for å flytte.

### **Cupavslutningen for alle kretscuper**

... blir i Trabelia søndag 22. mars. Litt anderledes i år, uten foredrag o.l. på ettermiddagen. Det er ønske om at LK følger opp premiering av TB og GD Cup, slik at forskjellen ikke blir for stor.

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Terminliste Oppland 2019-20, vedtatt

---

### Terminliste LANGRENN Oppland 2019-20

### Terminliste TURRENN Oppland 2019-20







NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Samarbeidspartnere 2019-2020

---



GD-cup



Totens Sparebank

Totenbank-cup



MOSETERTOPPEN

HAFJELL ★ NORWAY

Mosetertoppen cup

---



OPPLAND  
SKIKRETS



---

## HØSTMØTE 2019

---

### 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 [Oppland@skiforbundet.no](mailto:Oppland@skiforbundet.no)
  - OSK fører poenglister for cupen.
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---



### Følgende renn inngår i GD-cup 2020:

04.01.	Astridbekkrennet F
18.01.	Heidalsrennet K
15.02.	Rudsbygdrennet K
23.02.	Øyersprinten sprint F
29.02.	Gausdalsrennet K
07.03.	Tessandsprinten cross F
22.03	Avslutningsrenn Trabelia K/dua

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---



# 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 [Oppland@skiforbundet.no](mailto:Oppland@skiforbundet.no), som fører poenglister.
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---



# Totens Sparebank

**Følgende renn inngår i Totenbank Cup 2020:**

05.01.	Lygnasæterrennet F
19.01.	SWIX-rennet F/felles
08.02.	Madshusrennet K
22.02.	Eggeåsrennet F
08.03.	Øverbyrennet K
14.03.	Sør-Aurdalsrennet sprint F
22.03.	Avslutningsrenn Trabelia K/dua

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---



# MOSETERTOPPEN

HAFJELL ★ NORWAY

- Hovedsponsorer er Mosetertoppen
  - Alle arrangører av Mosetertoppen-cuprenn skal bruke startnummer fra Mosetertoppen i klassene J/G 15-16 år – tilpass start for disse klassene ut fra startnummer dere har til rådighet.
  - Resultatliste sendes til [Oppland@skiforbundet.no](mailto:Oppland@skiforbundet.no), som fører poenglister.
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---



# MOSEBERTOPPEN

HAFJELL ★ NORWAY

### Følgende renn inngår i Mosebertoppen Cup 2019-20:

21.12.	Arne Rustadstuens Minneløp K
29.12.	Nyttårsrennet F
25.01.	KM sprint F Lygna
26.01.	KM indv K Lygna
16.02.	KK-rennet F
29.02.	Gausdalsrennet K
22.03.	Avslutningsrenn Trabelia Dua

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

## HØSTMØTE 2019

### Poengberegning cuper 2019-20



Totens Sparebank



MOSETERTOPPEN  
HAFJELL ★ NORWAY

#### LK foreslår videreføring av poengskalaen som har fungert siden 2018:

1 plass gir 50 p	6 plass gir 34 p	11 plass gir 24 p	16 plass gir 15 p
2 plass gir 46 p	7 plass gir 32 p	12 plass gir 22 p	17 plass gir 14 p
3 plass gir 43 p	8 plass gir 30 p	13 plass gir 20 p	18 plass gir 13 p
4 plass gir 40 p	9 plass gir 28 p	14 plass gir 18 p	19 plass gir 12 p
5 plass gir 37 p	10 plass gir 26 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 gir 1 p		

**Det gis IKKE dobbelt poengsum i det siste cuprennet.**

**Ett av de 6 første rennene kan strykes, finalerennet kan ikke strykes**





NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

# HØSTMØTE 2019

---

## Seeding i cuprenn

---



### **Fellesstart/skiathlon (for klassene 13 år og eldre):**

- 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 eller kretser, stiller de bakerst i plogen



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### **Sprint/cross (11-14 år):**

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

- Heatsprint – løperne plasseres i heat á 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.

#### Mosetertoppen-cup:

- Gjelder KM sprint Gran IL
- 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 eller kretser, får disse gå sprinten på ordinær måte, MEN de teller ikke i cupen.

---



OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Arrangører

---

- Alle arrangører som skal arrangere GD-cup og Moseteroppen-cup, eller Totenbank-cup og Mosetertopp-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.
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

## HØSTMØTE 2019

# Husk! Nye startkontingensatser

Startkontingent og deltakeravgift – satser vedtatt av Skistyret juni 2019

Satsene gjelder alle terminfestede renn fra og med 14. juni 2019.

MAKSIMALE STARTKONTINGENTSATSER:	
<b>Nordiske grener</b>	
Aldersbestemte klasser	130
Juniorklasser	150
Seniorklasser, unntatt langrenn 31 km og lengre	170
Langrenn, 31 km og lengre	200
<b>Alpine grener</b>	
Aldersbestemte klasser, nasjonale renn (unntatt alpint superkombinasjon)	150
Aldersbestemte klasser, nasjonale renn, alpint superkombinasjon	220
Junior og senior, nasjonale renn (unntatt alpint superkombinasjon)	160
Junior og senior, nasjonale renn, alpint superkombinasjon	235
Internasjonale renn (over 15 år), unntatt alpint superkombinasjon	310
Internasjonale renn (over 15 år), alpint superkombinasjon	465
<b>Langrenn, turrenn</b>	Arrangøren bestemmer
<b>Fjelltelemark</b>	
<b>Randonee</b>	
<b>Mesterskapstillegg (nasjonale mesterskap)</b>	
Nordiske grener	50
Alpine grener	50
<b>Deltakeravgift til skikretsen:</b>	
Vanlige renn	25
Turrenn, trim- og familieklassen	25
Turrenn, turrenn- og bedriftsklasser	35



OPPLAND  
SKIKRETS

---

# HØSTMØTE 2019

---

## Rulleski

---

### **RULLESKIRENN**

**Generelt dårlig deltakelse 2019, skal vi fortsette å arrangere rulleskirenn?**

Forslag til tiltak 2020:

Sette first for rennsøknader 1. april, terminliste presenters 1. mai  
→ enklere å planlegge og legge rennene inn i treningsplaner

Utfordre NTG og Teamene mht. når og hva de ønsker av rulleskirenn

Pålegge teamene å stille på rulleskirenn når en av eierklubbene arrangerer?

Juniorløperne ønsker tidlig start, slik at de kan rekke en treningsøkt på ettermiddagen.

Det er enighet om at klubbene gjerne arrangerer rulleskirenn, men de ønsker flere deltakere!

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Kurs

---

#### Trener 1-kurs

- T1 snø Karidalen 9. desember og 13. januar, kveldskurs
- T1 snø Lillehammer 20. og 27. januar, kveldskurs

#### Andre kurs

- Lørdag 2. november TD- og arrangørkurs
  - 11-13. november Løypekjørerseminar Beitostølen
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

### Husk....

---

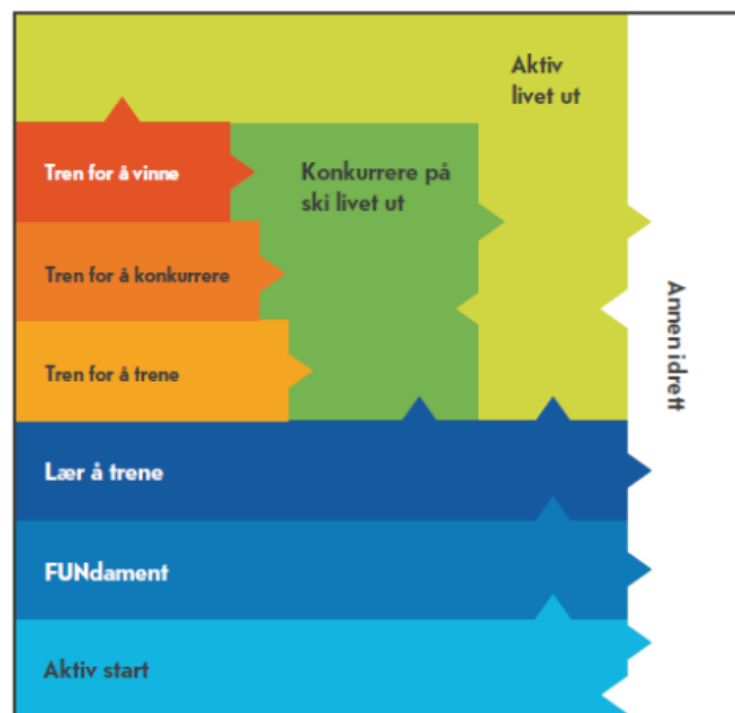
- ✓ Telenorkarusell, siste frist 17. november
  - ✓ Skilisens, klubben ordner, MÅ være betalt!
  - ✓ FIS-liste – alle f.o.m. junior som skal gå NM- og NC-renn, MÅ være innmeldt
  - ✓ Bestilling av smøreboder gjennom skikretsen, siste frist 1.november
  - ✓ Spillemidler til utstyr, inkl. prepareringsutstyr Langrenn,  
søknadsfrist februar 2019 – eksakt dato kommer
-

# HØSTMØTE 2019

## Handlingsplan 2019-21

### 8 SATSNINGSOMRÅDER:

- Utøver
- Arrangement
- Trener
- Anlegg
- Opplæring/utdanning
- Kommunikasjon
- Økonomi
- Samhandling







NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

# HØSTMØTE 2019

---

## Handlingsplan 2019-21

---

### **OSKs styre ba fagkomiteene prioritere 3-4 utviklingstiltak**

LK valgte i møte 4.mars følgende tiltak:

1. Samlinger for aldersgruppen 11-14 år
  2. Trenerseminar i forbindelse med Idrettshelga nov-19
  3. God ettervekst av lokale TDer, flere FIS-TDer
  4. Geografisk spredning på større renn (KM, Cup)
-



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

Lik oss på [Facebook](#) og bli oppdatert på alt som skjer!



facebook

---



NORGES  
SKIFORBUND

OPPLAND  
SKIKRETS

---

## HØSTMØTE 2019

---

**LYKKE TIL MED SESONGEN !**

