



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

REFERAT HØSTMØTE LANGRENN

Onsdag 31. oktober 2018





NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE LANGRENN

Deltakerliste

Oddvin Sørbøen	Bagn IL	Trond Evensen	Raufoss IL langrenn
Hanne Kvåle	Brandbu IF	Trude B Bollingmo	Raufoss IL langrenn
Ole Kristian Borgli	Brandbu IF	Per Arne Bergli	Redalen IL
Marit Hareland	Dombås IL	Richard Korsen	Redalen IL
Kristian Fougner	Follebu Skiklubb	Christer Opsann	Rudsbygd IL
Kristian Nordlunde	Follebu Skiklubb	Hans Kristian Nordseth	Snertingdal IF Ski
Tormod Bjerke	Follebu Skiklubb	Liv Karin Vesteng	Svea Skilag
Elling Langedal	Gjøvik Skiklubb	Hans Olav Kjøs	Søre Ål IL
Frode Nordal	Gjøvik Skiklubb	Tore Stubrud	Søre Ål IL
Ingerid G. Lunde	Gjøvik Skiklubb	Svein Halvor Dahl	Team Veidekke Innlandet
Jon Arne Schjetne	Gjøvik Skiklubb	Kim Erik Moen	Tormod Skilag
Rune Sagstuen	Gjøvik Skiklubb/ Team Telemark	Ole Henrik Evensen	Vind IL
Rolf Robøle-Sørensen	Gran IL	Pernilla Egedius	Vind IL
Håkon Kvam	IL Kolbukameratene	Anders Lien	Vågå IL
Geir Løvlien	Lillehammer Skiklub	Tom Borgen	Østre Toten Skilag
Tore Jakobsen	Nordre Land IL	Stig Almsbakken	Østre Toten Skilag
Per Morten Nyeng	NSF Langrennskomité	Roar Øien	Øyer-Tretten IF
Sandra Lyngstad Hennum	NTG Lillehammer		
Torbjørn Broks Pettersen	OSK LK/ Øyer-Tretten IF		
Ragnhild Soleng	OSK LK/ Vind IL		
Håvard Nyhagen	OSK LK/ Rogne IL		
Stein Plukkerud	OSK LK/ Øyer-Tretten IF		
Lillann Gulbrandsen	OSK LK/ Gran IL		
Robert Granseth	OSK LK/ Lillehammer Skiklub		
Ellie Lein	OSK administrasjon		



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Langrennskomiteen 2018-2019

- ✓ 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)

Lillann og Robert er også en del av Ung i sporet i NSF.

HØSTMØTE 2018

Agenda

- ✓ Utdeling av plaketter og fat for sesongen 2017-18
- ✓ Saker fra NSF Høstmøte 19-21. oktober
- ✓ 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 2017-18, inkl. cuper og KM
- ✓ Status TD'er
- ✓ Antidoping Norge
- ✓ Kompetanse

- ✓ Eventuelt





NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

VELKOMMEN
TIL

UTDELING
AV
PLAKETTER
OG FAT

Sesongen
2017-18



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

PLAKETTER

Hovedlandsrennet 2018

Anna Heggen, Svea Skilag

... Hovedlandsrennet J16 2. plass 5 km K

Johannes Staune-Mittet, Lillehammer Skiklub

... Hovedlandsrennet G16 2. plass 7,5 km K



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

PLAKETTER

NM junior

Ansgar Evensen, Vind IL

... NM junior M18, 1. plass sprint K

Mathilde Skjærdalen Myhrvold, Vind IL

... NM junior K19/20, 1. plass 15km K, 2. plass sprint K,
3. plass 5km F, 2. plass stafett

Tuva Bakkemo, Gjøvik Skiklubb

... NM junior 2. plass stafett

Dorthe B. Seierstad, Raufoss IL Langrenn

... NM junior 2. plass stafett

Mari Nordlunde, Follebu Skiklubb

... NM junior 2. plass stafett



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

PLAKETTER

U23-mesterskap

Petter Stakston, Søre Ål IL

... 2. plass 30 km K

Marte Mæhlum Johansen, Østre Toten Skilag

... 2. plass 20 km K

Magni Smedås, Lillehammer Skiklub

... 2. plass 10 km F



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

PLAKETTER

NM senior

Ingvild Flugstad Østberg, Gjøvik Skiklubb

... NM senior 2. plass 5km K,
3. plass teamsprint

Tuva Bakkemo, Gjøvik Skiklubb

... NM senior 3. plass teamsprint

Håvard Solås Taugbøl, Lillehammer Skiklub

... NM senior 1. plass teamsprint

Martin Løvstrøm Nyenget, Lillehammer Skiklub

... NM senior 1. plass teamsprint



OPPLAND
SKIKRETS

Internasjonale medaljeplasseringer

Ansgar Evensen, Vind IL

... Nordisk Juniorlandskamp 1. plass sprint F

Mattis Stenshagen, Follebu Skiklubb

... U23-VM 1. plass 15 km K

Ingvild Flugstad Østberg, Gjøvik Skiklubb

... OL 1. plass stafett

... Tour de Ski 2. plass sammenlagt

... World Cup 3 x 1. plass, 1 x 2. plass og 2 x 3. plass
sammenlagt: 3. plass totalt, 4. plass distanse,
5. plass sprint



HØSTMØTE 2018

Høstmøte NSF 19-21. oktober

Vedtak 21.oktober 2018

”Langrennskomiteen i Norges skiforbund innfører et fluorforbud i klassene til og med 16 år. Forbudet gjelder fra og med sesongen 2018-2019 og omfatter fluorholdige glid produkter”

- *det vil bli tatt stikkprøver før start i enkelte konkurranser.*
- *resultatene av disse stikkprøvene blir kommunisert til gjeldende klubb i etterkant av mottatt prøvesvar*
- *fordi testmetodene fortsatt er under utprøving vil ikke resultatene forårsake forføyninger mot enkeltutøvere*

Testing før start
Analysetid ca. 10 dager

Ingen sanksjoner, men melding til klubb/krets

Metodikken må utvikles – testing bidrar til utviklingen

Fluorforbudet

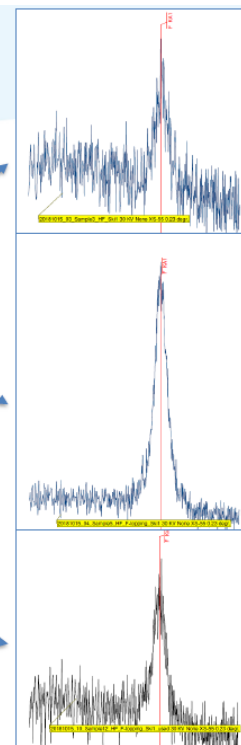
Utfordringer:

Forurensing fra børster

Bytte/dele/låne ski



Glider type	Ski	Response in KCps
CH Ski1	Unused ski	0,00
CH Ski2	Unused ski	0,00
HF Ski1	Unused ski	0,08
HF+F-topping Ski1	Unused ski	0,22
HF+F-topping Ski2	Unused ski	0,16
Field blank	No ski	0,00
CH Ski1	Ski used 5 km	0,00
CH Ski2	Ski used 5 km	0,00
HF Ski1	Ski used 5 km	0,00
HF+F-topping Ski1	Ski used 5 km	0,07
HF+F-topping Ski2	Ski used 5 km	0,07
Field blank	No ski	0,00

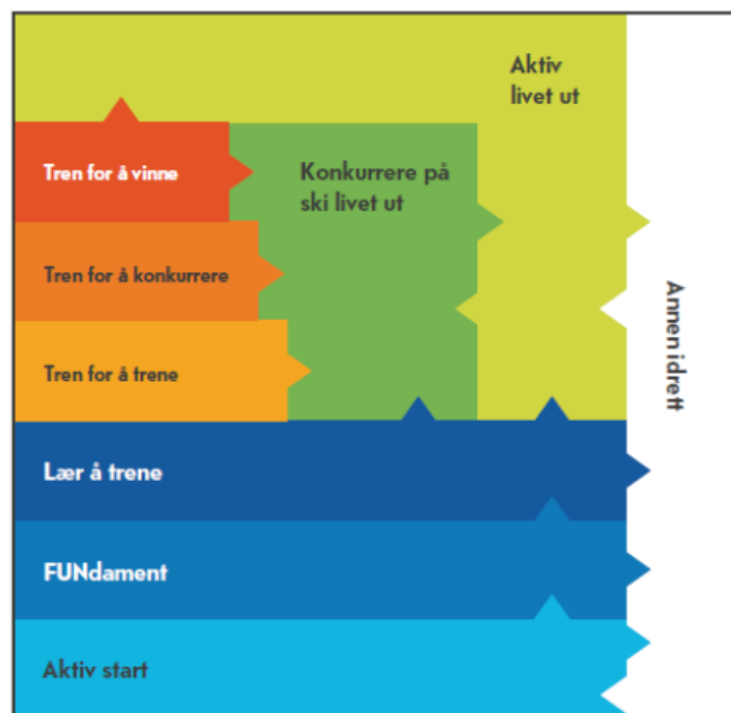


HØSTMØTE 2018

Handlingsplan 2017-19

8 SATSNINGSOMRÅDER:

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



HØSTMØTE 2018

Handlingsplan 2017-19

OPPLAND
SKIKRETETS

- **Handlingsplan**
- **Tiltaksplan**

Innsatsområde	Nivå	Mål	Tiltak	Ansvar	Frist	
TRENER	Aktiv start, Fundament, Lær og	Skikretsen skal være en pådriver for å gjennomføre trenerutdanning for klubbtrenerne og implementere trenerløypa i all trenerutdanning.	Tiltak 1: Høy bredde og informasjonssamling for OK, NIF, Trener 2. Tiltak 2: Jobbe aktivt for å motivere klubbene til å satse på kompetanseheving og sende sine trenere på trenerkurs. Tiltak 3: Arrangere trenerkurs parallelt med arrangementet der barna deltar, f.eks. breddearrangementer.	Tilby klubbene kompetanse på etablering av skileik- og nærmiljøanlegg, samt tilby Trener 1 kurs hvert år.		
		Skikretsen skal samarbeide med skiklubbene om å rekruttere flere kvalifiserte trenere.				
		Skikretsen skal samarbeide med skiklubbene om å rekruttere flere unge trenere.				
	Tren for å trene	Skikretsen skal bidra til treneransettelse på tross av skiløyper og grenser.	Tiltak 1: Arrangere samlinger for trenere på tross av grenser og klubber, der man kan lære kompetanse fra hverandre. Tiltak 2: Arrangere seminarer for trenere, med gode foredrag og workshopp.	Forsøke å sette økonomi for å bistå klubber med utdanning av unge trenere.		
		Skikretsen skal være pådriver for å gjennomføre trenerutdanning gjennom trenerløypa.				
		Skikretsen skal samarbeide med skiklubbene for å rekruttere flere kvalifiserte trenere.				
Tren for å konkurrere	Skikretsen skal bidra i trenerutdanning for å rekruttere flere kvalifiserte trenere.					

- **Tiltaksplan**
- **25 av 27 tiltak er OK**

Handlingsplan - Oppland Skikrets Langrenn 2017-2018			
Prioriterte mål i skipolitisk dokument for langrenn i perioden 2017-2018			
	Ferdig		
	Under utvikling		
	Ikke påbegynt		
Innsatsområde: UTØVER			
Nivå: AKTIV START OG FUNDAMENT			
Mål: Skikretsen skal implementere SUM i klubber i egen krets slik at barnas første møte med skiidretten preges av lek og glede, uavhengig av utviklingsnivå og alder.			
TILTAK	Ansvar	Frist	Status
Tilby klubbene kompetanse på etablering av skileik- og nærmiljøanlegg, samt tilby Trener 1-kurs hvert år	TBP	løpende	
Innsatsområde: ARRANGEMENT			
Nivå: AKTIV START, FUN, LÆR og TRENE			
Mål: Skikretsen skal implementere nye arrangementkonsepter gjennom sonemøter, klubbbesøk og arrangørseminar.			
TILTAK	Ansvar	Frist	Status
Bistå kretsen i arbeidet med lokal arr. håndbok	TBP		
Mål: Skikretsens terminliste skal gi åpning for konkurransefrie helger, og lokale arrangement på ukekvelder			
TILTAK	Ansvar	Frist	Status
Gjennom planlegging av terminliste "styre" at vi får varierte konk. former i krets-cupene.	RS, TBP	høstmøte	
Mål: Skikretsen skal kvalitetssikre at arrangement i egen krets blir gjennomført ht. NSF og NIF sine bestemmelser.			
Innsatsområde: ARRANGEMENT			
Nivå: TREN FOR Å KONKURRERE			
Mål: Skikretsen skal gi tilbud om lokale arrangørseminar til sine arrangører.			
TILTAK	Ansvar	Frist	Status
Tilby arrangør og TD kurs hver høst	TBP, RS	15.11.2017	
Innsatsområde: TRENER			
Nivå: AKTIV START, FUN, LÆR og TRENE			
Mål: Skikretsen skal være en pådriver for å gjennomføre trenerutdanning for klubbtrenerne og implementere trenerløypa i all trenerutdanning.			
TILTAK	Ansvar	Frist	Status
Tilby klubbene kompetanse på etablering av skileik- og nærmiljøanlegg, samt tilby Trener 1 kurs hvert år.	TBP	høstmøte	
Forsøke å legge moduler i trenerutdanningen til samlinger og/eller treninger i kretsregi.			



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2018

Status økonomi LK pr. 30.09.2018



Prosjekt	Inn	Ut	Resultat	Budsjett	Rev.budsjett	Kommentarer
Post 3 - utdanning				0	0	
* Trener 1 snø Hadeland januar	-8 607	8 607	0	0	0	
* Trener 1 snø Sjusjøen februar	-7 942	7 942	0	0	0	
* Trener 1 barmark Lillehammer oktober			0	0	0	
* Trener 1 barmark Vågå oktober			0	0	0	
* TD- og arr. seminar september	-2 350	2 350	0	0	0	
Post 3 - bredde/rekruttering			0	0	0	
Grentilskudd 2018	-258 843		-258 843	-260 000	-252 843	
Drift komité		18 174	18 174	70 000	60 000	
Avslutningshelg Gålå		20 344	20 344	5 000	20 344	
Sponsorinntekter						
* Toten Sparebank		-20 000	-20 000	-20 000	-20 000	
* Gålå Idrettsanlegg AS		-17 360	-17 360	-24 000	-24 000	

Junior/senior

Team Veidekke Innlandet		80 000	80 000	90 000	80 000	
NM del 1 Vang	-99 650	107 462	7 812	8 000	7 812	
NM del 2 Alta	-257 080	275 568	18 488	20 000	18 488	
NM junior Steinkjer	-323 345	347 191	23 846	20 000	23 846	
NC junior Beitostølen	-218 255	222 998	4 743	5 000	4 743	
NC junior Holmenkollen	-241 805	251 869	10 064	12 000	10 064	
NC senior Åsen	-53 350	58 022	4 672	5 000	4 672	
NC senior Trondheim	-78 760	84 390	5 630	6 000	5 630	
NC senior Gålå (november)			0	5 000	5 000	
Sekundering/smørning (junior)		15 239	15 239	15 000	15 239	
Juniorsamlinger 2018			0	25 000	25 000	

15-16 år

Hovedlandsrennet Lygna	-86 279	98 935	12 656	15 000	12 656	
Ungdomsstafetten Oslo		13 364	13 364	18 000	13 364	
Interkretssamling september	-144 750	144 295	-455	5 000	5 000	
Snøsamling Gålå desember			0	10 000	10 000	
RESULTAT pr. 30.09.18			-61 628	30 000	25 015	

HØSTMØTE 2018

Målsetting sesongen 2018-19

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
- Bli en av de tre største skikretsene i Hovedlandsrennet

Nytt mål, foreslått av Høstmøtet:

- Søke å redusere frafallet 13år ->





NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Målsetting sesongen 2018-19

Kommentar

Det ble en fin diskusjon rundt målsetninger som knyttes mer mot breddesegmentet, inkl. rekruttering og forebygge frafall i ungdomsidretten – ikke bare toppidretten.

Det etterlyses hjelp fra skikretsen inn mot rekruttering/fracfallsproblematikken, f.eks. initiere til regionsvise treningssamarbeid og/eller sonesamlinger for aldersgruppen 11-15 år, 2-3 ganger pr. år, 1-2 dager. Samlinger uten overnatting er enklere, samlinger kan evt. også legges til en ukekveld, for å unngå for mye aktivitet på helg. LK følger opp dette.

Høstmøtet landet på et tilleggspunkt som følger:

- Søke å redusere frafallet i aldergruppen 13 år og eldre

Her kan tallene fra den årlige Idrettsregistreringen legges til grunn for statistikk.



OPPLAND
SKIKRETETS

Team Veidekke Innlandet

2018-19

Utøvere 2018-19:

Magni Smedås, Lillehammer Skiklub, Oppland (Ny)

Marthe Bjørnsgaard, Lillehammer Skiklub, Oppland (Ny)

Mathilde Myhrvold, Vind IL, Oppland (Ny)

Emilie Fleten, Gol IL, Buskerud

Johanne Hauge Harviken, Strandbygda IL, Hedmark

Tiril Liverud Knudsen, Konnerud IL, Buskerud (Ny)

Petter Stakston, Søre Ål IL, Oppland

Vebjørn Hegdal, Søre Ål IL (tidl Larvik), Oppland (Ny)

Joachim Aurland, Kjellmyra IL Ski, Hedmark



Trenere:

Svein Halvor Dahl

Ass. Ingrid Vikman

Styringsgruppe:

Torbjørn B. Pettersen

Carita S. Holth

Trygve G. Slokvik

Brit Baldishol

Erlend Slokvik



OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Aldersbestemte klasser 15-16 år

Ansvarlige:

Lillann Gulbrandsen og Håvard Nyhagen

Høsten 2018:

- Interkretssamling med med Hedmark, Sjusjøen 31. august – 2. september, med 84 påmeldte utøvere, 33 fra Hedmark og 51 fra Oppland
- Snøsamling Gålå 7-9. desember

2019:

- Hovedlandsrennet Gålå 1-3. mars
 - Ungdomsstafetten 10. mars 2019 - 3,75 km*4 klassisk Holmenkollen
 - Interkretssamling – august/september
 - Snøsamling november/desember
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2018

Hovedlandsrennet 2019

Gåå 1-3. mars

Hovedledere:

Lillann Gulbrandsen og Håvard Nyhagen

Overnatting

Det er reservert rom Wadahl Hotell og Gåå Høgfjellshotell, 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: Peter Andersen
 - ... Gjøvik/Toten: Stig Almsbakken
 - ... Hadeland: Øivind Gammelmo
 - ... Valdres: Ottar Øygard
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2018

Hovedlandsrennet 2019

Gåå 1-3. mars

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 Facebook-gruppe til HL!

Uttaksrenn til HL stafett:

- ... Total vurdering under HL
- ... 13. januar KM Karidalen, ØTS, fri teknikk
- ... 27. januar KM Dombås, klassisk fellesstart
- ... 23. februar Rudsbygdrennet (Gåå Cup), klassisk

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

Det forutsettes at alle løpere som ønsker å gå stafett melder seg på, link kommer.

Ønske om stilart må meldes i forbindelse med at man melder seg på, ønsker om stilart blir hensyntatt så langt det er mulig.

LK jobber for at alle som ønsker skal få gå stafett, dersom vi ikke får det til å gå opp med utøvere 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 2018

Ungdomsstafetten 2019

- ✓ Søndag 10. mars i Holmenkollen, Oslo.
 - ✓ Ungdomsstafetten er en mix stafett over fire etapper á 3,75 km, i 2019 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
 - ✓ Hovedledere Håvard Nyhagen og Lillann Gulbrandsen
 - ✓ 1-2 smørere
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Uttaksrenn til Ungdomsstafetten 2019

- 27. januar KM Dombås, K
- 23. februar Rudsbygdrennet, K
- 1-3. mars Hovedlandsrennet 2019

+ generell skjønnsmessig vurdering av sesongen og formutvikling.

Uttakingskomiteen består av regionkontaktene og LK.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Equinor NorgesCup og NM

Nasjonal terminliste NSF 2018-19

Sesonginformasjoner 2018-19





NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2018

Equinor Norgescup og NM

- 2 hovedledere (junior) – 1 hovedleder (senior)
- Smørkoordinator: Ole Henrik Evensen/NTG
- Smøreplasser – felles bestilling og koordinering gjennom kretsen, siste frist 1. november.

NB!

De som har egne smørevogner, bestiller plass til disse direkte hos arrangør!



OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Equinor Norgescup og NM junior

Hovedledere:

Stein Plukkerud og Robert Granseth

Regionkontakter:

- Håkon Ramstad, Gjøvik Toten Langrenn
 - Petter Blindheim, Lillehammer Skiklub
 - Vegard Kjøs Egge, Team Valdres
 - John Stenberg, Team Hadeland
 - Ingvild Skare Thygesen, Søre Ål IL
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Equinor Norgescup og NM junior

8.-10. desember, VM-mønstring jr., Hovden

Hovedledere fra OSK – Som regel ingen hovedleder VM-mønstring.
Overnatting: Ingen organisert overnatting gjennom skikretsen.

11.-13. januar, Konnerud

Hovedledere fra OSK – Stein Plukkerud og Robert Granseth
Overnatting: Venter på fordeling fra NSF/arrangør
Bestillingsfristen gikk ut 25. september.
Alle som har bestilt overnatting vil få.

8.-10. februar, Åsen

Hovedledere fra OSK – Stein Plukkerud og Robert Granseth
Overnatting: Venter på fordeling fra NSF/arrangør
Bestillingsfristen gikk ut 25. september.
Alle som har bestilt overnatting vil få..



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Equinor Norgescup og NM junior

8.-10. mars, NM junior, Savalen

Hovedledere fra OSK - Stein Plukkerud

Overnatting: Alvdal Taverna

Bestillingsfristen gikk ut 25. september.

Her vil det bli satt opp venteliste

28.-31. mars, NM del 2 + NC junior finale, Lygna

Hovedledere fra OSK - Ragnhild Soleng og Robert Granseth

Overnatting: Lygnasæter Hotel og Hadeland Hotel

Siste frist for bestilling er 20. desember 2018.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2018

Equinor Norgescup og NM senior

Hovedleder: Ragnhild Soleng

OSK har ikke sekundering, drikkeopplegg eller smøreopplegg.

23-25. november, Gålåsprinten

Hovedleder: Ragnhild Soleng
Overnatting: Wadahl Hotell,
bestillingsfristen gikk ut 10. oktober

18-20. januar, NC Nes

Hovedleder: Ragnhild Soleng
Overnatting: Scandic Oslo Airport Hotel
Bestillingsfrist 20. november 2018

31. jan - 3. februar, NM del 1 Meråker

Hovedleder: Ragnhild Soleng
Overnatting: Kirkebyfjellet Konferansesenter
Bestillingsfrist 20. november 2018

15-17. februar, Hommelvik

Hovedleder: Ragnhild Soleng
Overnatting: Scandic Hell Hotel
Bestillingsfrist 20. november 2018

15-17. mars, Harstad

Hovedleder: Ragnhild Soleng
Overnatting: Scandic Harstad Hotel
Bestillingsfrist 15. januar 2019

28-31. mars, NM del 2 + NC jr. finale, Lygna

Hovedledere: Ragnhild Soleng og Robert Granseth
Overnatting: Lygnasæter Hotel/Hadeland Hotell
Siste frist for bestilling er 20. desember 2018.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018



Mye av kommunikasjonen skjer via lukkede grupper på Facebook. Vi oppfordrer så mange som mulig til å lete opp disse og be om å bli medlem:

Oppland Skikrets Langrenn HL Gåå 2019,

<https://www.facebook.com/groups/2048874292001310/>

Oppland Skikrets – NC junior,

<https://www.facebook.com/groups/391666147668641/>

Senior Oppland Skikrets,

<https://www.facebook.com/groups/998445483540143/>



OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Terminliste Oppland 2018-19

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.
 - skjerme store arrangement i vår krets
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Terminliste Oppland 2018-19

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

Videreføre Totenbank- og GD-cup for 11-14 år og Gålå-Cup 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 2018

Terminliste Oppland 2018-19

Terminliste LANGRENN Oppland 2018-19

Terminliste TURRENN Oppland 2018-19



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Innspill fra Lillehammer Skiklub

Under årets Gålåcup er det lagt opp til stilarten Duathlon under siste rennet. Det diskuteres nå i langrennsverden faktisk å fjerne Duathlon - også for senior. Under årets juniormønstring (uttak junior-VM) på Hovden i årets sesong er øvelsen tatt bort og erstattet med en vanlig 30km.

For 15-16 årsgruppen og yngre, hadde det etter vår oppfatning vært bedre med enten Skøyting eller Klassisk også under avslutningsrennet. Erfaringene med Duathlon er etter vår oppfatning at det er en krevende øvelse selv på seniornivå. I tillegg kommer ytterligere behov for utstyr som kombisko samt kostbare smurningsprodukter med og uten fluor på dobbelte par ski under ett og samme arrangement.

Alternativt kunne kretsen drøfte å lage en jaktstart basert på begge KM-distansene. Med da å regne sammen totaltidene på begge distansene. Dette vil da forhåpentligvis ha enn innvirkning på deltaker antallet på KM på Dombås. Eller det kan være ut i fra sammenlagtstilling i de respektive cupene for alderstrinnet.

LSK forslag til vedtak:

Oppland Skikrets dropper Duathon i årets Cuper og erstatter dem med vanlige distanserenn eller jaktstart basert på nærmere gitte kriterier utarbeidet av kretsen. Det etterstrebtes å få så likt antall renn som mulig innen hver stilart.

Forslaget STØTTES IKKE av Høstmøtet, med hovedbegrunnelse at barna gjerne vil gå Duathlon



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Diskusjoner

Vedr. aldersgrense 13 år for fellesstart

Høstmøtet ønsker at LK tar opp denne regelen på NSF Vårmøte 2019, slik at fellesstart tillates allerede fra 11 år. Noen av argumentene er at barna gir uttrykk for at de gjerne vil gå fellesstart, det gjøres allerede i sprint, og skiskytterforbundet tillater det.

Kollisjon mellom Liatoppen (skiskyting) og KM Stafett/cupavslutning Lygna 6-7. april

Flere mulige løsninger ble diskutert, men det er vanskelig å finne en alternativ helg. Men LK vil for fremtiden søke å unngå denne kollisjonen hvis mulig.

Løsningen som Høstmøtet landet på, var å beholde helg og Brandbu IF som arrangør på Lygna, men å endre foreslått regel for cuprenn, til:

7 renn i hver cup, 6 tellende renn, 1 kan strykes (også evt. avslutningsrennet)

Arne Rustadstuen (15. desember/Gålå Cup) kommer for tidlig i sesongen

... ettersom 15-16-åringene har samling helga før og derfor ikke får deltatt på renn på Natrudstilen. Det vil imidlertid bli arrangert testrenn på samlingen, og høstmøtet beslutter derfor å beholde Arne Rustadstuen som cuprenn i Gålå Cup.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2018

Samarbeidspartnere 2018-2019



GD-cup



Totenbank-cup



Gålå-cup



OPPLAND
SKIKRETS



HØSTMØTE 2018

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) og Oppland@skiforbundet.no
 - OSK fører poenglister for cupen.
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2017



Følgende renn inngår i GD-cup 2019:

- 6. januar Gausdalsrennet Klassisk indiv. start
 - 3. februar Astridbekkrennet Klassisk indiv. start
 - 9. februar Tessandsprinten Skicross + Fri teknikk
 - 24. februar Øyersprinten Sprint Fri teknikk
 - 9. mars Heidalsrennet Fri teknikk indiv. start
 - 24. mars Trabelirennen Klassisk indiv. start
 - 6. april Brandbu/Lygna Fri teknikk/ Duathlon
-



OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018



- 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, som fører poenglister.
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2018



Følgende renn inngår i Totenbank-cup 2019:

- | | | |
|---------------|-------------------|--------------------------|
| • 5. januar | Svearennet | Klassisk indiv. start |
| • 20. januar | SWIX-rennet | Klassisk/duathlon |
| • 3. februar | Raufossrennet | Langrennscross |
| • 24. februar | KK-rennet | Klassisk indiv. start |
| • 3. mars | Snauhaugrennet | Fri teknikk indiv. start |
| • 23. mars | Sør-Aurdalsrennet | Sprint fri teknikk |
| • 6. april | Brandbu/Lygna | Fri teknikk/ duathlon |
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018



- Hovedsponsorer er Gålå AS.
 - Alle arrangører av Gålå-cuprenn skal bruke startnummer fra Gålå 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, som fører poenglister.
-

Gåå



Følgende renn inngår Gåå-cup 2018-19:

- 15. desember Arne Rustadstuen Klassisk indiv. start
 - 30. desember Beitostølen Fri teknikk indiv. start
 - 13. januar KM Karidalen Fri teknikk indiv. start
 - 27. januar KM Dombås Klassisk fellesstart
 - 23. februar Rudsbygdrennet Klassisk indiv. start
 - 17. mars Gjøvik Sprint fri teknikk
 - 6. april Brandbu/Lygna Duathlon
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2018

Poengberegning cuper 2018-19



Totens Sparebank



Høstmøtet vedtok videreføring av poengskalaen som ble testet ut i 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 rennene kan strykes

HØSTMØTE 2018

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 2018

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.

Gåå-cup:

- 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 teller ikke i cupen.



OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Arrangører

- Alle arrangører som skal arrangere GD-cup og Gålå-cup, eller Totenbank-cup og Gålå-cup samtidig, får en utfordring ifbm. 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 2018

Status TDer



TD- og arrangørkurs arrangers hver høst, i 2018 på Gålå 15. September.
I tillegg arrangerte Hedmark kurs ifbm. Idrettshelga på Hamar 27. oktober.

Det er også mulig å delta på kurs i andre kretser, f.eks. Akershus og Oslo.

De fleste klubbene som arrangerer skirenn klarer nå å stille med TD'er, noen få jobber fortsatt med saken. Men vi har også klubber som stiller med flere Tder enn de må, derfor går TD-kabalen opp også denne vinteren.



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Kurs

Trener 1-kurs

- T1 barmark Lillehammer 9. og 23. oktober, kveldskurs
- T1 barmark Vågå Lørdag 20. oktober

Vi setter opp snømoduler begge steder januar/februar 2019, informasjon legges ut i sosiale medier.

Trener 2-kurs

- T2 Vind/Gjøvik, snømoduler 11-13. januar 2019

Andre kurs

- 5-7. november Løypekjørerseminar Beitostølen

Under planlegging

- Skileik-kurs - kan settes opp etter innmeldte ønsker til skikretsen
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Antidoping

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

- Klubber som arrangerer KM 2018-19
- Klubber som arrangerer større turrenn i kretsen
- Klubber som avgir løpere til NSF landslag og Team Veidekke Innlandet

Fra og med sesongen 2018-19 vil det bli et krav at alle klubber som nevnt over har status Rent Idrettslag.



antidoping.no



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

Husk....

- ✓ Telenorkarusell, siste frist 11. 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
 - ✓ Kretssamling 15-16 år Gålå 7-9. desember, påmeldingsfrist 25. november
 - ✓ Spillemidler til utstyr, inkl. prepareringsutstyr langrenn – søknadsfrist 6. februar 2019!
-



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETS

HØSTMØTE 2018

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



facebook



NORGES
SKIFORBUND

OPPLAND
SKIKRETETS

HØSTMØTE 2018

LYKKE TIL MED SESONGEN !

